

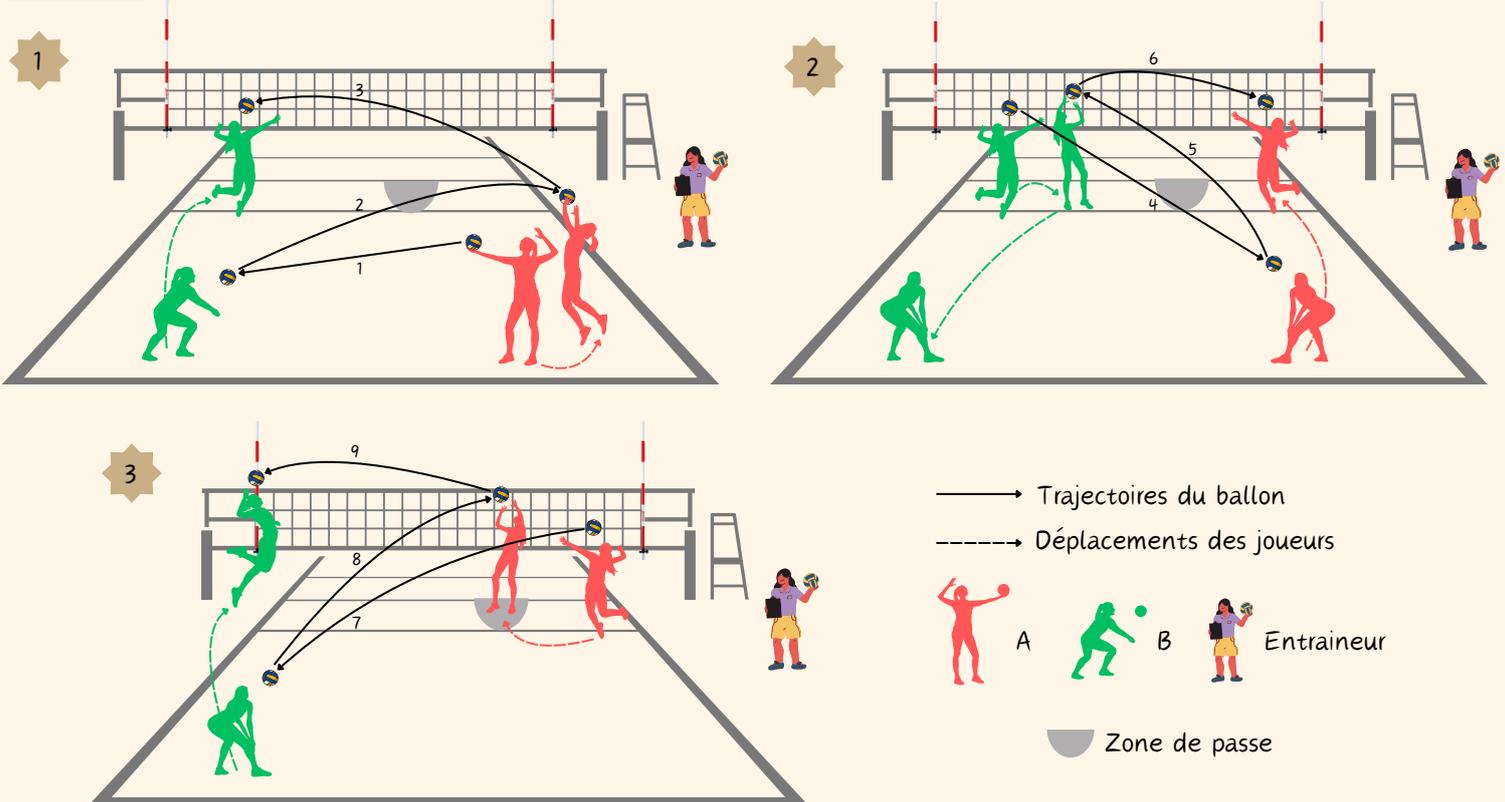


ÉCHAUFFEMENT D'ATTAQUE P4 OU P2 À 2

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A attaque sur B qui défend sur A en P1.
- A fait une passe pour B qui se sera déplacé en P4.
- B attaque sur A qui défend sur B en P4 puis B fait une passe en P2 pour A qui se sera déplacé.
- A attaque sur B qui aura reculé en P5.
- B défend sur A puis A fait la passe à B en P4 afin que celui-ci attaque.

Evolution

- On peut commencer l'exercice avec frappe en P5 ce qui amènera la finalité de l'attaque en P2.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/s7kRrNzWKEw>