

CHALLENGE DE LA MOBILITÉ

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 qualités des ballons lancés par l'entraîneur revêtant ici un caractère primordial.

MISE EN PLACE

La zone dans laquelle le joueur J doit débiter son action est délimitée par un adhésif (0,80/1,20m)

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 déplacer et renvoyer un ballon en touche haute ou manchette vers un joueur cible située au niveau du filet, au centre.

Il doit en même temps s'orienter. Il débute son action au moment où l'entraîneur a frappé le ballon de la main et doit revenir dans la zone de départ après chaque essai.

Chaque joueur effectue 2 séries de 8.

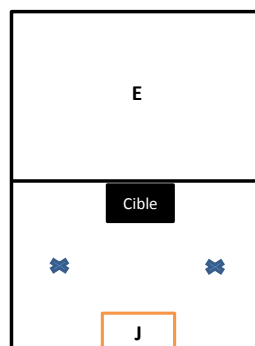
CRITERES DE REALISATION

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

* Du côté gauche, il doit avancer le pied gauche.

* Du côté droit, il doit avancer le pied droit.

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



* Ballon bloqué par le joueur relais sur la cible = 3 points (autorisation de sortir un pied de la cible)

* Ballon dans son propre camp en trajectoire haute = 2 points

* Ballon dans son propre camp en trajectoire basse = 1 point

* Renvoi direct = 1 point

Tout le reste n'amène aucun point.

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 sur la gauche et la droite.

Le lancer doit obliger le joueur à se déplacer sur le côté et vers l'avant.

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