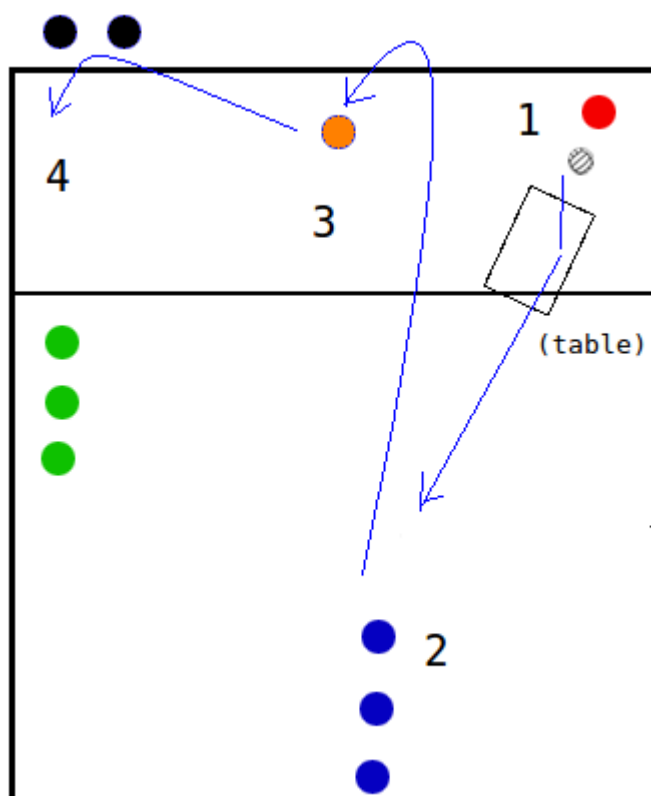




## Relance sur réception d'une balle déviée ou non



### ■ Objectif principal :

Développer chez les joueurs arrière l'habitude de bien réagir aux changements de trajectoire de la balle.

### ■ Légende :

Rouge : entraîneur  
Bleu : défenseurs  
Orange : passeur(s)  
Vert : attaquants  
Noir : bloqueurs

### ■ Déroulement :

1. Pieds au sol ou juché sur un petit banc, l'entraîneur attaque directement le défenseur ou frappe la balle contre la table posée devant lui pour simuler une balle déviée par le bloc
2. Réception (après sa réception, le défenseur retourne faire la queue derrière la ligne de 9 mètres)
3. Passe
4. Attaque et bloc (après l'attaque, l'attaquant retourne faire la queue derrière la ligne de 3 mètres.)

### ■ Consigne de l'entraîneur :

pour éviter les blessures, le passeur ne doit pas chercher à poursuivre le jeu si la réception est effectuée trop près de la table.