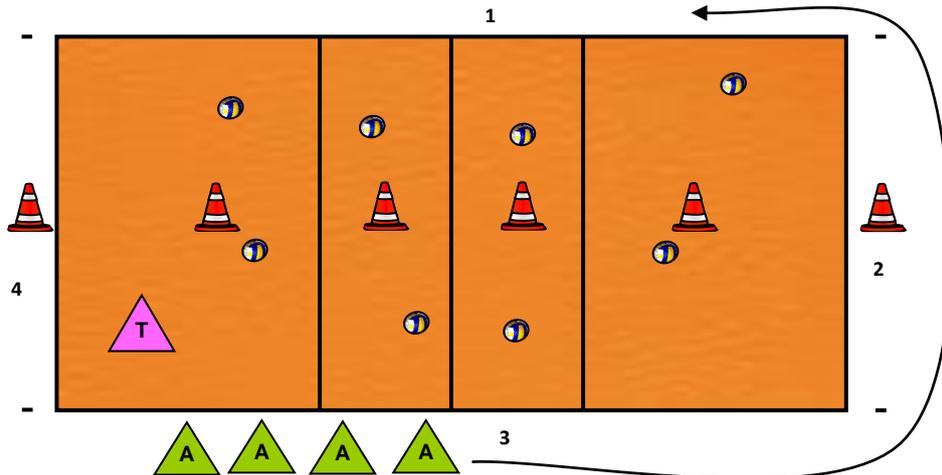


Entraînement 28 : précision de service + distribution : créer de la distance

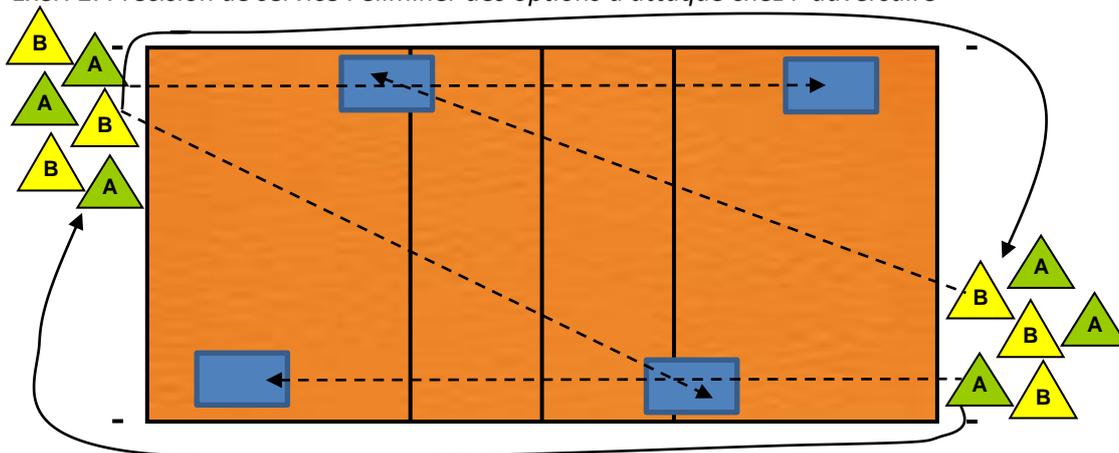
Exer. 1. Echauffement avec balles et cônes



pas sautillé autour du terrain - au signal, T donne diverses consignes :

- 1) aller s'asseoir le plus vite possible sur une balle
le dernier assis, 10 pompages
- 2) toucher, de part et d'autre du filet un cône et s'asseoir sur une balle
le dernier assis, 20 abdominaux
- 3) aller toucher les 4 murs et s'asseoir sur une balle
le dernier assis, 5 blocs
- 4) T crie le code : par exemple "4132"
d'abord toucher 4 murs, ensuite 1, puis 3 et enfin 2
ensuite le plus vite possible s'asseoir sur la balle
le dernier assis, 3 plongeons
- 5) 1 bloc puis, avec 1 balle faire 10 têtes d'affilées
ensuite s'asseoir sur sa balle
le dernier à s'asseoir, 5 sauts genoux poitrine
- 6) prendre 1 balle et avec la technique de football : pied-genou-tête
le premier qui réussit peut donner la prochaine consigne
- 7) prendre 1 balle et enchaîner 10x dans l'ordre : manchette-passe haute-tête,
manchette-passe haute-tête...
les 3 derniers font 2 tours de terrain

