



TRAVAIL DE JAMBES POUR L'ATTAQUE

Organisation / matériel

- Ballons
- Haies
- Banc
- Plots

Situation 1



1. Tout d'abord, le joueur effectue 45 secondes de chaise puis sautille sur place pour se décontracter.
2. Ensuite, il se positionne debout sur un banc en fléchissant les jambes puis se laisse tomber au sol (avec le même angle, sans plier +) et enchaîne un saut de haie -> à répéter 8 fois.
3. Enfin, le joueur passe à un exercice de self attaque. Il récupère ensuite son ballon pour retourner se placer en attente derrière les autres -> à répéter 8 fois.

Situation 2

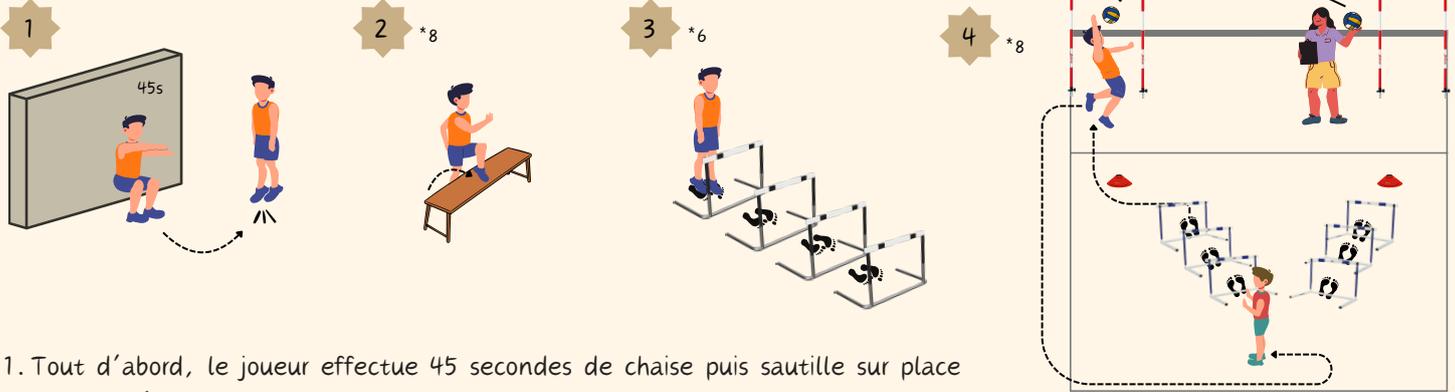


1. Tout d'abord, le joueur effectue 45 secondes de chaise puis sautille sur place pour se décontracter.
2. Ensuite, il se positionne debout avec un banc entre les jambes puis saute sur ce banc -> à répéter 8 fois.
3. Après cela, il se positionne debout sur le banc en fléchissant les jambes puis se laisse tomber au sol (avec le même angle, sans plier +). Il enchaîne un saut de haie, un pas d'attaque puis un second saut de haie -> à répéter 8 fois.
4. Enfin, le joueur passe à un travail d'attaques en série sur lancers de l'entraîneur en P4. Après son attaque, il récupère son ballon pour se placer en attente derrière les autres -> à répéter 8 fois.



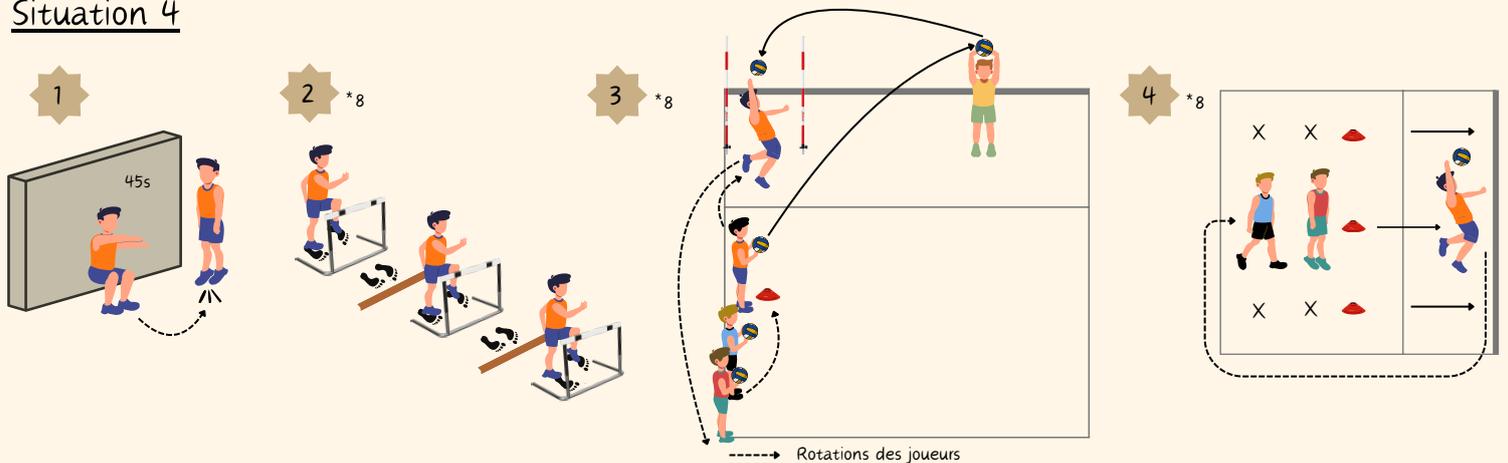
TRAVAIL DE JAMBES POUR L'ATTAQUE

Situation 3



1. Tout d'abord, le joueur effectue 45 secondes de chaise puis sautille sur place pour se décontracter.
2. Ensuite, il se positionne debout face à un banc puis saute pour poser une jambe sur le banc -> à répéter 8 fois de chaque côté en alternant de jambe à chaque saut.
3. Après cela, le joueur effectue des sauts de haies en percussion à pieds joints. Les appuis du joueur doivent être de la largeur de ses épaules -> à répéter 6 fois.
4. Enfin, le joueur passe à un exercice d'attaques en série sur lancers de l'entraîneur en P4 ou en P2. Le joueur doit effectuer 3 sauts de haies basses, contourner le plot puis attaquer le ballon lancé par l'entraîneur. Il récupère ensuite son ballon pour retourner se placer en attente derrière les autres joueurs -> à répéter 8 fois.

Situation 4



1. Tout d'abord, le joueur effectue 45 secondes de chaise puis sautille sur place pour se décontracter.
2. Ensuite, le joueur effectue un enchaînement de sauts de haies + pas d'attaque -> à répéter 8 fois.
3. Après cela, le joueur passe à un travail d'attaques en série sur passes du passeur en P4. Après son attaque, il récupère son ballon pour se placer en attente derrière les autres -> à répéter 8 fois.
4. Enfin, le joueur passe à un exercice de self attaque. Il récupère ensuite son ballon pour retourner se placer en attente derrière les autres -> à répéter 8 fois.

LA VIDÉO

https://youtu.be/giEq1_r1Ys