

Le bloc

Série de 10

POSTES

Les avants
Les arrières
Le libéro
Le passeur

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

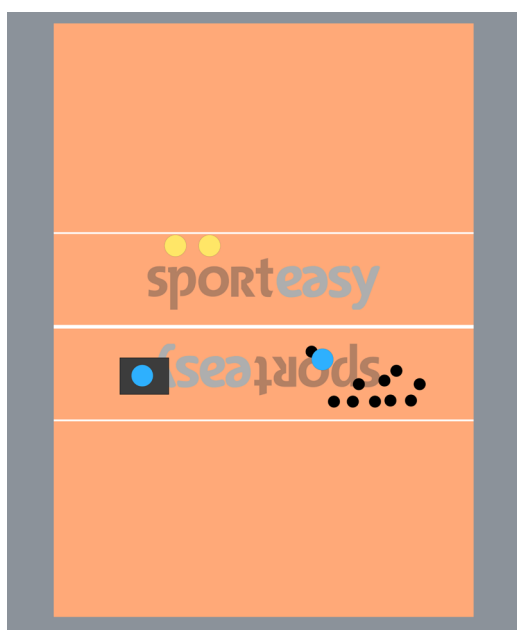
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

10 ballons par terrain au mieux
(3 minimum)
une caisse

EXERCICES

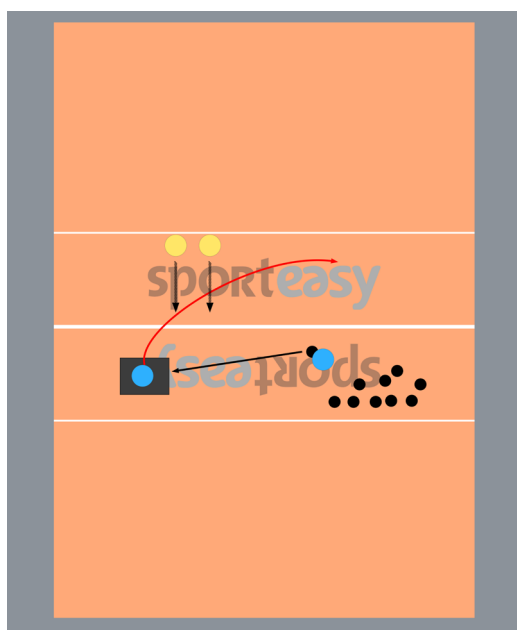


Durée : 15 min

Explications :

Cet exercice propose la répétition de l'exercice du bloc 10 fois.

- 1 passeur, 1 smasheur posté sur une caisse retournée, 2 bloqueurs
- 10 ballons à disposition du serveur



- Le passeur bleu réalise la passe haute pour le smasheur.
- La smash doit être appuyé et varier en trajectoire
- Dès la passe haute, les bloqueurs montent au filet, effectuent une détente et essayent de bloquer le smash.

Faites répéter cet exercice 10 fois.

A la fin de la série, les joueurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.