Exer. 2. Précision de service : éliminer des options d'attaque chez l'adversaire



autant de joueurs de l'équipe A que de l'équipe B de part et d'autre du filet
les équipes A et B servent chacune à leur tour:

à partir de la zone 5, ligne (dans le dos du passeur)

à partir de la zone 5, diagonale (service court sur le récepteur avant)

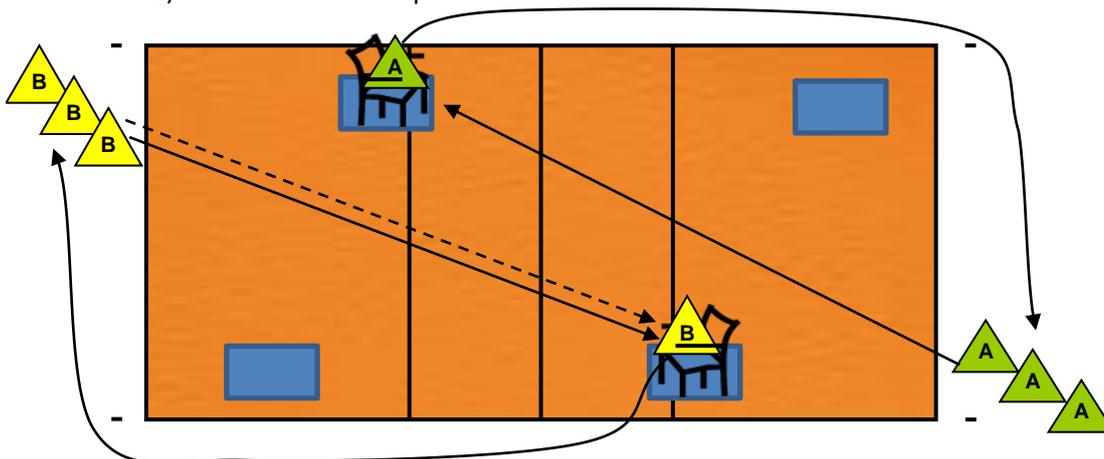
Celui qui touche un tapis, peut passer de l'autre côté pour servir
les premiers qui touchent les 4 tapis ont gagnés

1) Quelle équipe sera la première de retour en position de départ?

L'équipe gagnante reçoit le point, ensuite on recommence de l'autre côté.

La première équipe à atteindre 4 points

2) une chaise sur le tapis



1) service de la position 5 vers son partenaire position 4 sur la chaise
si le partenaire attrape la balle : 1 point

le serveur remplace le joueur sur la chaise

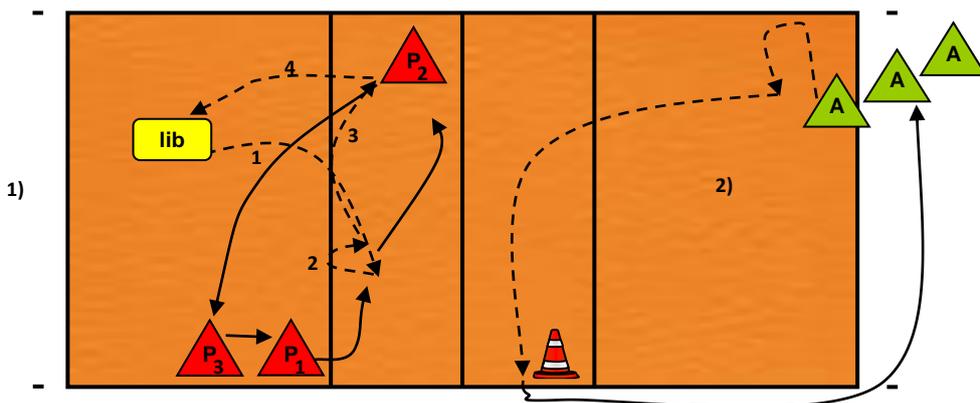
Quelle équipe atteindra la première 15 points ?

