# LA RELANCE

## Construire une contre-attaque

	$\frown$	$\circ$	_	
$\mathbf{\nu}$			-	
1	J	<b>U</b>	_	9

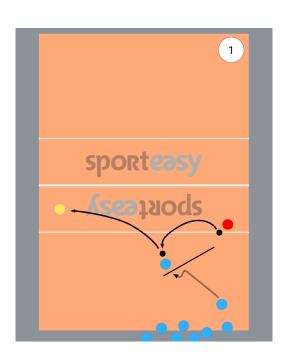
#### **NIVEAUX**

### **CATEGORIES**

### **MATERIELS**

Les arrières Le libéro Le passeur <del>Débutant</del> Moyen Confirmé Séniors Jeunes 1 ballon pour 2 joueurs 1 jalon (= barre)

### **EXERCICES**



Durée: 20 min

### **Explications:**

#### Positionnez...

- Le groupe de joueurs (bleu) en file indienne
- Le coach (rouge) se place sur un côte
- Le réceptionneur (jaune) est en position 4
- La barre est à hauteur de poitrine

#### Phase 1:

- Le coach lance le ballon à mi-hauteur derrière la barre
- Le premier joueur bleu fond sur le ballon, en passant sous la barre et passe au jaune 10 minutes.

#### Phase 2:

- Idem que Phase 1.
- Le réceptionneur jaune enchaîne sur une passe pour smash aux deux autres joueurs jaunes
- Il prend ensuite la place du joueur jaune qui a smashé
- Le joueur bleu prend sa place

10 minutes.

