



CHALLENGE TECHNIQUE MICRO-VOLLEY




L'ATTAQUE DU TERRAIN ADVERSE

OBJECTIF : Attaquer le terrain adverse en renvoyant le ballon lancé par l'entraîneur dans une zone « tracée » (dans le camp adverse).

CONSIGNE :

- Le joueur doit se placer près des 3m. Il doit se replacer entre chaque balle.
- Le joueur peut faire une passe à 10 doigts ou une frappe à 1 main (+1 point)
- **Chaque joueur effectue 2 séries de 8 attaques.**

CRITERES DE REUSSITE :

- 3 points si le joueur atteint la **zone rouge** :  en poste 4 et **zone verte**  en poste 2.
- 2 points si le joueur atteint la **zone bleue**. 
- 1 point si le ballon atteint le terrain adverse.
- **Bonus attribué** : si le joueur effectue une frappe de balle, il **marque un point supplémentaire.**
- **Chaque joueur effectue 2 séries de 8 attaques (à la suite).**

ORGANISATION :

- Dans la première série le ballon lui vient de droite (attaque poste 4),
- Dans la seconde, de gauche (attaque poste 2), les zones devront donc être inversées.
- Les joueurs en attente ramassent les ballons et les redonnent à l'entraîneur.

AMENAGEMENT PUPILLES :

La première série s'effectue avec « un lance-pousse » effectué du poste 4 ou 2. (Pas de lancer de E).
La seconde série est la suivante : E envoie le ballon, (le joueur peut le bloquer), puis l'envoi sur les cibles.
(Attention au blocage : privilégier un blocage au-dessus de la tête et un temps relativement court pour le renvoyer).
Chaque joueur effectue 2 séries de 6 passes (à la suite).

