

Réception : (en ligne)

- chaque joueur en réception a un couloir devant et derrière lui.
- si le ballon arrive derrière lui, il recule tout en regardant le ballon.
- le passeur se met de profil pour récupérer un service couché.

* - Jeu à 4 physique

- Bonne mobilité des joueurs
- Bonne vision du jeu, d'anticipation et de solidarité.

Service:

- le joueur 4 se décale sur la droite pour couvrir le joueur 1 le temps de son service. Ce dernier revient à sa place et ne reste au fond, spectateur de son service.
- les joueurs restent vigilants en cas de retour direct.

contre/défense:

- ex: attaque à gauche (adverse)
- le passeur est seul au contre à gauche
 - les autres joueurs défendent en arc de cercle.
 - si attaque à droite (adverse)
 - 2 toujours seul au contre à droite
 - joueurs 1, 3, 4 en arc de cercle inversé.
 - si attaque au centre (adverse)
 - 2 au contre
 - 1, 3, 4 en arc de cercle centré.

Attaque:

- ex: attaque à gauche
- l'attaquant 4 fait une course d'élan en arc de cercle pour s'ouvrir l'angle d'attaque.
 - le joueur 2 reste en soutien en cas de contre adverse
 - les joueurs 1 et 4 couvrent le reste du terrain.
 - Attaque à droite ou centre, rôles inversés
 - le joueur 4 peut aussi attaquer en central.