Transition rapide réception-attaque

Volleyball • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Passer rapidement de la réception à une attaque construite

But

Valider 12 attaques gagnantes après réception

Thème

Optimiser les transitions attaque/défense dans une logique de performance

Organisation et rôles

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

Sécurité

Respect filets, annonces claires, pas de contact dangereux

Consigne

6c6. Après réception de service, l'équipe doit construire attaque en 3 touches. +1 si attaque gagne le point.

Critères de réalisation

- Réception précise
- Passe adaptée
- Attaque placée

Critère de réussite

12 attaques gagnantes validées

Matériel

Filet, 3 ballons, zones marquées

Variables de différenciation

- Durée 10–15 min
- Score cible 12–15 pts
- Alternance réception courte/longue