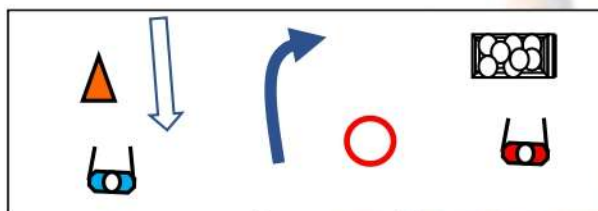


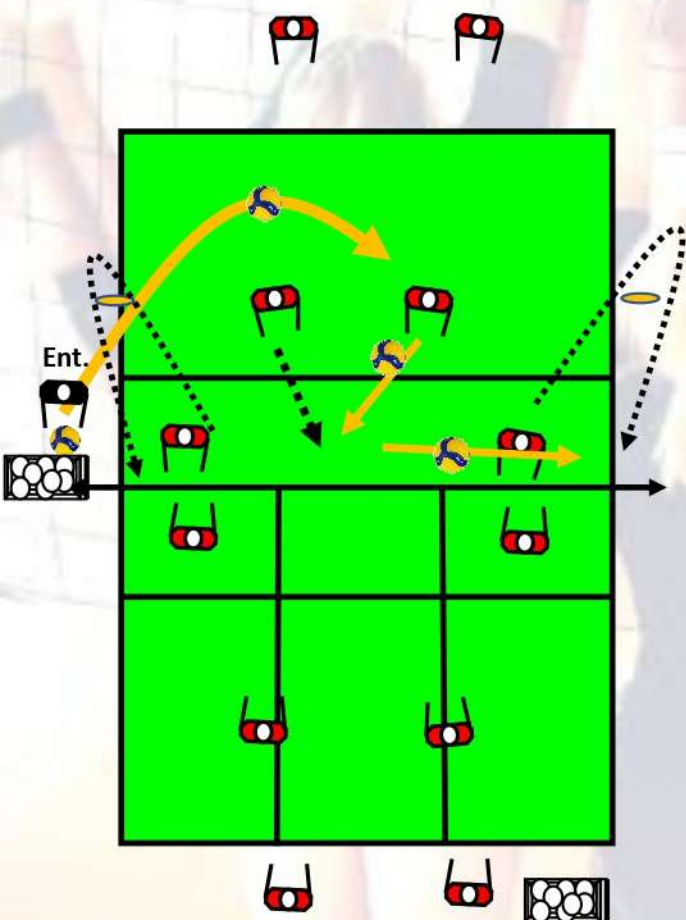
Fiche exercice 16 attaque défense en 4x4 (apprentissage jeu 4x4 en carré)

Objectif : jeu en contre-attaque sur situation d'attaque sur passe de non passeur.

Contrainte de zone d'attaque



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ④ ⑦
⑤



Structure de l'exercice :

Effectif : de 8 à 12 Joueurs.

Consignes :

4 joueurs par terrain et des joueurs en attentes si besoin

2 joueurs avant (En 2 et en 4) 2 joueurs arrière (en 1 et en 5).

Lancement exercices :

Départ base 1 pour les deux équipes

Lancé de ent. Dans un des 2 terrain

Déroulement de l'exercice :

Ce sont les joueurs arrière opposé au demi terrain de la défense qui prennent le second temps de jeu (passe) sinon on rend cadeau.

Evolution :

C'est le joueur en 1 qui prend prioritairement la passe.

Si défense de 1 c'est le joueur en 5 qui prend la passe technique libéro obligatoire (transition en manchette dans la zone avant et possibilité de jouer à 10 doigts en zone arrière)

Consignes techniques :

Pour les attaquants

Travail des changements de rôles (défenseurs à attaquant)

