

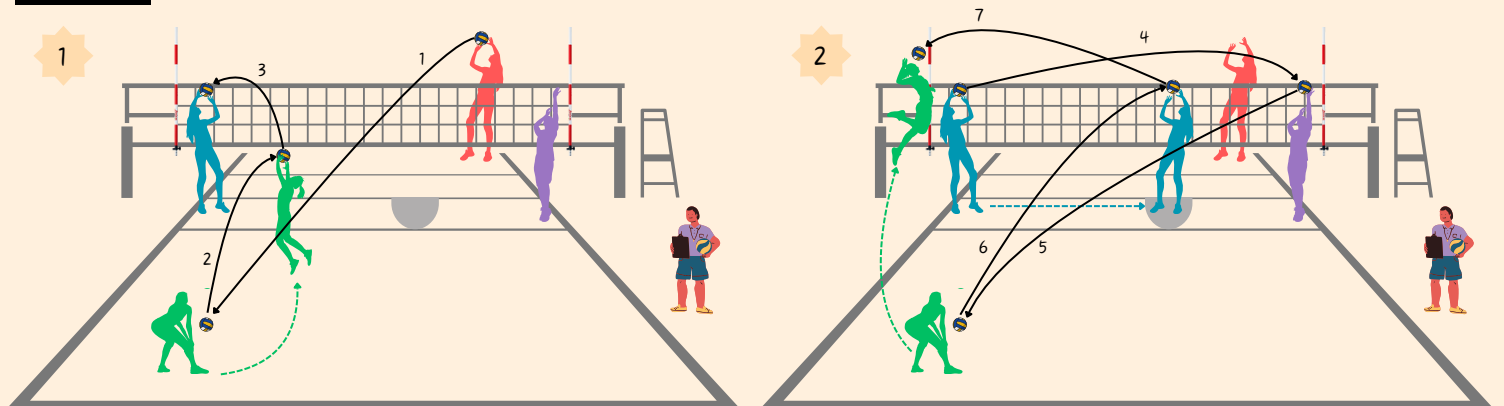


ENCHAINEMENT D'ATTAQUES SUR DÉFENSE

Organisation / matériel

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

Situation

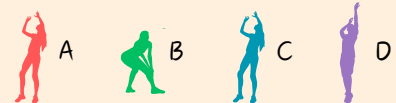


→ Trajectoires des ballons

----- Déplacements des joueurs

Zone de passe

Entraîneur



Explication

- A lance un ballon en lancer "touche de foot" sur B de l'autre côté du terrain.
- B effectue une relance en manchette obligatoirement (zone des 3m) puis fait une passe en s'orientant sur P4 pour C.
- C fait une passe pour D en P2 qui attaque sur B.
- B défend sur C qui se sera déplacé dans sa zone de passe puis C fait la passe en P4 pour B afin que celui-ci attaque.
- Les joueurs tournent. L'exercice peut s'effectuer avec 2 groupes en même temps de chaque côté du terrain.
- Attention : c'est un travail assez technique donc il faut faire l'effort de bien se déplacer et se placer au moment de chaque contact.
- Remarque : nous pouvons laisser systématiquement un passeur spécifique qui aura le rôle du joueur C. Pour la rotation, les autres joueurs graviteront autour de lui.

Evolutions

1. On rajoute un joueur adverse au contre. D et C vont au soutien et si B est contré, le point est joué jusqu'à perte de balle.
2. Au lieu d'effectuer une passe, C fait désormais défendre le joueur D en P2. D défend sur B qui fait une relance pour C dans sa zone de passe, puis C fait la passe à B en P4 pour qu'il attaque.
3. L'entraîneur envoie ensuite un ballon de relance afin que les joueurs enchainent une construction d'attaque. A partir de là, le joueur D peut attaquer en P2 et on rajoute un joueur qui pourra attaquer en P4. B peut attaquer au 3m en P6.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/1--uJiwG9AE>