

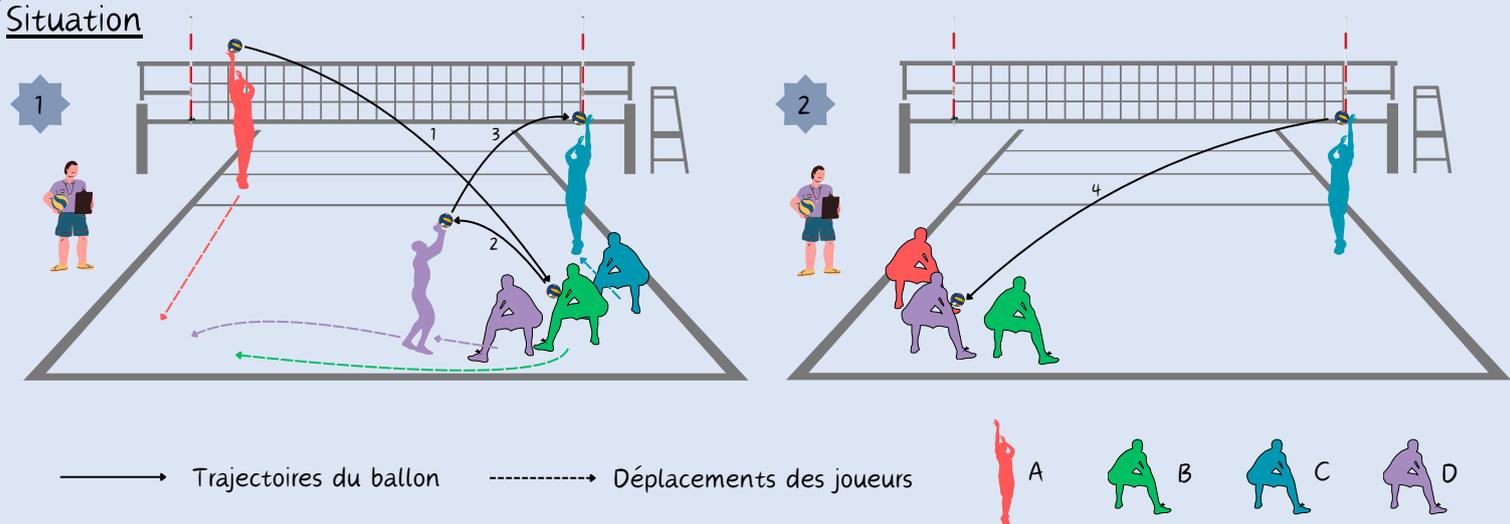


MANIPULATION ATTAQUE/DÉFENSE À 4

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A fait défendre les joueurs B, C et D.
- Le joueur qui défend (B ici) envoie le ballon pour l'un des 2 autres joueurs (D ici) qui fait une passe au joueur qui n'a pas encore touché le ballon (C dans cet exemple) afin que celui-ci fasse défendre à son tour les joueurs A, B et D qui auront rejoint la zone où A se sera déplacé après son attaque.
- L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à perte de balle.

Remarques

- Pour pouvoir exécuter cet exercice correctement, les joueurs doivent être propres techniquement.
- Cet exercice est assez complexe au niveau de la rotation des joueurs donc il faut être très lucide et concentré, et surtout mettre de la hauteur dans les trajectoires de balle pour ne pas être tout le temps en crise de temps.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/CHxWoHd8ZRw>