



CONSTRUCTION JEU 2*2

M9-M11

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/2 terrain (4m50 * 4m50)
- Latte

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un rebond en direction du **joueur B** puis **A** court très vite dans sa zone de passe.
- **B** fait une passe à **A** qui bloque le ballon.
- Les joueurs tournent : **A** prend la place de **B** et inversement.
- Remarque : **B** doit se situer sur la latte au démarrage de l'exercice.

Evolution

1. **A** ne bloque plus le ballon directement mais effectue une passe à **B**. **B** relance en passe puis **A** bloque le ballon et les joueurs tournent.
2. Idem que l'évolution 1 sauf que **B** relance le ballon en manchette à **A** puis celui-ci bloque et les joueurs tournent.
3. On peut demander au **joueur A** de faire une passe et à **B** de renvoyer le ballon en face soit en attaquant, soit en poussant à 10 doigts de l'autre côté si le ballon n'est pas assez haut.

Remarques

- Sur cet exercice, nous appréhendons la pénétration du joueur (sur système en 2*2) quand celui-ci ne touche pas le ballon en premier. De ce fait, nous pouvons faire l'exercice de l'autre côté (1er ballon touché par **B**).
- Il faut demander au joueur qui effectue le rebond d'arriver dans sa zone de passe avant que le **joueur B** touche le ballon. Il faut donc que les joueurs mettent de la hauteur et se placent correctement sous le ballon.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/ulErs9H765c>