



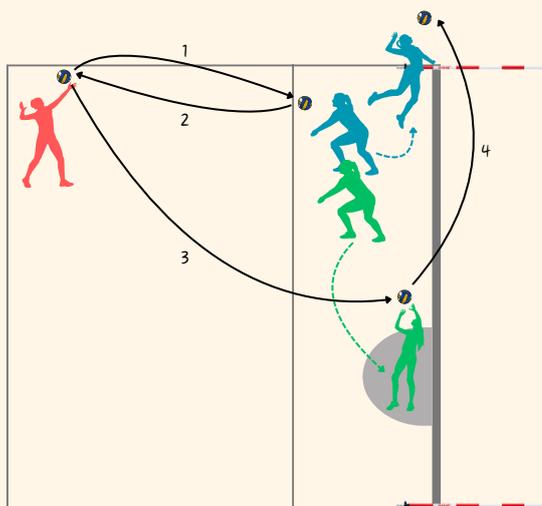
ÉCHAUFFEMENT D'ATTAQUE P4/P2

Organisation / matériel

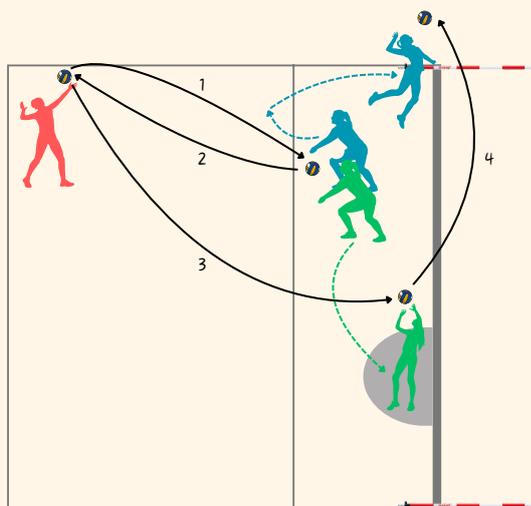
- Ballons
- 1 entraîneur
- 3 joueurs minimum
- Travail sur 1/2 terrain

Situation

- Si B défend :



- Si C défend :



→ Trajectoires des ballons

----- Déplacement des joueurs

Zone de passe

Entraîneur

Explication

- A fait défendre soit le joueur B soit le joueur C :
 - > Si B défend, C va se placer très vite dans sa zone de passe.
 - > Si C défend, B recule très vite (en dehors des 3m) pour attaquer en P4 et C, après sa défense, va très vite dans sa zone de passe.
- Les joueurs B et C défendent cœur de terrain sur A qui effectue une relance (en passe ou manchette) sur C qui va faire une passe à B pour qu'il attaque en P4.

Evolution

- Même demande sauf que B se positionne dos au filet en P2 et peut :
 - > attaquer en P2
 - > attaquer en 1/2 avant en P3
 - > attaquer en temps rapide devant ou derrière le passeur si le niveau le permet

LA VIDÉO

<https://youtu.be/5maFbn5t42w>