



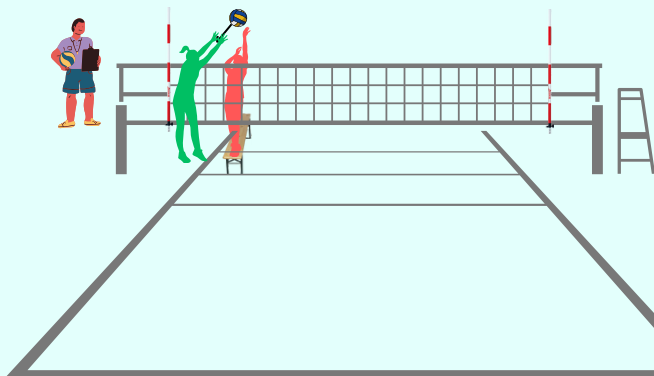
TRAVAIL DE CONTRE + ENCHAINEMENT D'ATTAQUE

Organisation / matériel

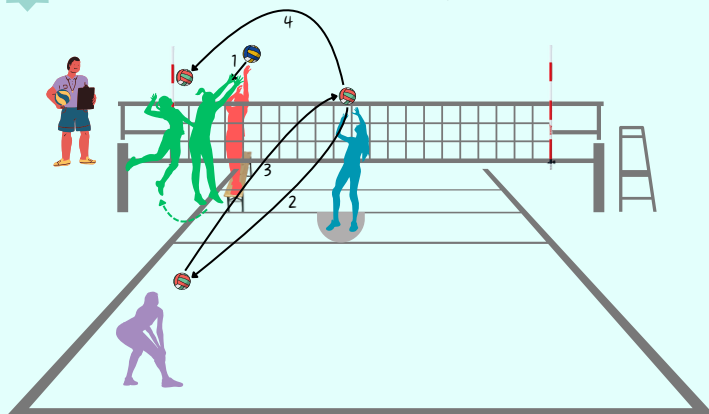
- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur 1 / 2 terrain

Situation

1 Travail individuel de contre



2 Contre + enchainement d'attaque



→ Trajectoires des ballons

-----> Déplacement des joueurs

Zone de passe

Banc



A



B



C



D



Entraîneur



1er ballon



2ème ballon

Explication

- 1 Le **joueur A** est positionné sur un banc et attaque le ballon afin que le **joueur B** puisse effectuer un contre.
- 2 Au même moment que le **joueur B** effectue son contre, le **joueur C** envoie un autre ballon au **joueur D** (au fond du terrain). Ce dernier renvoie le ballon (en passe ou manchette) à C qui fait une passe en P4 pour que B attaque. C et D vont au soutien. Au bout d'un moment, les joueurs tournent : B -> A, A -> D, D -> C et C -> B. Si il y a plus de 4 joueurs, il faut mettre des joueurs en attente derrière A.

Evolution

- La relance n'est plus donnée par C mais par un autre joueur situé à côté du banc. Il faut que celui-ci envoie le ballon en même temps que B effectue son contre (pour que B puisse être en crise de temps comme en situation de match).
- Après avoir effectué son attaque, A descend du banc (il faut penser à bien reculer le banc en début d'exercice pour éviter les blessures) et va essayer de contrer l'attaque de B. Si A contre, C et D doivent venir au soutien et le jeu continue jusqu'à la perte du ballon.

LA VIDÉO

https://youtu.be/zRZo_Zv3lVw