2) service de la position 5 vers la position 1 (chaise sur l'autre tapis)

service tendu : balle maximum 1m au-dessus du filet !

Quelle équipe atteindra la première 15 points ?

Exer. 3. Technique de frappe des attaquants - pénétration des passeurs



1) sur une moitié de terrain : 3 passeurs (ou 2 passeurs et 1 centrale) + libero

1. libero lance la balle, P1 pénètre, fait une passe de contrôle et donne la passe à P2
P2 rejoue sur le libero et recommencer

changement : après sa passe P1 prend la place de P2

P2 celle de P3 et P3 celle de P1

2. sans passe de contrôle passe sautée au poste 4

libero : relance en cloche plus haut que la hauteur de passe !

3. intensification : le passeur retourne en défense position 1, fait une défense 1er temps, pas glissé arrière en position 3 ième temps et ensuite pénétration en fonction de l'intensité : passe de contrôle du libero

2) les attaquants jettent la balle avec un effet arrière (backspin) et passe en diagonale au poste 4 - suivre sa balle, aller la chercher et se replacer dans l'autre file

1. passe haute avant

2. passe haute arrière

3. passe sautée

ensuite : attaque - défense par 2 avec consigne technique pour la frappe de l'attaquant

1. attaque avec frappe sur la balle à "midi moins 5"

rotation externe de la main



2. attaque avec frappe à "midi"

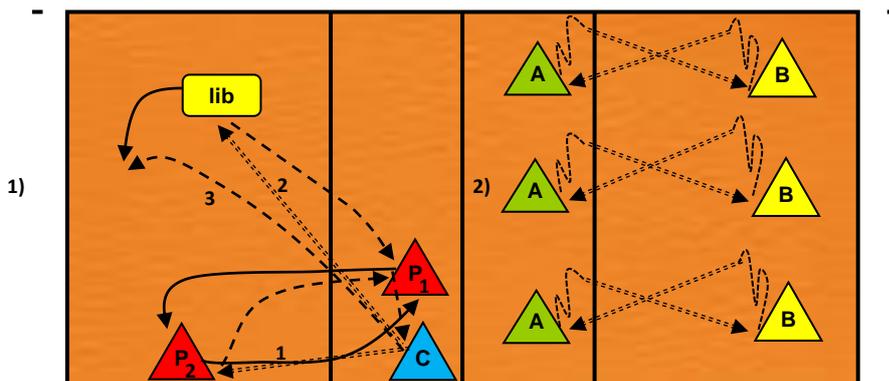


3. attaque avec frappe à "midi 5"

rotation interne de la main



Exer. 4. Pénétration et passe au poste 2 des passeurs - contrôle de la technique d'attaque

