

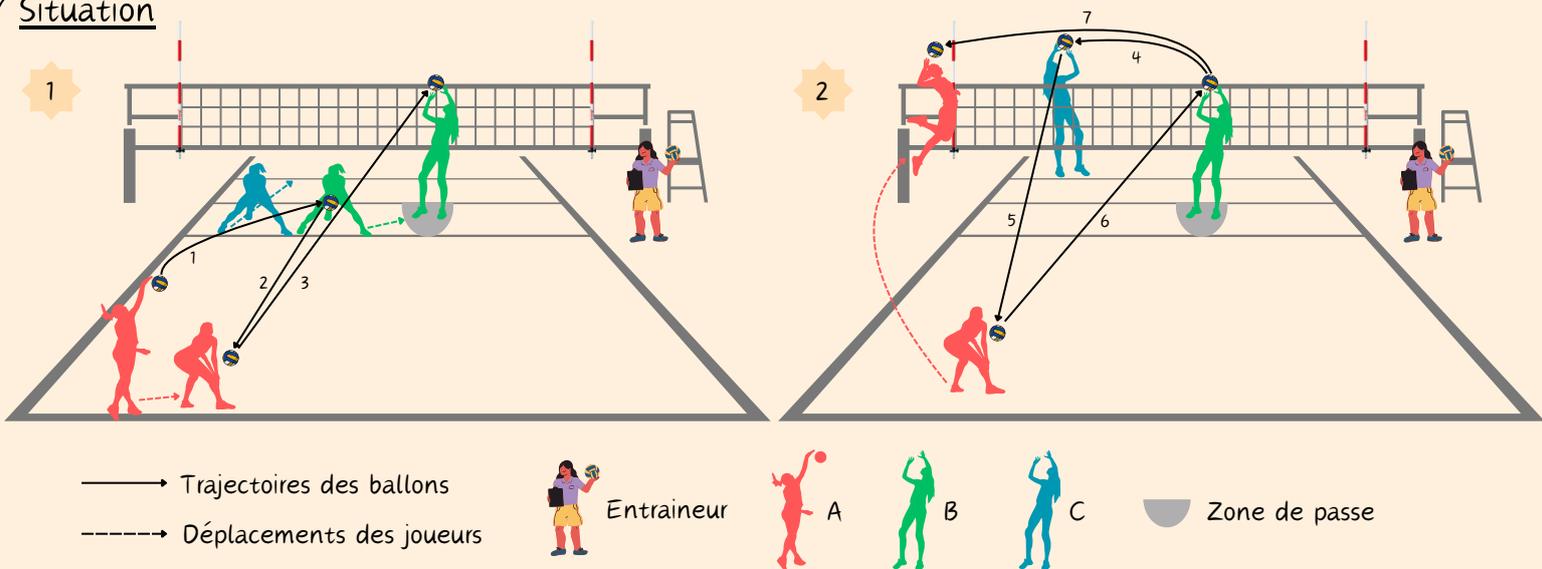


# ECHAUFFEMENT D'ATTAQUE EN P4 AVEC DÉFENSE

## Organisation / matériel

- 3-4 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraîneur

## Situation



## Explication

- A fait défendre les joueurs B et C puis le **joueur C** passe de l'autre côté du terrain.
- A relance ensuite sur B qui se sera déplacé dans sa zone de passe puis B fait la passe de l'autre côté du terrain pour C.
- C attaque s'il le peut ou effectue simplement une passe pour A et se place ensuite en temps 1 sur P1.
- A relance ou défend sur B qui fait la passe en P4 afin que A attaque. Au contact du passeur, C recule en temps 2 pour défendre sur la ligne en P1.
- Les joueurs tournent : A -> B, B -> C et C -> A. Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière A.

## Evolutions

1. Le **joueur C** ne se place plus en position de défense mais va au bloc afin de contrer l'attaque du **joueur A** en P4.
2. Après sa deuxième relance (ou défense), A effectue un plongeon pour aller se placer en P4 et B fait défendre un **joueur D** placé en fond de terrain. D défend sur B puis B fait la passe à A en P4 afin que celui-ci attaque et C va au contre.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/HpvLfr60nPO>