Défense bloc-passeur

Volleyball • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Travailler défense coordonnée avec bloc et passeur arrière

But

Bloquer ou récupérer 8/12 attaques

Thème

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

Organisation et rôles

6 joueurs, observateurs notent bloc + couverture — 12 élèves, dont 6 en action et 6 observateurs.

Sécurité

Saut contrôlé, pas de contact filet

Consigne

Deux bloqueurs montent, passeur arrière doit couvrir derrière eux. +1 si relance dirigée.

Critères de réalisation

- Bloc synchronisé
- Couverture arrière
- Relance précise

Critère de réussite

≥ 8 récupérations

Matériel

Filet, ballons

Variables de différenciation

- Nombre bloqueurs 1–2
- Durée 5–10 min
- Format 4c4 ou 6c6