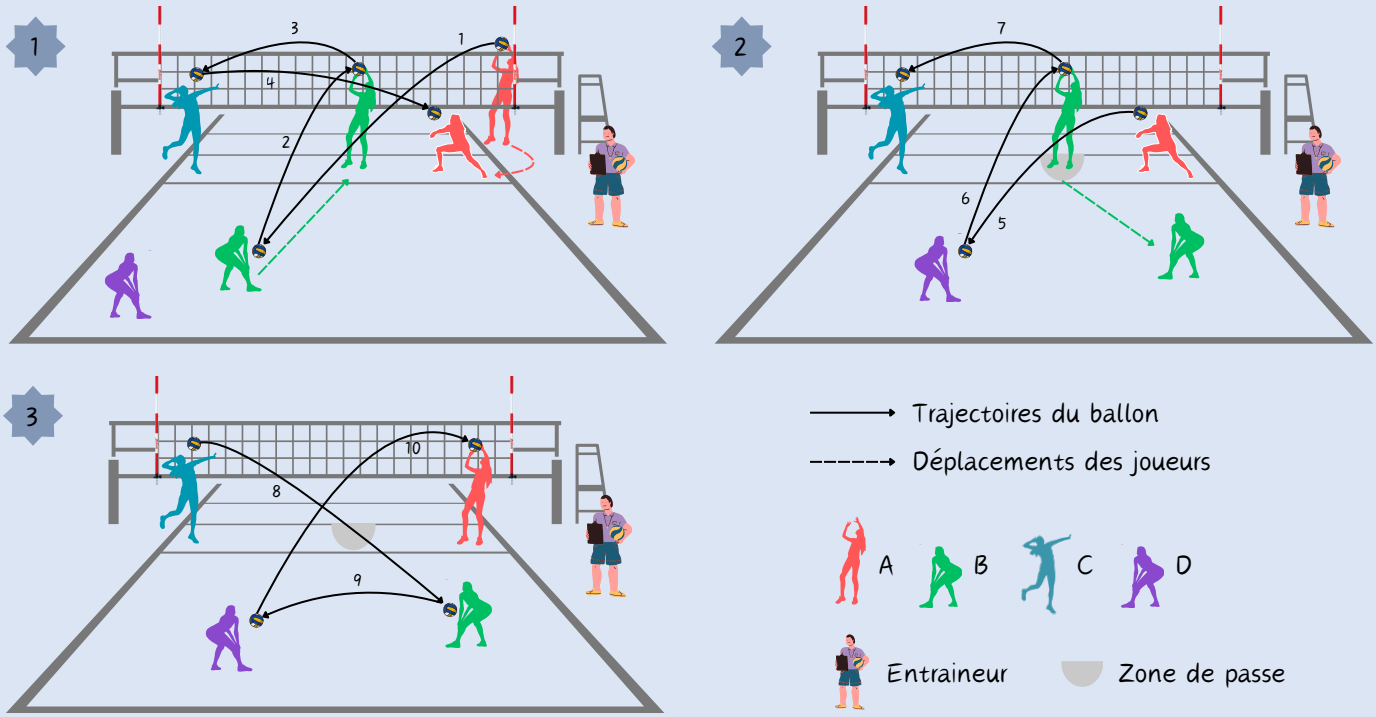
CARRÉ COMPLEXE

ORGANISATION / MATÉRIEL

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

SITUATION



EXPLICATION

- Le joueur A envoie un ballon par dessus le filet pour le joueur B situé en P5-P6.
- B effectue une relance en manchette au coeur du terrain et se déplace rapidement pour faire, sur cette relance, la passe au joueur C en P4.
- C fait défendre le joueur A qui se sera déplacé en P2.
- A défend sur D situé en P6 afin que celui-ci renvoie le ballon à B qui se sera placé dans sa zone de passe.
- B fait de nouveau la passe à C en P4 puis recule rapidement en temps 2 en P1 pour défendre l'attaque de C.
- B défend coeur de terrain sur D qui relance sur A en P2 afin que celui-ci bloque la balle.
- Les joueurs tournent entre eux ou avec l'autre groupe de joueurs situé sur la seconde moitié de terrain.

ÉVOLUTION

1. Après la première relance de D, B fait une passe arrière pour A en P2 qui fait défendre les joueurs C et D. Ces joueurs défendent sur B et l'exercice se poursuit de la même manière que précédemment avec la passe de B en P4 pour C.
2. Cette fois-ci, l'exercice ne débute plus par un lancé de ballon du joueur A situé de l'autre côté du terrain mais par une attaque de celui-ci situé en P2.

LA VIDÉO

https://youtu.be/gQPe_z2CYlw

Murielle Wojciechowski CD69