Défense zone 1-5 simple

Volleyball • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Apprendre à couvrir les couloirs latéraux en défense

But

Reprendre 7 ballons sur 10 dans zones 1 et 5

Thème

Varier les trajectoires et les zones de jeu pour déstabiliser l'adversaire

Organisation et rôles

6 joueurs en action, 2 observateurs notent zones couvertes — 16 élèves, dont 6 en action et 10 observateurs.

Sécurité

Respect des distances et annonces pour éviter collisions

Consigne

Deux défenseurs se placent en zone 1 et 5 pour intercepter des attaques croisées. +1 point si relance contrôlée.

Critères de réalisation

- Placement correct
- Relance haute
- Communication claire

Critère de réussite

≥ 70 % ballons repris

Matériel

Filet, ballons, plots zones

Variables de différenciation

- Durée 5–8 min
- Format 4c4 à 6c6
- Variation zones attaque