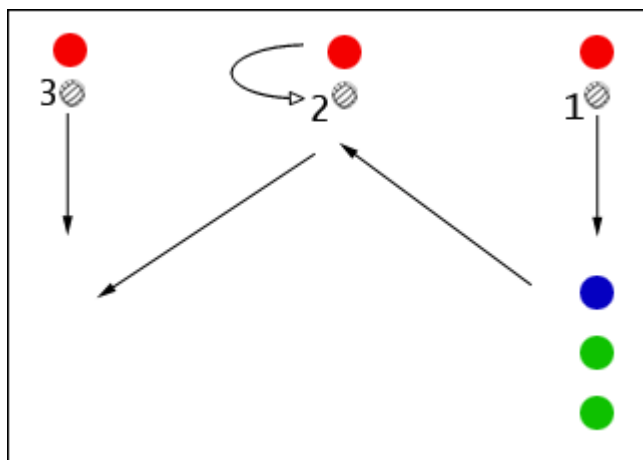




Déplacement défensif



■ Exercice :

Rouge attaque sur Bleu qui réceptionne. Puis Bleu se déplace sur le 2e rouge qui a fait une balle courte que bleu réceptionne. Bleu se déplace sur le 3e rouge qui attaque. Bleu passe à la queue, c'est au tour du 1er vert.

■ Conseil technique :

Attention au jeu de jambes. Le déplacement de 2 à 3 doit être effectué face aux rouges. Le filet étant dos aux rouges, le même exercice peut donc être effectué des 2 côtés du filet.

■ Remarque :

Attendre que les 3 rouges soient prêts avec leur ballon avant de lancer le joueur suivant. Le rouge en position 2 doit être inversé avec un autre rouge en milieu d'exercice. Après plusieurs passages des réceptionneurs, inversez les rôles.