# Relance après défense haute

Volleyball • Lycée Terminale • CA4

## Objectif

Transformer une défense haute en relance offensive

## But

Valider 10 relances offensives efficaces

## Thème

Optimiser les transitions attaque/défense dans une logique de performance

## Organisation et rôles

1 arbitre, 1 observateur relance, 1 secrétaire — 16 élèves, dont 12 en action et 4 observateurs.

## Sécurité

Annonce avant saut, placement défensif respecté

## Consigne

6c6. Après défense haute, passe rapide obligatoire vers attaquant désigné. +1 si point marqué.

## Critères de réalisation

- Relance rapide
- Coordination passe-attaque
- Précision enchaînement

## Critère de réussite

10 relances gagnantes validées

## Matériel

Filet, 3 ballons, tableau score

## Variables de différenciation

- Durée 12–15 min
- Score cible 10–15 pts
- Relance poste 4 ou 2