

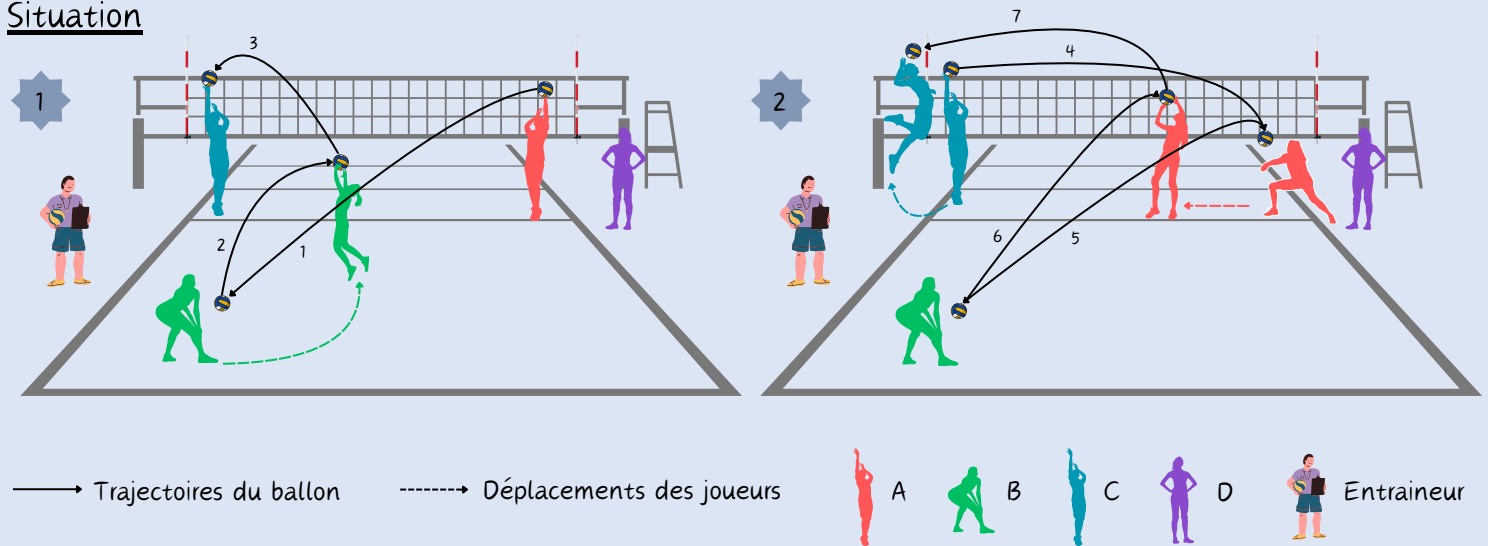


TRAVAIL DE CONTACTS AVANT ATTAQUE

Organisation / matériel

- 3-4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/2 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** en P2 fait défendre le **joueur B**. Celui-ci défend pour lui-même (si possible au niveau des 3m) puis fait une passe en P4 pour **C**.
- **C** fait défendre à son tour le **joueur A**.
- **A** défend sur **B** puis après sa défense, **A** se place dans sa zone de passe.
- Ainsi, **B** relance sur **A** qui fait la passe en P4 pour **C** afin que celui-ci attaque.
- Les joueurs tournent : **A** → **B**, **B** → **C** et **C** → **A**.
- Il est possible de mettre un **joueur D** en attente derrière **A**. Dans ce cas, **D** → **A**, **A** → **B** et **B** → **C**. **C** va se placer en attente derrière **D**.

Evolution

- Le **joueur A** commence par faire défendre le **joueur C** en P4. **C** défend sur **B** (en plein cœur de terrain) qui relance sur **A** en P2. **A** fait défendre **B** et l'exercice se poursuit de la même manière que précédemment.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/tn6nuqhK93Y>