

Fiche exercice 14

Objectif : Travail de placement et défense sur la diagonale

Dominante : attaque défense

Age : tout âge.

Exigences technique et physique : fonction de l'âge et du niveau



Structure de l'exercice :

Effectif : de 8 à 12 joueurs

Consignes :

Gagne terrain. Attaque Diag défense diag.

Lancement exercices :

Deux joueurs sur chaque terrain, positionnés sur les deux tiers extérieurs du terrain en base 1.

1 Lancement de jeu sur ballon lancé (cadeau) de l'entraîneur.

2 Relance dans espace avant du joueur non concerné par le ballon.

3 Passe de non-passeur

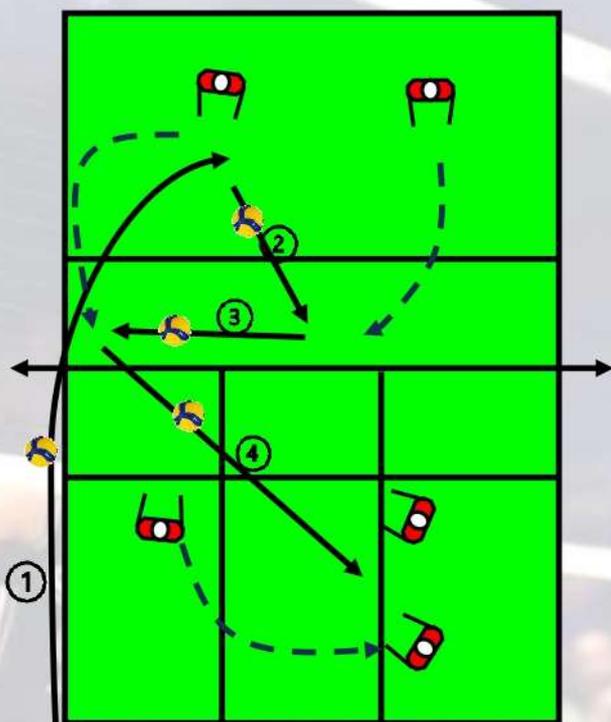
4 attaque diagonale. impact obligatoire dans le tiers de terrain de la défense diag.

Jeu en Contre-attaque idem avec possibilité de changement de zone. Pour jouer au plus-près.

Si pas de possibilité d'attaque jouer le troisième ballon sur trajectoire haute (au-dessus du haut de mire) au fond du terrain de la ligne

Evolution :

Attaque en changement de zone obligatoire



Consignes techniques :

Production de trajectoire adaptée en fonction de la technique employée. (voir principes d'actions)

Technique défense en tiroir. (priorité par rapport à la hauteur bassin/ballon sur intervalle).

Evolution et consignes :

L'équipe qui perd va en attente du côté de l'entraîneur (terrain de la lose). L'équipe qui gagne du côté opposé terrain de la win) à l'entraîneur reste max 3 fois puis va en attente du côté opposé de l'entraîneur.

Possibilité de jouer en point réels/point virtuels. Pour marquer un point réel il faut gagner 3 fois de suite.

1^{ère} équipe à 3 points réels. L'équipe qui joue pour son 3^{ème} points virtuel si elle gagne fait plonger toutes les autres équipes. Mais si elle perd Plonge 3 fois. Arrêt de l'exercice quand une équipe ou un joueur à X de points réels. Différence par points en X abdos, X burpy's... pour les perdants. (permets de faire un travail physique ce n'est pas une punition.et d'entretenir la motivation et l'engagement)