

CHALLENGE DE LA MOBILITE

Cet exercice vise à évaluer les capacités des joueurs à se déplacer, anticiper, s'orienter. Inclure un test de mobilité dans notre challenge nous confronte à la difficulté de mettre tous les joueurs dans les mêmes conditions de réussite, la précision et la qualité des ballons lancés par l'entraîneur revêtant ici un caractère primordial.
Il est indéniable que la notion "le ballon ne doit pas tomber par terre" doit être rapidement comprise par les joueurs. C'est la base même du gain d'une rencontre.
Ce challenge se doit donc d'être le premier de la saison.

MISE EN PLACE

Une zone, représentée par une croix au sol, est installée au centre du terrain.

Le lieu où se place l'entraîneur E est défini selon sa propre convenance mais en un point central, assez rapproché du filet pour que les ballons n'arrivent avec trop de vitesse sur le joueur.

SITUATION

Le joueur doit se placer sur la croix au centre du terrain et y revenir après chaque ballon joué.

L'objectif est de se déplacer rapidement pour prendre / toucher le ballon.

Ce dernier est lancé par l'entraîneur de manière aléatoire mais assez haute.

Un ballon est lancé toutes les 3s environ amenant le joueur à se déplacer / replacer rapidement, observer et agir en conséquence.

Le joueur se déplace dès le lancer de l'entraîneur (lecture de trajectoire)

CRITERES DE REALISATION

* Le joueur doit favoriser les pas chassés ou glissés pour le déplacement.

* Le joueur doit avoir l'angle bras-tronc-pied orienté vers la cible et avoir le ballon toujours à vu.

ligne des 3m

* Ballon touché = 1 point

* Ballon renvoyé directement avec un geste de volley = 2 points

* Ballon remonté haut chez soi par un geste de volley = 3 points

Tout le reste n'amène aucun point. (portée de balle interdit)

Le joueur effectuera 2 séries de 8 ballons

CONSIGNES AUX ENTRAÎNEURS

L'entraîneur encadre des joueurs se suivant au classement pour permettre une équité dans le challenge.

L'entraîneur doit être en capacité de juger ses lancers et de remettre un ballon mal lancé.

Les lancers se font à deux mains face au joueur.

Le lancer doit obliger le joueur à se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière.

Le lancer doit donner une trajectoire en cloche à la balle et avoir une trajectoire descendante au lieu défini.

EN M9

La situation évoluera peu en M9.

Le terrain sera plus petit et donc les déplacements se feront surtout d'avant en arrière.

La zone de départ se situera au centre du terrain.

Le joueur effectuera 2 séries de 6 ballons. Cependant, la répartition des points sera différente :

* Ballon touché = 1 point

* Ballon bloqué = 2 points

* Ballon renvoyé directement dans le terrain adverse = 3 points

**ATTENTION !!! Les balles doivent remonter à "hauteur de mire" minimum pour les M9 et M11.
Si ce n'est pas le cas, elles doivent être considérées comme des balles simplement touchées, soit 1 point.**