



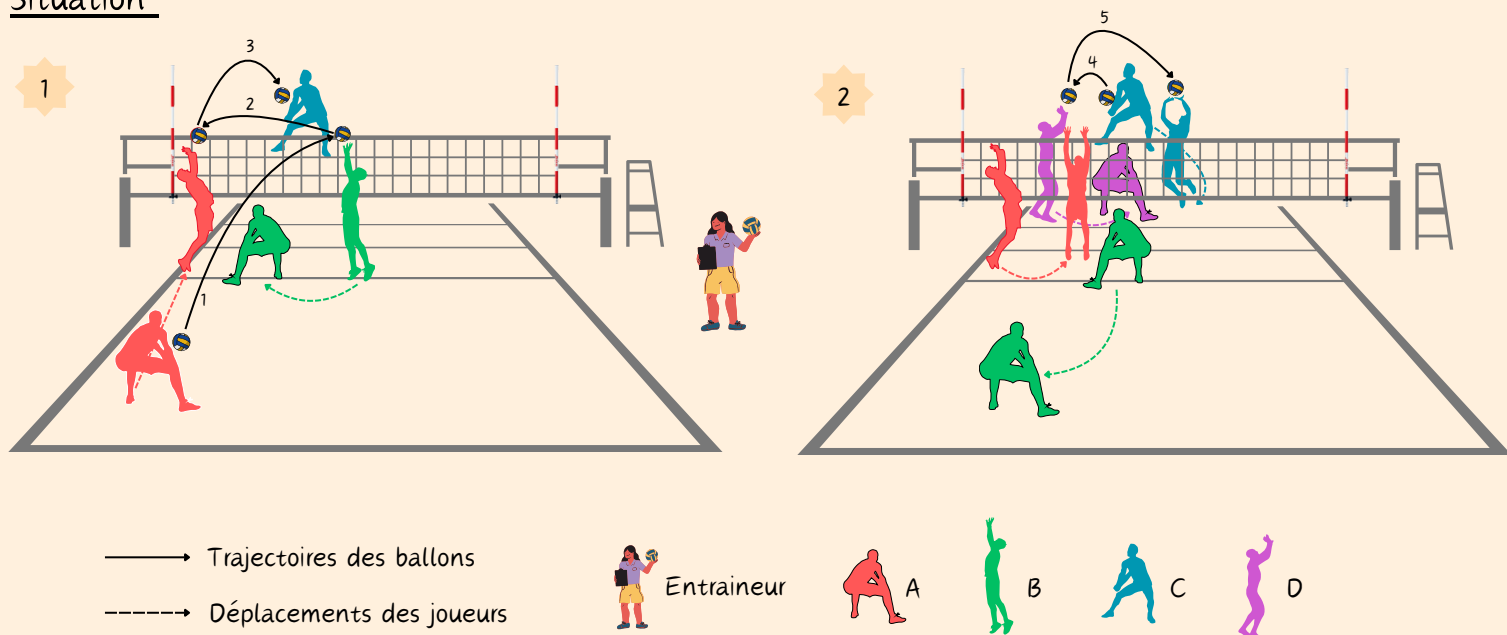
TRAVAIL DE CONTINUITÉ

CIRCUIT FERMÉ 2 CONTRE 2

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A envoie le ballon à B qui lui fait une passe en P4 (en faisant attention à bien être orienté direction P4). A se déplace en P4 à l'avant du terrain et effectue une passe en suspension de l'autre côté du filet en fond de terrain sur C.
- B effectue un soutien puis A réalise un contre à vide.
- A prend ensuite la place de B et B se place en fond de terrain.
- Pendant ce temps, C relance le ballon sur D afin d'effectuer le même exercice de l'autre côté du terrain et ainsi de suite.

Evolution

1. Avant de faire la passe en P4, le joueur B fait défendre A. A défend sur B qui lui fait ensuite une passe en P4 : A se déplace en P4 et effectue une passe en suspension de l'autre côté du filet en fond de terrain sur C (idem pour C et D).
2. Si le niveau technique le permet, A et C peuvent faire l'exercice en attaquant (le passeur risque d'effectuer des passes en situation minimale donc il doit faire attention à l'orientation de ses appuis et à ne pas faire une passe en mouvement).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/ttSRFbuzA2E>