

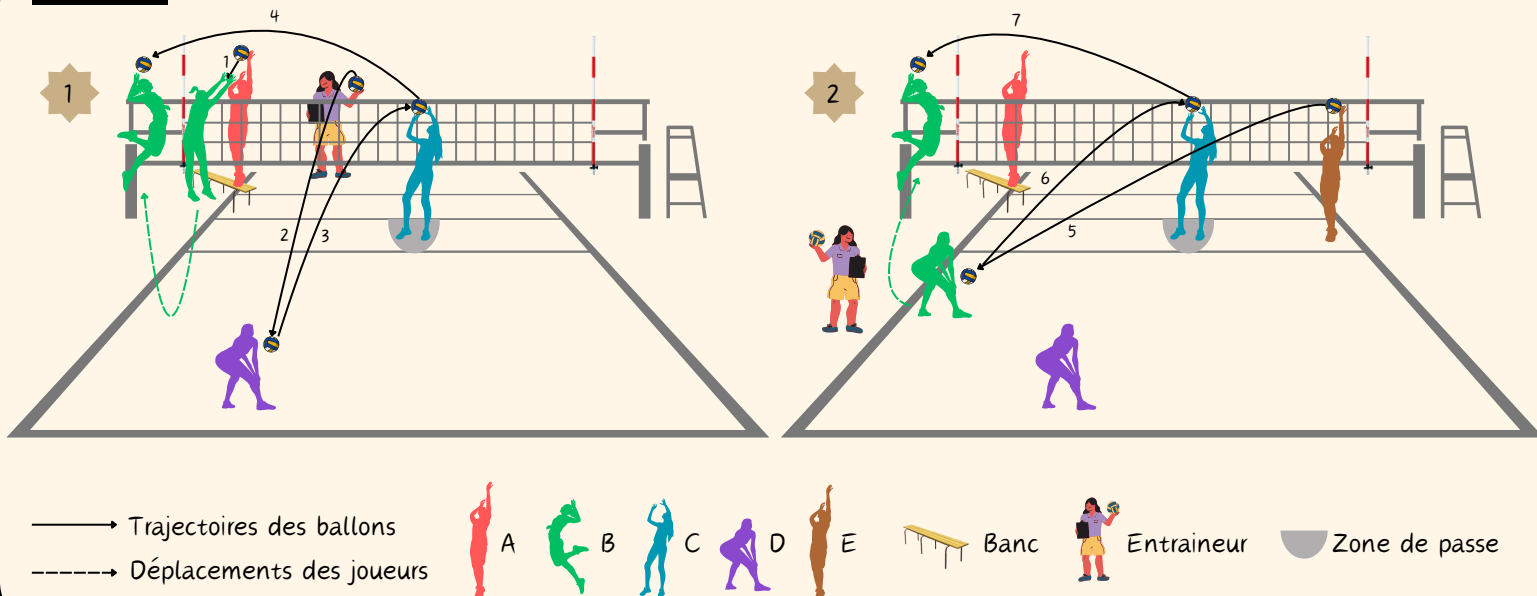


ENCHAINEMENT D'ATTAQUES P4 SUR RELANCE/DÉFENSE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A**, situé sur un banc en P2 adverse, attaque afin que **B** aille au contre.
- L'entraîneur envoie ensuite un ballon sur **D** qui relance sur **C** situé dans sa zone de passe. Celui-ci fait la passe à **B** qui effectue un recul de bloc et attaque en P4.
- **E**, situé en P2, fait défendre les joueurs **B** et **D**. Ils défendent sur **C** qui fait la passe à **B** afin qu'il attaque de nouveau en P4.
- Les joueurs tournent : **A** → **B**, **B** → **C**, **C** → **D**, **D** → **E** et **E** → **A**.

Evolution

- Le **joueur E** peut effectuer sa self attaque en P4 adverse.

Remarque

- L'objectif de l'exercice est de créer une crise de temps pour le joueur en P4. Il faut donc lancer le ballon au moment où le joueur en P4 effectue son contre.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/tyguhovTnxA>