

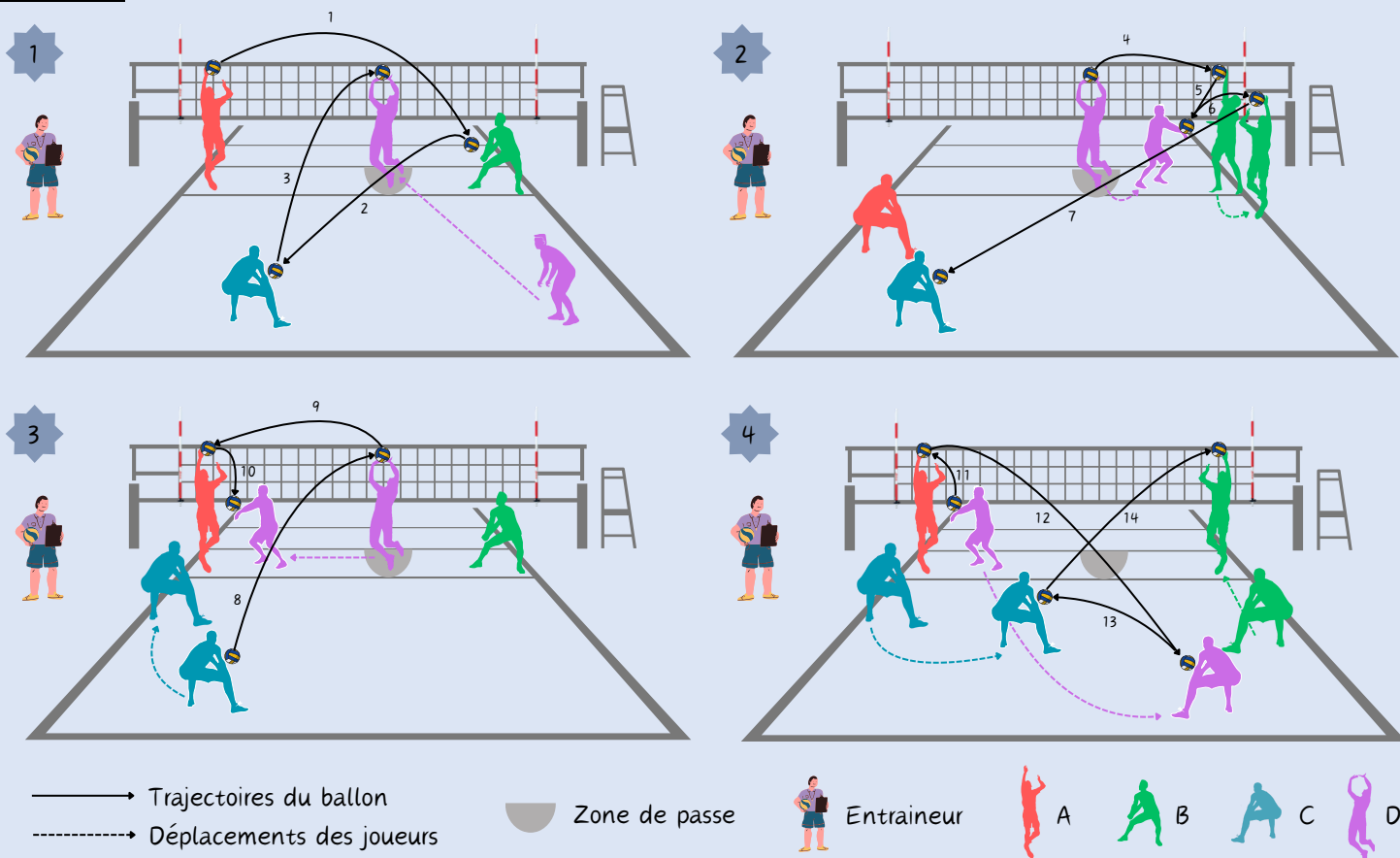


CARRÉ AVEC FEINTES ET SOUTIENS

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** en P4 fait défendre le **joueur B** en P2.
- **B** défend sur **C** qui fait la passe au **joueur D** qui aura pénétré dans sa zone de passe.
- **D** fait une passe arrière pour **B** en P2 qui lui fait une feinte afin que **D** aille au soutien.
- **D** soutient sur **B** qui fait défendre les joueurs **A** et **C** en P4-P5.
- Les joueurs défendent sur **D** qui fait la passe en P4 pour **A**.
- **A** effectue à son tour une feinte pour les joueurs **C** et **D** qui vont au soutien.
- Ils soutiennent sur **A** qui fait défendre le joueur **D** en P1.
- **D** défend sur **C** qui fait une passe de relais sur **B** en P2.
- **B** fait défendre le **joueur A** en P4. **Celui-ci** défend sur **C** qui fait la passe à **D**.
- **D** fait une passe arrière en P2 pour **B** afin que **celui-ci** effectue une feinte et l'exercice se poursuit de la même manière jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/sOmOlmRauYQ>