

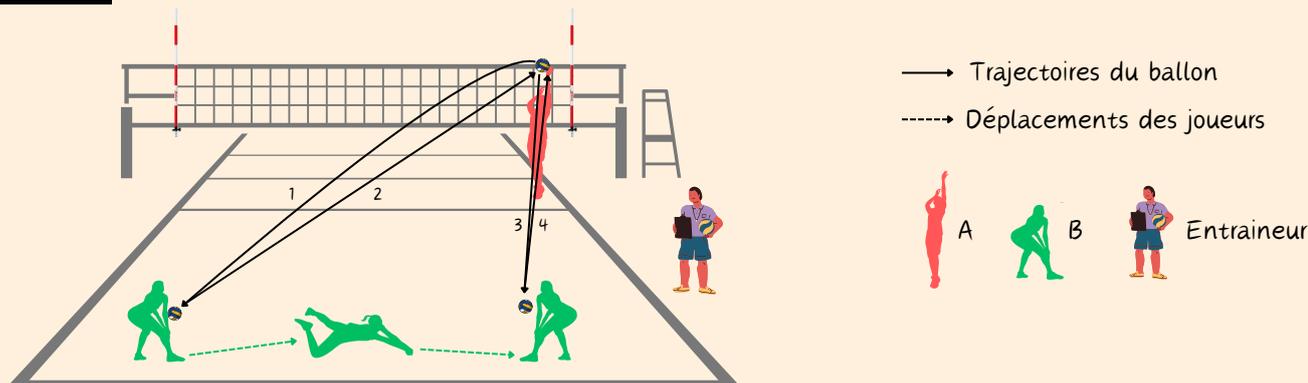


TRAVAIL DÉFENSE-RELANCE-ENCHAINEMENT D'ATTAQUE

Organisation / matériel

- 3-4 joueurs minimum
- Travail sur ½ terrain
- Des ballons
- 1 entraîneur

Situation



Explication

- Le **joueur A** situé en P2 fait défendre le **joueur B** en P5.
- **B** défend sur **A** puis effectue un plongeon pour se placer en P1.
- **A** fait la passe à **B** puis **B** relance sur **A** qui bloque le ballon.
- Les joueurs tournent : **A** → **B** et inversement ou alors il est possible de mettre des joueurs en attente derrière **A** et **B**.

Evolutions

1. **A** ne bloque plus le ballon mais effectue une passe en P5 pour un autre joueur **C**. **C** fait la passe à **B** qui se sera déplacé dans sa zone de passe puis **B** effectue une passe en P2 afin que **A** attaque.
2. On peut rajouter un contreur de l'autre côté du terrain en P4.

Remarque

- L'exercice peut se faire des 2 côtés du terrain en même temps avec 2 groupes de joueurs. Si c'est le cas, les ballons doivent partir en même temps pour éviter des blessures.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/eLyUd-mqG4o>