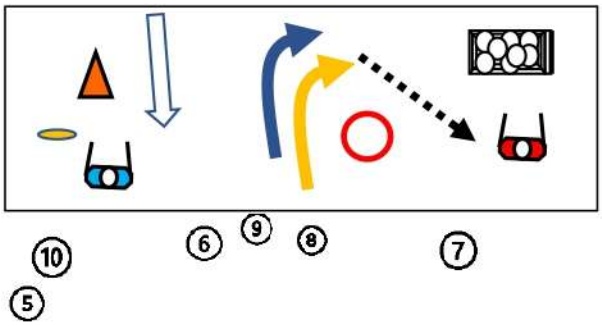
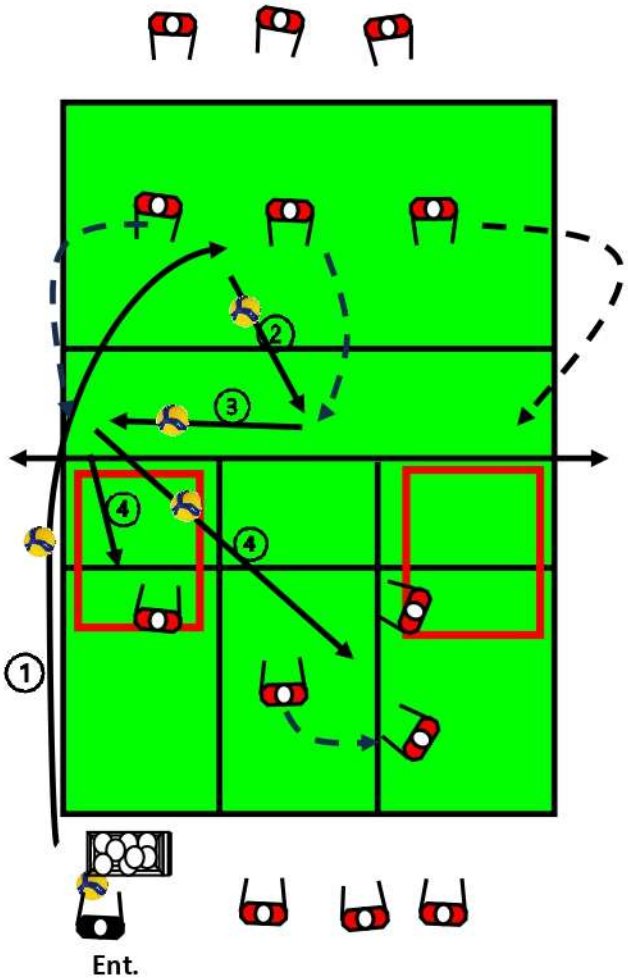
Fiche exercice 15

Objectif : Travail de placement et défense sur la diagonale et feinte. **Dominante :** attaque défense





Structure de l'exercice :

Effectif : de 6 à 12 joueurs

Consignes :

Gagne terrain. Attaque Diag finte lige.

Lancement exercices :

Trois joueurs sur chaque terrain, positionnés sur les 3 tiers du terrain en base 1.

1. Lancement de jeu sur ballon lancé (cadeau) de l'entraineur.
2. Relance dans espace avant du joueur non concerné par le ballon.
3. Passe de non-passeur sur bouts de filet.
4. attaque diagonale. impact obligatoire dans le tiers de terrain de la défense diag. Ou feinte ligne (zone rouge 4 m avant) Jeu en Contre-attaque idem avec le joueur le plus prêt du poste 1 qui prend la passe. Possibilité de changement de zone. Possibilité de jouer basket en 2. Si pas de possibilité d'attaque jouer le troisième ballon sur trajectoire haute (au-dessus du haut de mire) au fond du terrain en 5 ou en 1 ou sur 5 poste. Ou rendre cadeau.
5. .Idem des 2 côtés.

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

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

1ère équipe à 3 points réels. L'équipe qui joue pour son 3ème 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)