

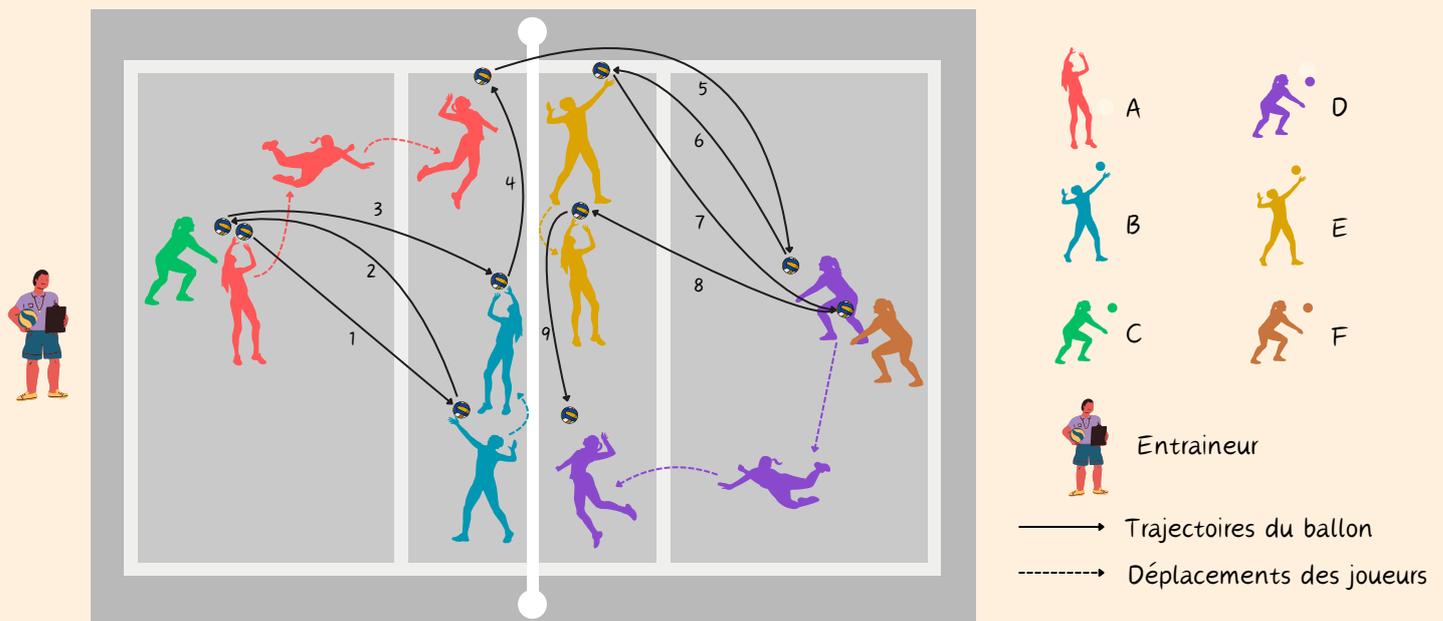


CONTINUITÉ : CONSTRUCTION D'ATTAQUE

Organisation / matériel

- 6 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- A lance le ballon sur B puis effectue un plongeon au sol en direction du P4.
- B fait défendre C qui aura avancé à la place de A.
- C défend sur B qui fait une passe à A en P4 afin qu'il attaque de l'autre côté du filet sur D.
- D défend le ballon sur E afin de reproduire le même exercice que précédemment sur l'autre moitié du terrain.
- On tourne : A prend la place de B, B prend celle de C et C se positionne à la place de A (même chose de l'autre côté avec D, E et F).

Remarque

- Si l'entraîneur s'aperçoit que l'exercice ne tourne pas, on peut demander aux joueurs A et D de ne pas attaquer mais d'envoyer une balle de relance et éventuellement, pour un niveau débutant, on peut également demander aux passeurs de ne pas attaquer mais d'envoyer une balle de relance.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/-X1b7Fi0y8I>