



CHALLENGE TECHNIQUE MICRO-VOLLEY

MOBILITÉ

OBJECTIFS :

- Evaluer les capacités des joueurs à se déplacer, anticiper et s'orienter afin de renvoyer un ballon précis, lancé en cloche à 1m, 1.50m du filet.



CONSIGNES :

- Le joueur doit se déplacer, s'orienter et renvoyer un ballon (en manchette ou en frappe à 10 doigts).
- Les poussins(nes) effectuent 2 séries de 8 essais.
- Les pupilles effectuent 2 séries 6 essais
- Le joueur débute son action au moment où l'entraîneur frappe le ballon de la main et doit revenir dans la zone de départ après chaque essai.

CRITERES DE REUSSITE :

- 4 pts si le ballon peut être bloqué par l'entraîneur si celui-ci bouge.
- 3 points s'il bouge 1 pied.
- 2 points s'il bouge les 2 pieds.
- 1 point si le ballon tombe dans le terrain sans être rattrapé.

ORGANISATION :

- Le ballon doit être lancé sur la gauche (poste 4 ) ou sur la droite (poste 2 ) du joueur
- Les joueurs en attente ramassent les ballons et les redonnent à l'entraîneur.
- L'entraîneur ne doit pas hésiter à « rejouer » le ballon.

AMENAGEMENT PUPILLES : Le joueur a la possibilité de bloquer le ballon avant de le renvoyer sur E. (Attention : privilégier un blocage au-dessus de la tête, et un temps relativement court pour effectuer son renvoi vers E).

