

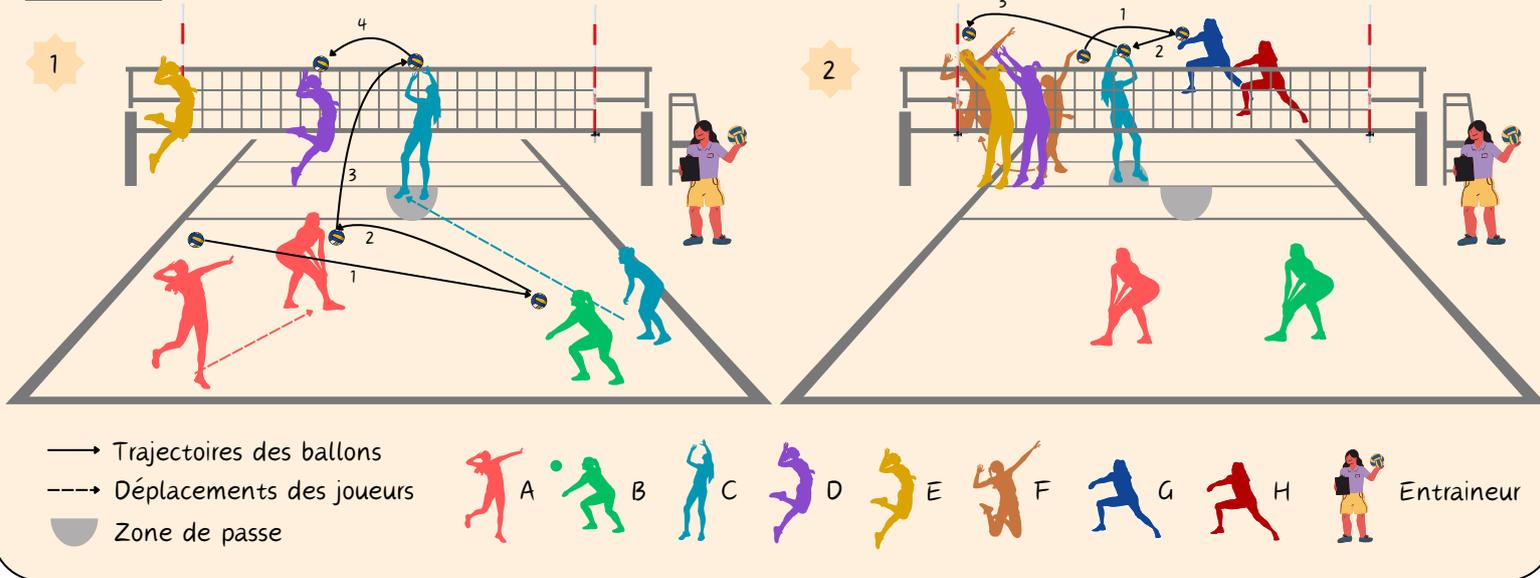


CONSTRUCTION D'ATTAQUE SUR RELANCE/DÉFENSE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A fait défendre le joueur B. Au moment où A lance son ballon, le passeur C pénètre dans sa zone de passe.
- B défend sur A qui relance sur C.
- C fait la passe en P4 pour E ou en P3 pour D (temps rapide) afin que l'un des 2 joueurs attaque. Après avoir effectué sa passe, C va de l'autre côté du terrain.
- F fait défendre les joueurs G en P6 couverture diagonale et H en P5. Ceux-ci défendent sur le passeur C qui effectue une passe en P2 ou P3 pour que F attaque. Le point est joué jusqu'à perte de balle.
- Les joueurs tournent. Il est possible de mettre des joueurs en attente.

Evolution

- On peut rajouter un contreur I en P3. Quand le passeur change de côté, il effectue une passe soit sur F en P2, soit sur I en P3. Lors de l'échange, le passeur est donc considéré arrière et défend en P1.
- L'entraîneur peut décider de relancer plusieurs ballons afin de mettre du rythme dans l'exercice.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/8LowUlwLr10>