Exercice de défense : contrôler une attaque.

Dans cette vidéo, vous allez vous entraîner à contrôler une attaque.

Nous allons voir deux situations : contrôler en restant immobile, puis contrôler en se déplaçant.

Première situation, contrôler en restant immobile.

Placez-vous entre la ligne de fond et la ligne des 3 mètres.

Si vous avez un partenaire, il ou elle se place devant le filet, face à vous et sur le même côté du terrain.

Votre partenaire fait une balle frappée dans votre direction.

Adoptez la bonne posture pour exécuter une manchette.

Contrôlez l'énergie du ballon et renvoyez-le vers la tête de votre partenaire.

Répétez cette séquence 3 à 5 fois en demandant à votre partenaire de frapper de plus en plus fort.

Deuxième situation, contrôler en se déplaçant.

Placez-vous juste devant la ligne de fond et au milieu.

Votre partenaire reste face à vous devant le filet et se met debout sur un banc ou un support équivalent.

Vérifiez que le banc ou le support choisi soit suffisamment stable.

Votre partenaire va faire une série de 3 balles frappées en visant à environ 1,5m de vous : la première à gauche, la deuxième devant et la troisième à droite.

A chaque fois, bougez et faites plusieurs pas rapides dans la direction du ballon pour le prendre de face en étant immobile.

Contrôlez l'énergie du ballon et renvoyez-le vers votre partenaire.

Répétez cette séquence 3 fois.

Pour faire évoluer l'exercice, demandez à votre partenaire d'annoncer les zones de défense uniquement au moment de la frappe.

Maîtrisez bien la manchette en position fixe pour pouvoir la réaliser en situation de match. A vous de jouer !

https:/www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-volley-ball/defence-ex-2-control-a-spike