

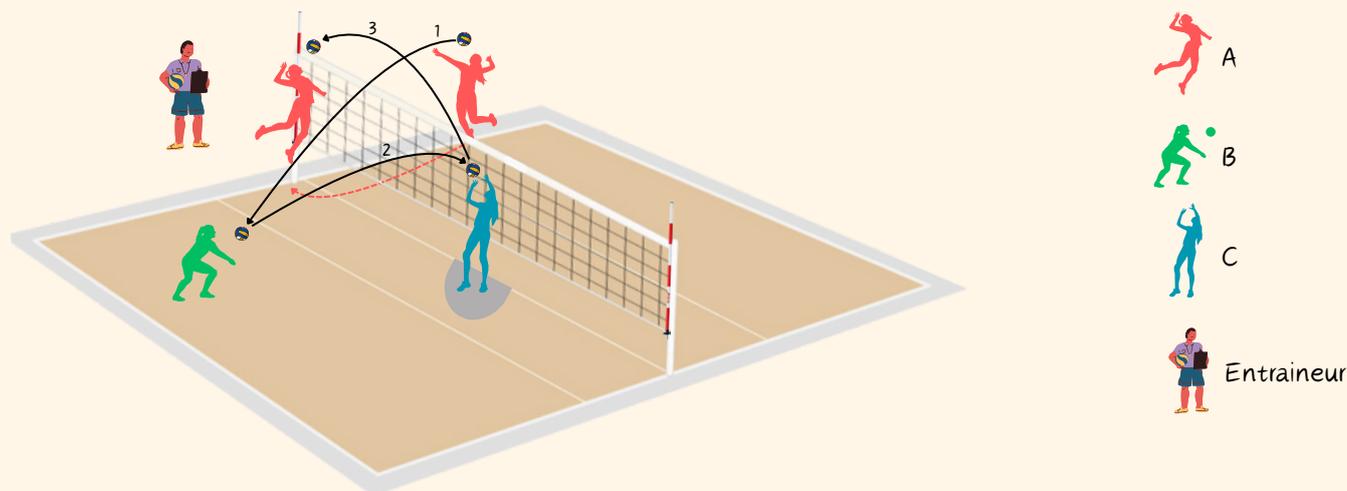


ÉCHAUFFEMENT D'ATTAQUE P4 AVEC SELF

Organisation / matériel

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

Situation



—————> Trajectoires des ballons

- - - - -> Déplacements des joueurs

◐ Zone de passe

Explication

- Le **joueur A** effectue une self attaque en P2 puis passe sous le filet pour venir se placer en P4 de l'autre côté du terrain.
- **B** défend sur le joueur **C** puis **C** effectue une passe en P4 pour que **A** puisse attaquer. **B** et **C** effectuent un soutien.
- On tourne : **A** prend la place de **B**, **B** celle de **C** et **C** prend la place de **A** de l'autre côté du terrain. Si il y a plus de 3 joueurs, il est possible de mettre des joueurs en attente derrière le joueur **A** et derrière le joueur **B**.

Remarques

- Après sa self, le **joueur A** doit passer très vite sous le filet pour que l'exercice soit réalisable.
- Si **A** est en retard ou si **B** défend très loin du filet, nous pouvons proposer à **C** d'effectuer une relance sur **B** afin de donner du temps à l'attaquant et d'obtenir une passe de meilleure qualité avec le passeur près du filet.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/iOWH7A3SEwY>