

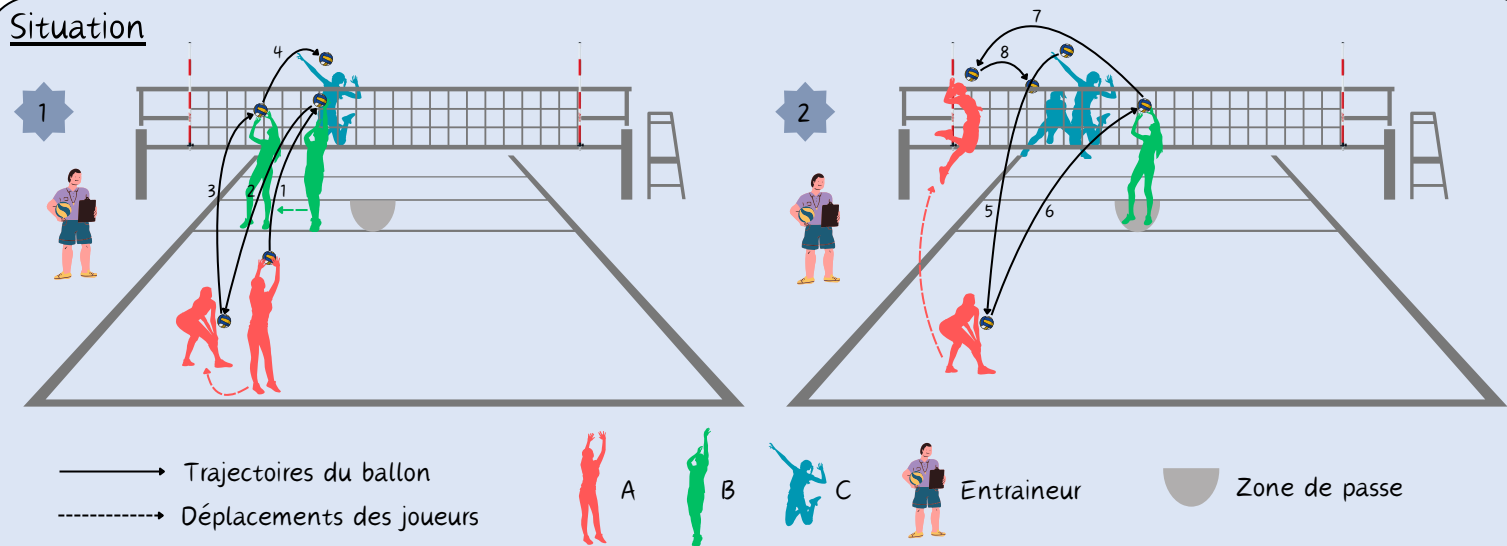


MANIPULATION : ÉCHAUFFEMENT D'ATTAQUE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** envoie le ballon au **joueur B** qui le fait défendre.
- **A** défend sur **B** puis **B** fait une passe arrière de l'autre côté du terrain sur **C**.
- **C** attaque sur **A**, celui-ci défend sur **B** qui se sera déplacé dans sa zone de passe puis **B** fait la passe en P4 (ou P2) à **A** pour que celui-ci attaque. Le **joueur C** se place en position de défense en temps 1. Au contact de **B**, il recule en temps 2 sur sa ligne en P1.
- Les joueurs tournent : **A** prend la place de **B**, **B** prend la place de **C** et **C** prend la place de **A**. Il est également possible de mettre des joueurs en attente.

Evolutions

1. Après la défense de **A** sur l'attaque de **C**, **B** le fait défendre une seconde fois avant de lui faire une passe afin que **A** attaque en P4 (ou P2).
2. Le **joueur C** ne se place plus en position de défense mais va au contre pour tenter de contrer l'attaque de **A** en P4 (ou P2).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/lnPcqxgpw30>