

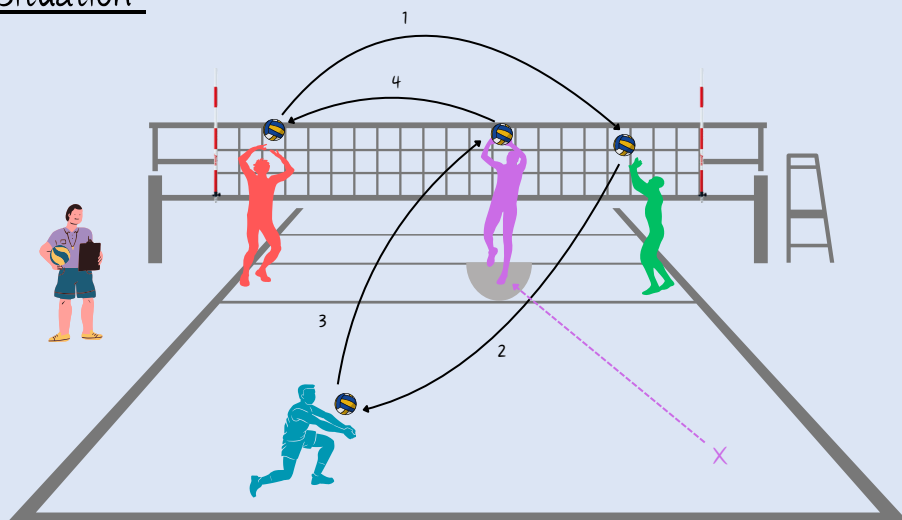


CARRÉ SIMPLE JEU 4*4 (AVEC PÉNÉTRATION DU PASSEUR)

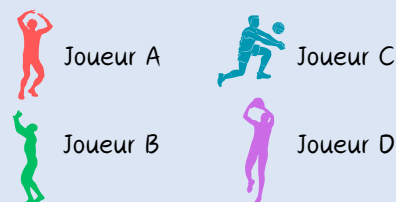
Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1 / 2 terrain (7m*7m)

Situation



A et B restent fixes
C relance + effectue un soutien
D passe en P4 + effectue un soutien



—————> Trajectoires des ballons
-----> Déplacements des joueurs



Zone de passe

Mire

Explication

- A lance le ballon sur B à 10 doigts.
- B envoie le ballon en fond de terrain pour C.
- C effectue une relance (passe ou manchette) sur D qui s'est déplacé au contact du joueur B dans sa zone de passe.
- D doit arriver dans sa zone de passe avant que C touche le ballon puis D fait la passe à A en P4.
- C et D font un soutien d'attaque et reviennent à leur position de base.
- A bloque la balle et l'exercice recommence.
- On décale d'une place tous les dix ballons touchés par A.

Evolution

1. Quand l'exercice est maîtrisé, A peut faire un contrôle sur tête. On recommence l'exercice sans faire tomber le ballon.
2. Quand l'exercice est maîtrisé sans arrêter la balle, B attaque sur C au lieu de relancer.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/Rfc7xV5twWs>