

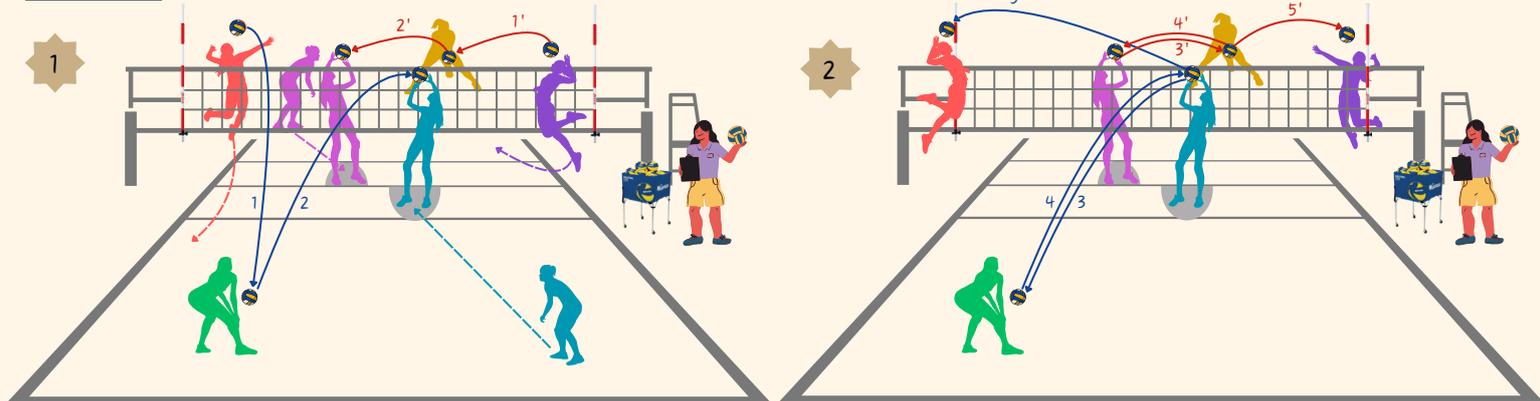


CONSTRUCTION D'ATTAQUE P4/P2 SUR RELANCE ET DÉFENSE AVEC SELF

Organisation / matériel

- 6 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraîneur

Situation



—→ Trajectoires des ballons

- - - - -→ Déplacements des joueurs



Entraîneur



Zone de passe

Explication

- Les joueurs **A** et **D** en P2 effectuent une self attaque sur les joueurs **B** et **E**. Après leur self, **A** et **D** passent de l'autre côté du terrain. Il est aussi possible de mettre un entraîneur à la place du joueur **A** ou **D** pour réaliser la self attaque. Dans ce cas, le joueur qui devait effectuer la self attaque se place directement dans son spot d'attaque.
- Au moment où **A** et **D** lancent leur ballon, **C** et **F** pénètrent dans leur zone de passe.
- **B** et **E** défendent respectivement sur les passeurs **C** et **F**.
- **C** et **F** renvoient le ballon à **B** et **E** qui relancent sur les passeurs.
- **C** et **F** font ensuite la passe à **A** et **D** en P4 afin que ceux-ci attaquent.
- Les joueurs tournent.

Evolution

- Les joueurs effectuent le même exercice mais avec la self attaque en P4 et l'attaque finale en P2.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/iig12AsC5tY>