

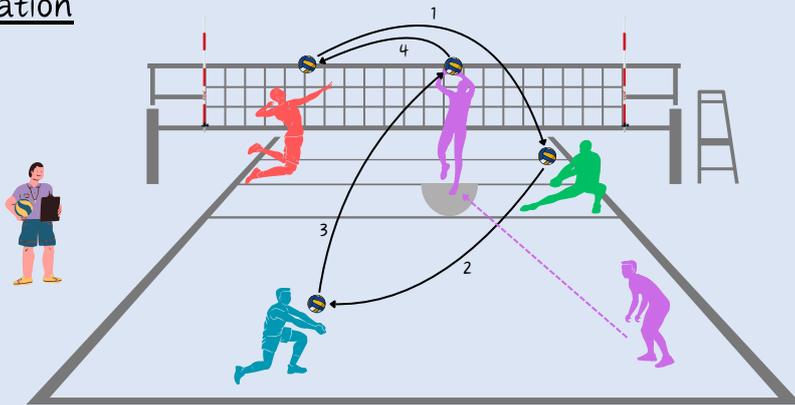


# CARRÉ SIMPLE AVEC ÉVOLUTIONS

## Organisation / matériel

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

## Situation



→ Trajectoires du ballon

- - - Déplacement du joueur



Zone de passe



Entraîneur



A



B



C



D

## Explication

- A attaque sur B qui défend en direction de P6 / P5 sur C.
- C relance (en passe ou en manchette) sur D qui pénètre au contact de B.
- Sur la relance, D fait une passe en P4 et A bloque le ballon. C et D font une action de soutien.
- Les joueurs tournent au bout de 5-6 minutes d'exercice.
- L'exercice peut se faire avec 6 joueurs en rajoutant un joueur derrière C et un joueur derrière D.

## Evolution 1

- Sur la relance, D fait une passe en P2 sur B. B fait défendre C ainsi que A qui, au contact du passeur, aura fait un déplacement de sortie de bloc pour défendre. Sur cette défense, D fait une passe en P4. A fait une simulation d'attaque et bloque le ballon en l'air.

## Evolutions 2 et 3

- Après la passe de D, A fait défendre le passeur D qui aura reculé dans sa zone de défense en P1 (si A s'aperçoit que D est en retard, il effectue un contrôle sur lui-même avant de le faire défendre pour lui laisser du temps dans son déplacement). D défend cœur de terrain sur C qui va faire office de libéro et qui renvoie le ballon sur B (en passe ou en manchette si la défense est en dehors des 3m, et obligatoirement en manchette si la défense est dans les 3m).
  - **Evolution 2** : B attaque sur A qui défend en direction de P6 / P5 sur C. C relance sur D qui recommence l'exercice avec une passe en P2 et ainsi de suite. Dès que le ballon tombe par terre, les joueurs effectuent une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - **Evolution 3** : B fait une passe sur A qui simule une attaque en P4. Au lieu d'attaquer, il effectue une feinte derrière lui pour faire travailler le soutien du joueur C. C soutien sur A et on recommence l'exercice.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/RVtAQPQxj1o>