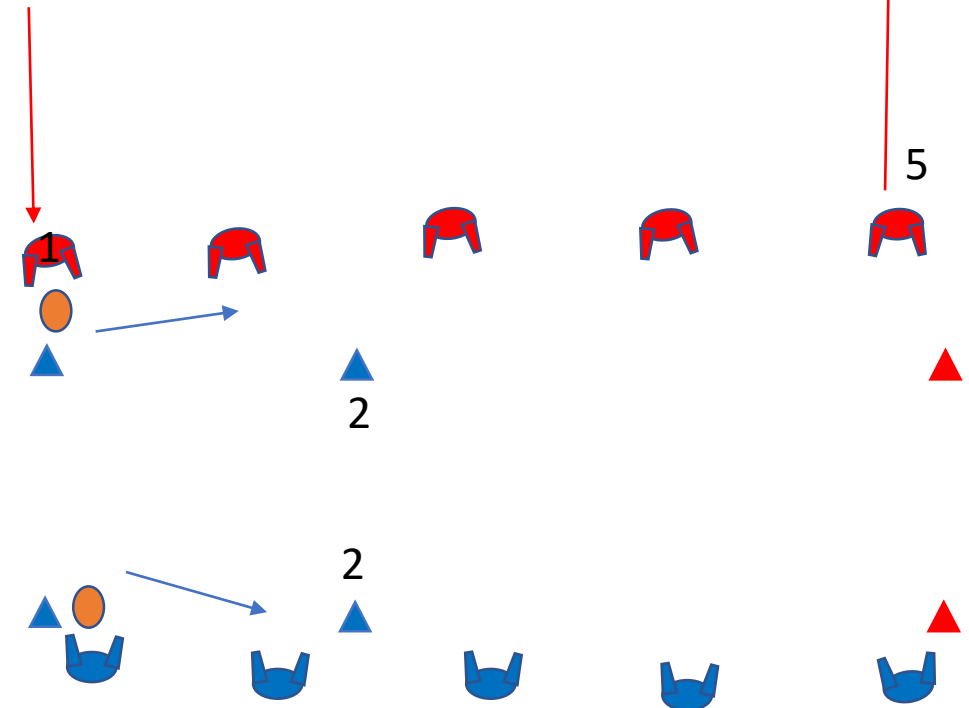
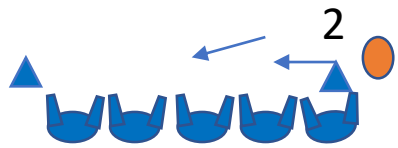
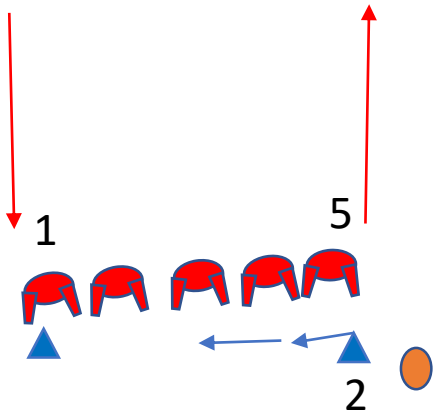
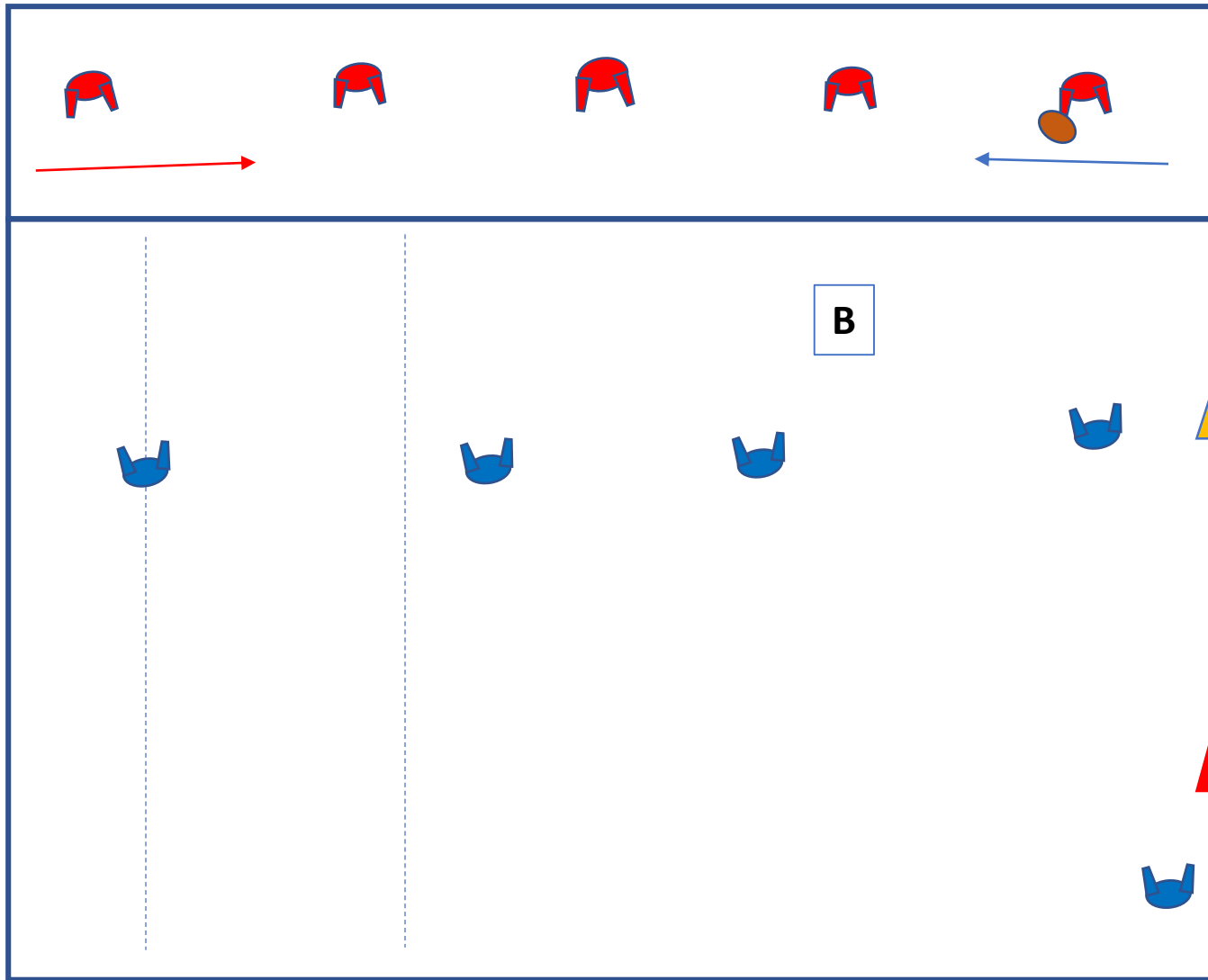


gestuelle

Travail de passes statiques (flèches bleues) avec juste un travail des derniers appuis avant transmission et réception. Mains placées, bras en w, passe courtes et passe longues! Evolution de cet ateliers en dynamique (flèches rouges)





Atelier attaque défense en 5 / 4+1

Les attaquants se font des passes dans la zones d'en-but, l'un d'entre eux déclenche et vient attaquer l'intervalle ouvert...

CA en attaque: action des soutiens proches pour assurer la continuité du jeu

CA défense: Communiquer sur l'organisation de la ligne de défense (qui a qui?)

Collectif total

Dans un périmètre de 7m sur 7 m, 5 joueurs rouges et bleus + leur relayeur se font des passes, à « jeu », le porteur attaque pour sortir du carré, à chaque point de fixation , organiser la montée défensive et les actions de chacun! Mettre de l'ordre, montée annoncée et collective, défense ensemble, capacité a reproduire le schéma (au départ les sorties de balles seront ralenties (6 secondes)

