



Enchaînement relance - attaque

Il faut un relanceur avec un cadis de 15 ballons environ, un réceptionneur attaquant, un passeur, les autres, en attente, ramassent les balles.

■ **But de l'exo :**

Enchaîner 3 attaques après réception et ce sur les 3 postes avant.

Départ du poste 1.

Le relanceur a 3 balles à envoyer, une en poste 1, une en poste 3 au niveau des 3 m et une en poste 5.

Le réceptionneur réceptionne la première balle poste 1 et enchaîne sur une attaque en 2.
Sur la seconde balle, poste 3, il doit faire sa relance en 10 doigts de préférence et enchaîner sur une courte ou une déca.
Sur la dernière balle poste 5, il enchaîne sur une attaque en 4.

Chaque attaquant fait trois passages consécutifs.

■ **Objectif :**

Allier précision de relance et vitesse de déplacement en attaque.

■ **Variante :**

On peut donner à l'attaquant des impératifs d'attaque, ligne ou diago.

On peut également incorporer des contreurs.

Il est également possible de donner des sanctions genre 5 pompes par attaque dehors ou dans le filet et 20 abdos par mauvaise réception (par exemple).