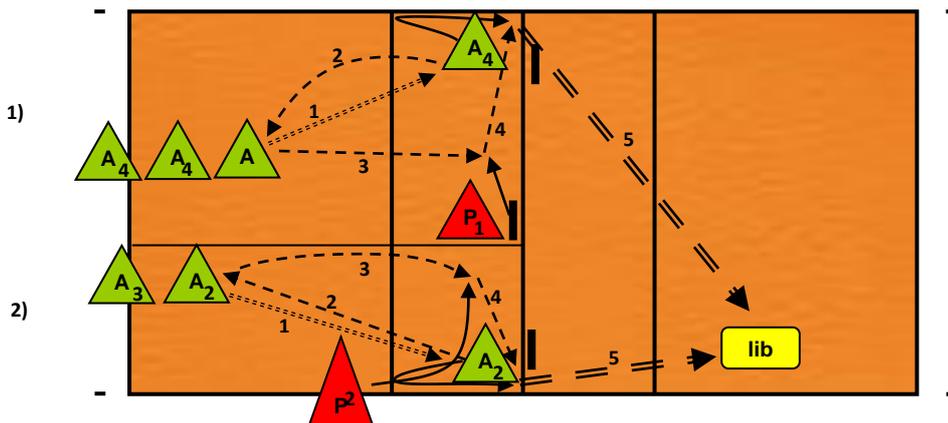


- 1) sur la première moitié de terrain : le passeur donne 3 passe d'affilé au poste 2
 balle 1 : après attaque de C sur P2 au poste 1
 balle 2 : après attaque de C sur le libero au poste 5
 balle 3 : après balle libre de C sur le libero au 6

après sa défense au 1, P2 change de place avec P1
 après sa défense au 1, P1 change de place avec P2

- 2) sur l'autre moitié de terrain : en défense 3 contacts de balle manchette - passe -
 attaque... enchaîner, 10' sans faute
 3 plongeurs par faute

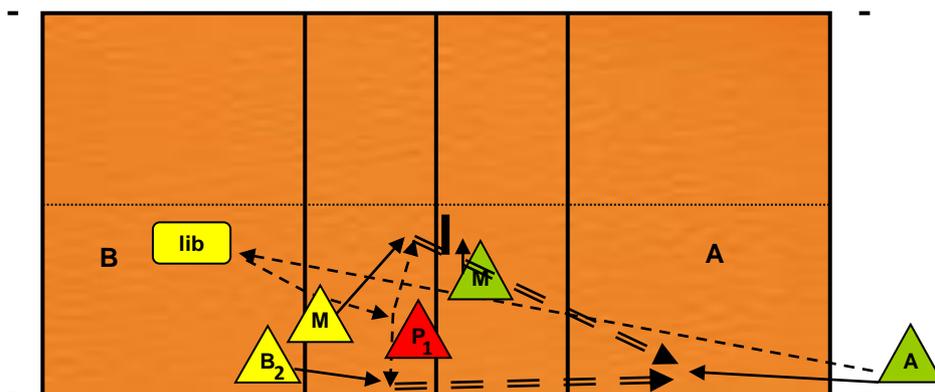
Exer. 5. Organisation d'attaque sur moitié de terrain



- 1) position 4 :
 A attaque sur A4, A4 défend sur A, A passe à P1
 P1 bloc lorsque A4 défend
 P1 passe au 4, attaque sur le libero de A4 et va chercher son ballon
 changement : après l'attaque, bloc de l'autre côté du filet ensuite changer de file dans l'autre moitié de terrain

- 2) position 2 et 3 :
 A2 ou A3 attaquent sur A2 (ou A3) - pénétration de P2, passe au centre ou au poste 2

Exer. 6. Isoler l'attaquant poste 2



isoler l'ailier : courte tendue avant - attaque au 2

sur une moitié de terrain : 2 équipes A et B composée chacune de 2 joueurs

le libero et le passeur restent à leur place

les joueurs du terrain A essayent de gagner l'échange sur leur service et ainsi pouvoir rejoindre le terrain B

Si l'équipe A gagne l'échange, elle peut aller en réception et l'équipe B au service de l'autre côté

si l'équipe du terrain B gagne l'échange à partir de la réception, elle gagne un point

