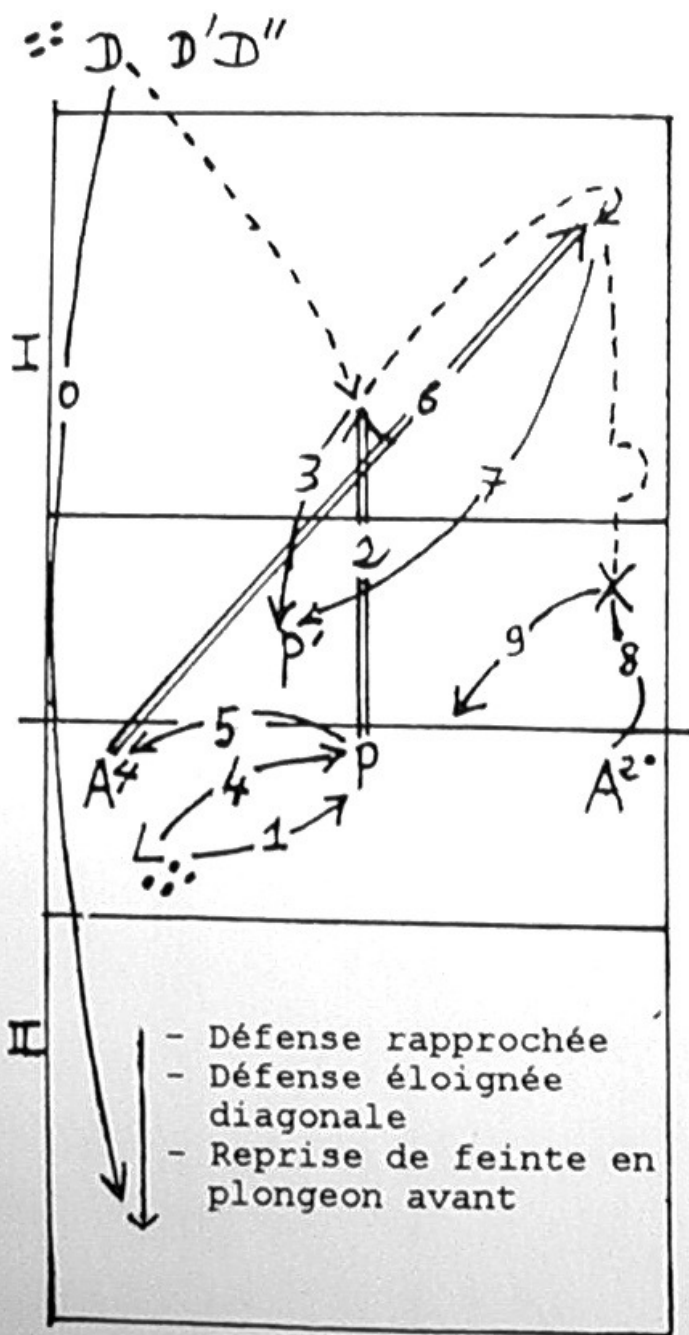


### Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques d'un poste

### Vitesse de réaction Activité spécifique d'un poste



#### Mise en place

-Effectif minimum: 5J + L

- Rôles:

Terrain I: D + P'

Terrain II: 2A + P + L

#### Déroulement

#### Exemple avec poste 6

0 - D: Service puis entrée vers 6 en défense avancée

1 - L: Très vite lancer vers P (1er lancer)

2 - P: Attaque ou feinte claquée vers D

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

4 - L: Lancer vers P (2ème lancer)

5 - P: Passe en 4 pour A4

6 - A4: Attaque diagonale sur D

7 - D: Défense vers P' qui bloque

8 - A2: Très vite balle de feinte

9 - D: Reprise de feinte en plongeon

**Fin de séquence**

- Attention au rythme des lancers

- Travail sur la spécificité de chaque poste (ici le poste 6)

- En cas de balle perdue l'exercice s'enchaîne par lancer de substitution de L.