



# APPRENTISSAGE D'ATTAQUE (FRAPPE + COURSE D'ÉLAN) M9/M11

## Organisation / matériel

- Travail individuel
- 1 entraîneur
- Ballons
- Cibles
- Bancs
- Lattes
- Haies

⚠ Pour l'ensemble des exercices, le pied opposé au bras de frappe doit toujours être placé devant.

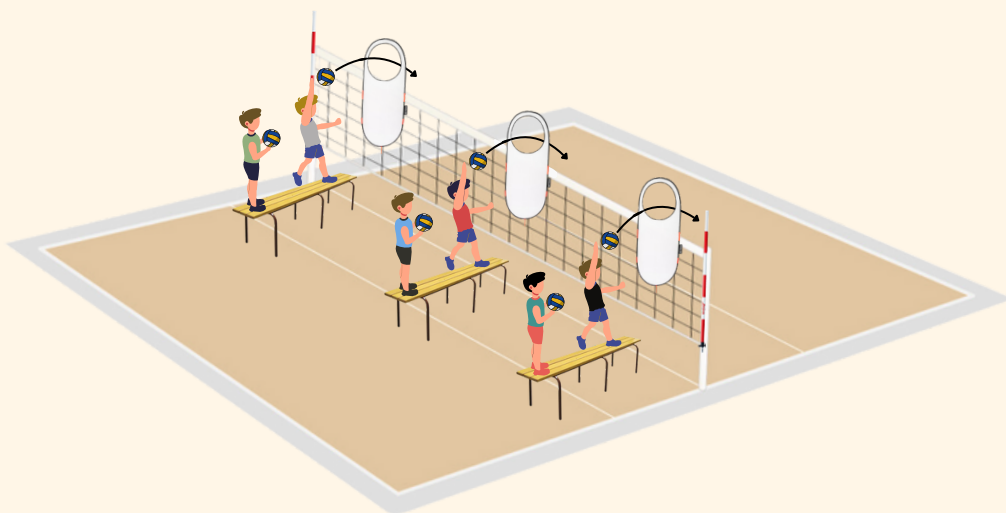
## Exercice 1



→ Trajectoires des ballons



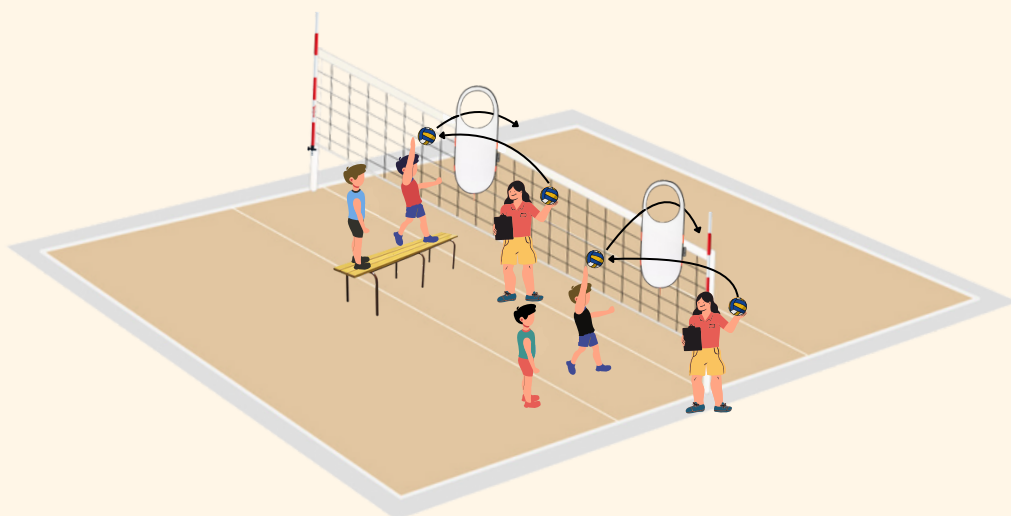
- Les joueurs se mettent en position debout sur un banc et effectuent chacun leur tour une attaque en visant le centre de la cible accrochée au filet. Faire attention au lancer de balle car celui-ci doit être précis afin d'éviter que le joueur chute du banc.



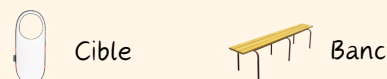
## Exercice 2



- Les joueurs se mettent en position debout sur un banc et effectuent chacun leur tour une attaque sur les lancers de l'entraîneur en essayant de viser le centre de la cible accrochée au filet.
- Les joueurs peuvent réaliser le même exercice sans monter sur le banc, avec les 2 pieds au sol en sautillant avant d'attaquer le ballon envoyé par l'entraîneur.



