

Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques.

- Technique des enchaînements d'intervention

MISE EN PLACE -
DEROULEMENT

REMARQUES

EVOLUTION

Mise en place

Effectif minimum: 4 - 5J + 1 L

Rôles:

Terrain I: D + P'

Terrain II: A + P + L

2 ateliers possibles par terrain
(10 à 12 J)

Déroulement

0 - D: Service ligne puis poste 1

1 - L: Lancer sur P (1er lancer)

2 - Passe 3m pour A

3 - Attaque diagonale vers D

4 - D: Défense vers P' qui bloque la balle

5 - L: Simultanément lancer sur P
attaquable (2ème lancer)

6 - P: Attaque piquée vers 4m

7 - D: Avancé: Défense sur P' qui
bloque la balle

8 - L: Lancer sur A au filet en 2
(3ème lancer)

9 - A: Attaque ligne sur D

10 - D: Défense vers P' qui bloque

11 - P': Avec balle: balle de feinte
dans 3m pour D
(4ème lancer)

12 - D: Plongeon. Reprise de balle

13 - P': Fond de terrain balle haute
(5ème lancer)

14 - D: Relance à deux mains

