

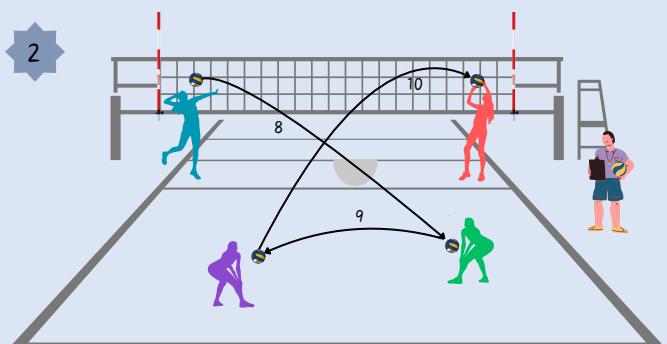
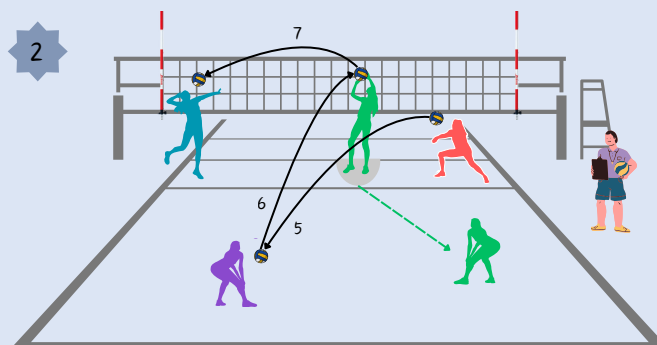
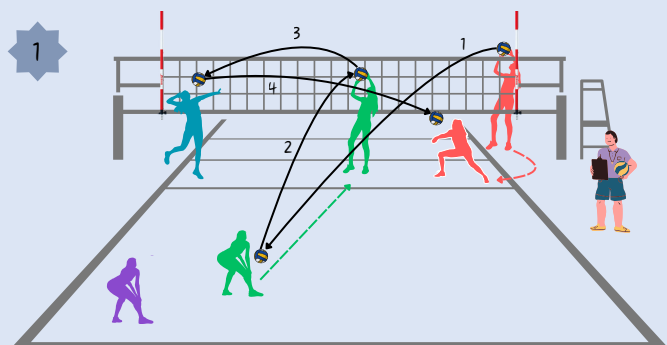
CARRÉ COMPLEXE



ORGANISATION / MATÉRIEL

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

SITUATION



- Trajectoires du ballon
- - -→ Déplacements des joueurs



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