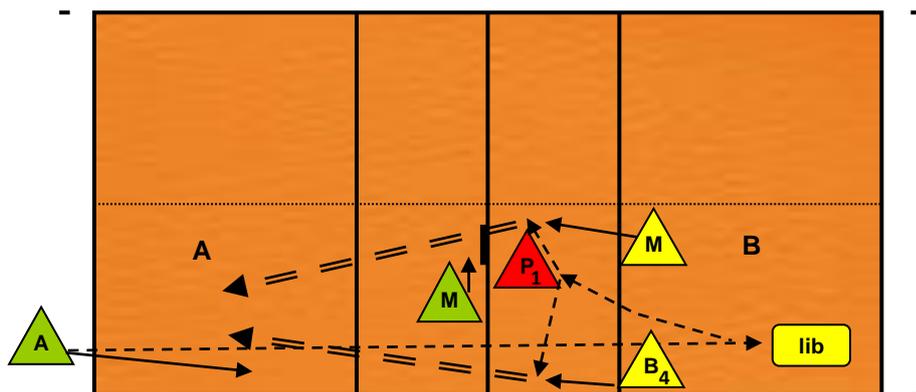
Quelle équipe atteindra la première 7 points?

consignes pour le passeur : créer la plus grande distance possible entre ses attaquants + prendre le centrale adverse à contre-pied

P1 ne peut jouer que courte tendue avant avec M ou B2 : isoler l'attaquant au 2

M : par un élan incisif attirer le centrale le plus loin possible de la position 2

Exer. 7. Isoler l'attaquant au 4



isoler l'ailier : courte arrière (ou avant) - attaque au 4

idem exercice 6, essayer de rejoindre le terrain B

si on gagne l'échange sur le terrain B = 1 point

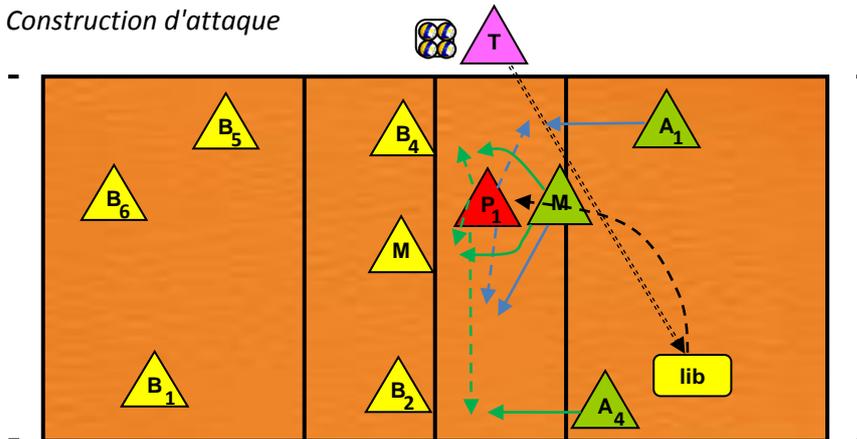
Quelle équipe atteindra la première 7 points?

consignes pour le passeur : créer la plus grande distance possible entre ses attaquants + prendre le centrale adverse à contre-pied

P1 ne peut jouer que courte arrière (ou avant) avec M ou B4 : isoler l'attaquant au 4

M : par un élan incisif attirer le centrale le plus loin possible de la position 4

Exer. 8. Construction d'attaque



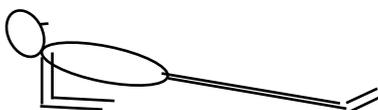
T attaque technique sur le libero - le libero défend sur P1
 P1 peut faire une 2ⁱème main
 consigne pour P1 : fixer le centrale pour jouer 1 contre 1 à l'aile
courte tendue avant - attaque au 3m de A1
courte arrière (ou avant) - attaque au 4 de A4

La défense renvoie au 2ⁱème contact la balle, en manchette au libero.
 changer après 5 balles envoyées par T : attaque -->bloc-->défense-->attaque

passer avant :

- bloc diagonale sur A1 - B4 soutient (assist) le 1er temps
- bloc ligne sur A4
- M essaye toujours de former un bloc 2 à l'aile !

Exer. 9. Gainage : dorsaux



les pieds, le bassin et les épaules restent alignés
 se tenir en appui sur les coudes et les talons - le bassin haut
 tenir 15" : 2 séries de 10 répétitions