



Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques.

- Enchaînement des tâches sous contrainte: Temps - Espace

**MISE EN PLACE -
DEROULEMENT**

REMARQUES

EVOLUTION

Mise en place

Effectif minimum: 3J

Rôles:

Terrain I: 2A

Terrain II: 1D

2 groupes par terrain (6 à 12 J)

Déroulement

1 - A: Attaque piquée sur D
(1er lancer)

2 - D: Défense

3 - A': Attaque logue vers D sur
ligne

4 - D: Défense

5 - A: Très vite balle de feinte dans
3m

6 - D: Reprise de feinte en plongeon
avant

Fin de séquence