



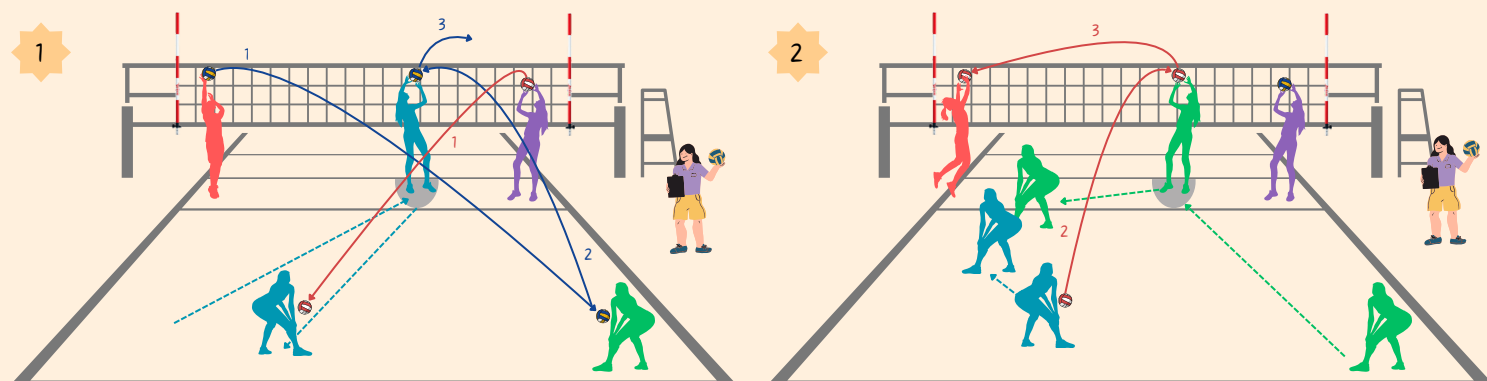
CONSTRUCTION OFFENSIVE M13

(ADAPTABLE À TOUTES LES CATÉGORIES)

Organisation / matériel

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

Situation



→ Trajectoires du 1er ballon

● 1er ballon

→ Trajectoires du 2ème ballon

● 2ème ballon

---→ Déplacements des joueurs

◐ Zone de passe



Explication

- Le **joueur A** en P4 fait défendre le **joueur B** en diagonale.
- **B** défend sur **C** qui pénètre dans sa zone de passe (le plus près du filet) pour faire une passe de relais en P2 pour **D**.
- Juste avant de recevoir le ballon, **D** envoie le ballon qu'il avait en main en P6 puis bloque le ballon envoyé par **C**.
- **C** recule en P6 puis fait une relance pour le **joueur B** qui pénètre dans sa zone de passe.
- **B** fait une passe avant pour **A** en P4 qui bloque le ballon. **B** et **C** simule une action de soutien.
- Les joueurs tournent : **D** → **A**, **A** → **C**, **C** → **B** et **B** → **D**.

Evolutions

1. Le **joueur A** ne bloque plus le ballon mais effectue une feinte. **C** soutien sur **B** qui fait la passe en P4 pour **A**. **A** simule un saut d'attaque et bloque le ballon.
2. Désormais, le **joueur A** attaque.
3. Pour augmenter l'aspect offensif, on peut également demander au **passer B** de faire une passe soit en P4 soit en P2. Attention, dans ce cas, le **joueur D** doit se libérer du ballon qu'il a en main pour pouvoir attaquer. Cet exercice ne pourra pas fonctionner en miroir.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/R34UMsgY5gg>