→ Trajectoires des ballons





# APPRENTISSAGE D'ATTAQUE (FRAPPE + COURSE D'ÉLAN) M9/M11

## Exercice 3

-----> Déplacements des joueurs



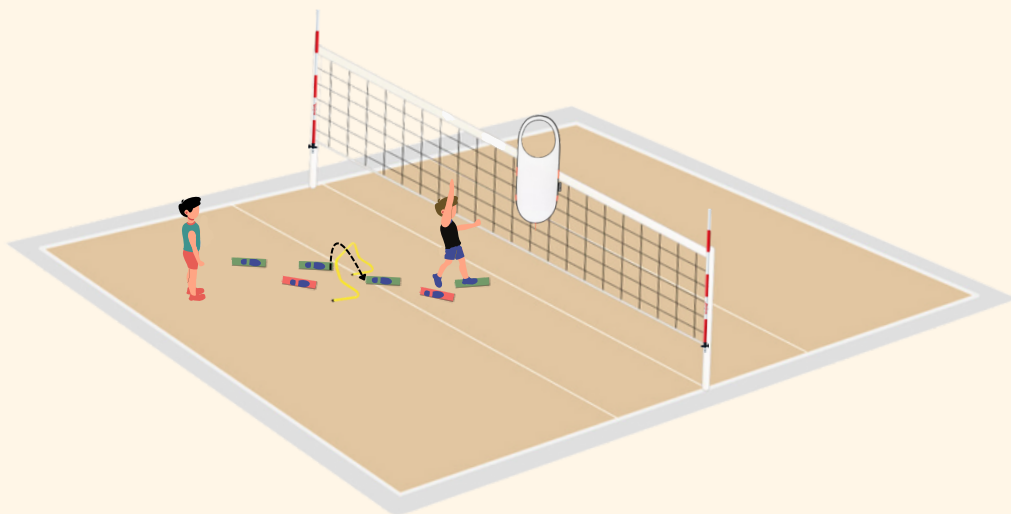
Cible



Haie



Lattes



- Les joueurs effectuent un pas d'attaque (gauche-droite-gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers), sautent une haie puis effectuent un second pas d'attaque. Il faut mettre du rythme dans la course d'élan.

## Exercice 4

——> Trajectoires des ballons

-----> Déplacements des joueurs



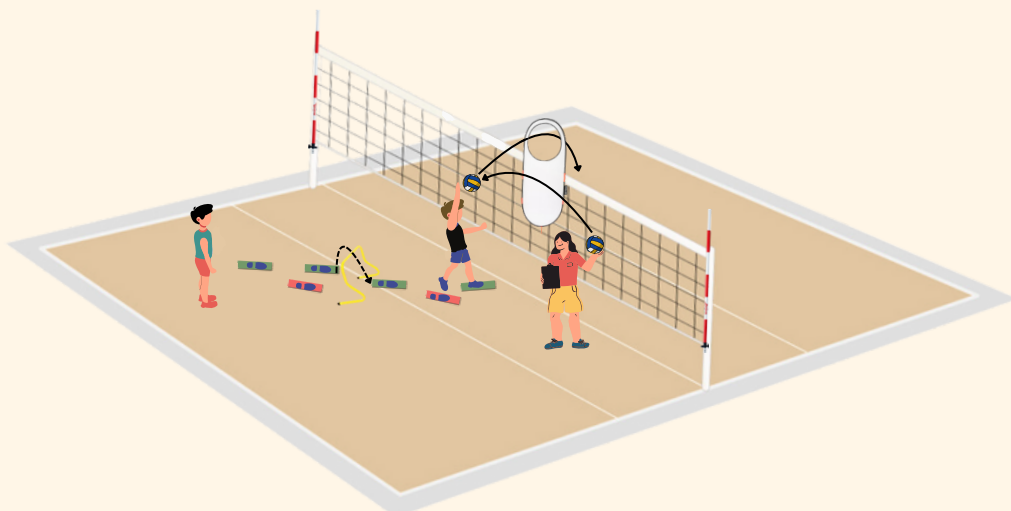
Cible



Haie



Lattes



- Les joueurs effectuent un pas d'attaque (gauche-droite-gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers), sautent une haie puis effectuent un second pas d'attaque avant d'attaquer le ballon envoyé par l'entraîneur. Le ballon doit passer au milieu de la cible accrochée au filet.

⚠ Ces exercices sont adaptables pour tous les niveaux jeunes.

LA VIDÉO

[https://youtu.be/9218Gx\\_28kE](https://youtu.be/9218Gx_28kE)