

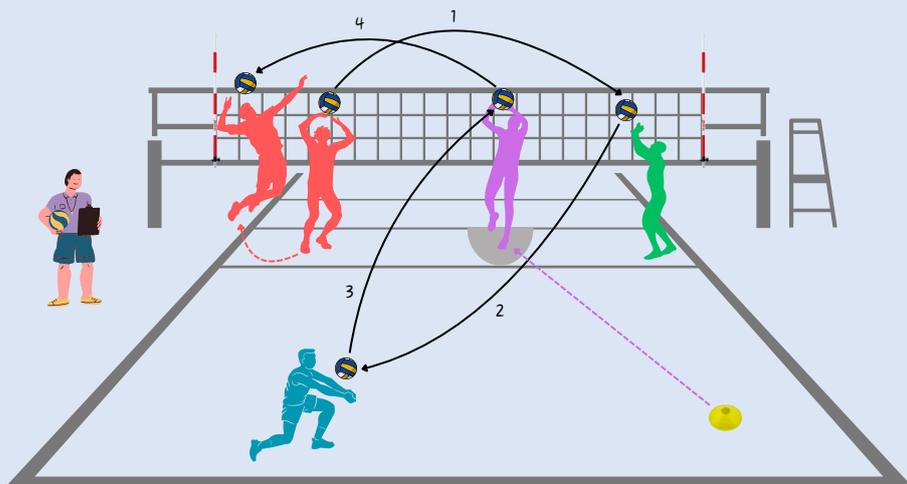


CARRÉ AVEC ENCHAÎNEMENT D'ATTAQUE

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur 1 / 2 terrain
- Des ballons

Situation



→ Trajectoires des ballons

- - - Déplacements des joueurs

Zone de passe



Entraîneur



Joueur A



Joueur C



Joueur B



Joueur D

Explication

- A lance le ballon sur B à 10 doigts.
- B envoie le ballon en fond de terrain pour C puis va se placer au fond du terrain pour récupérer le ballon de l'attaquant adverse. Pendant ce temps, A effectue un contre à vide.
- C effectue une relance (passe ou manchette) sur D qui s'est déplacé dans sa zone de passe au contact du joueur B.
- D doit arriver dans sa zone de passe avant que C touche le ballon puis D fait la passe à A en P4 afin que ce dernier attaque.
- C et D font un soutien.
- Les joueurs tournent : A -> C, C -> D, D -> B et B -> A.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière A et B. Dans ce cas les joueurs B et D laissent leur place et se placent en attente pour la prochaine rotation.
- L'exercice peut se faire avec un groupe de chaque côté du terrain. Si c'est le cas, l'exercice se déclenche en même temps pour éviter que les joueurs se blessent avec l'attaque adverse.

Evolution

- Le joueur A ne lance plus le ballon à 10 doigts mais attaque sur B.
- Après avoir envoyé le ballon sur C, le joueur B va au bloc pour contrer l'attaquant adverse.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/8Hi1nZr6dAM>