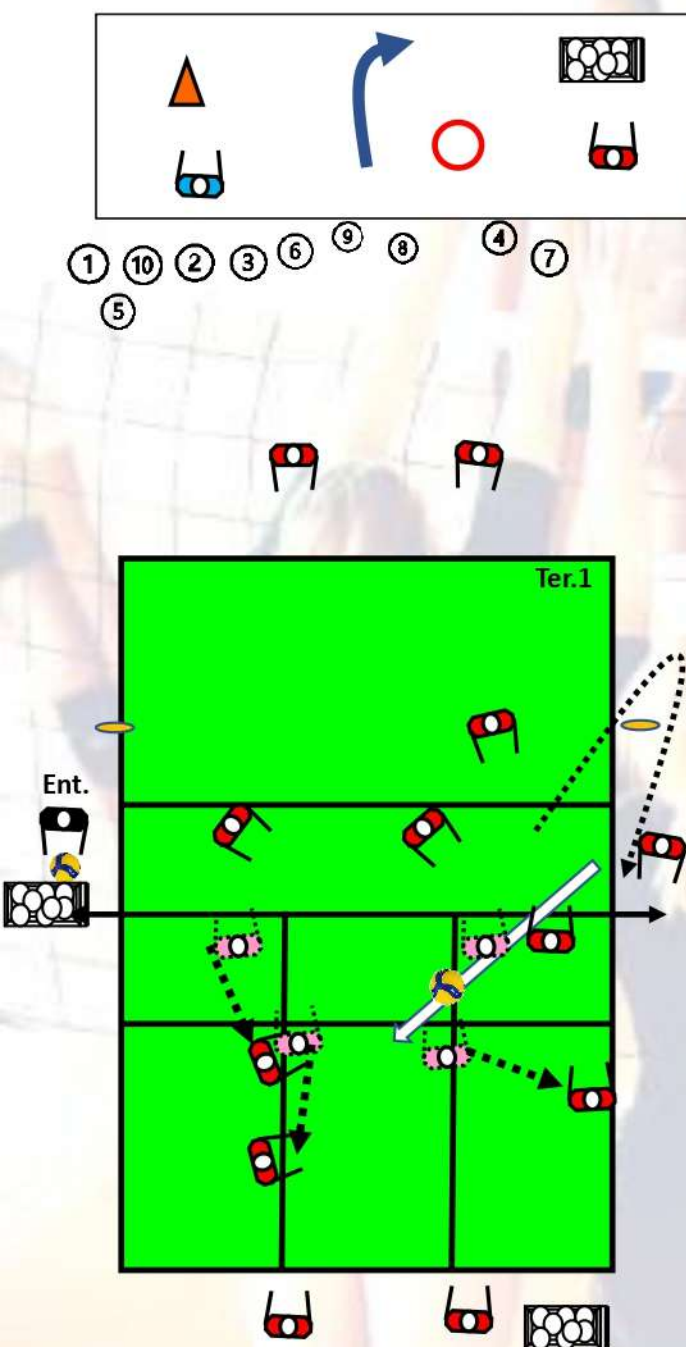
Production de trajectoires en adéquation avec la situation de jeu proposée. (défense haute au centre du terrain, Passe de non passeurs etc...)

Jeu dans des espaces définis. (W des intentions).

Commentaires :

Importance de définir les zones de jeu les zones d'impacts de manière à ce que les placements soient en adéquation avec les trajectoires demandées.

Contrainte de zone d'attaque



Effectif : de 8 à 12 Joueurs.

Consignes :

2 joueurs avant (En 2 et en 4) 2 joueurs arrière (en 1 et en 5).

Lancement exercices :

Départ base 1 pour les deux équipes

Déroulement de l'exercice :

Si attaque en 4 de ter.1

W sortie de block de A4 et A5

Rythme en défense donné par l'avant ailier.

A2 block. A1 défense ligne.

Jeu en contre-attaque idem

Ce sont les joueurs arrière opposé au demi terrain de la défense qui prene le second temps de jeu (passe) sinon on rend cadeau. Si ok, Jeu en contrattaque

Evolution :

C'est le joueur en 1 qui prend prioritairement la passe.

Si défense de 1 c'est le joueur en 5 qui prend la passe technique libéro obligatoire (transition en manchette dans la zone avant et possibilité de jouer à 10 doigts en zone **arrière**)

Consignes techniques :

Pour les défenseurs

Travail des changements de rôles (Contreur à défenseur puis attaquants)

Production de trajectoires en adéquation avec la situation de jeu proposée. (défense haute au centre du terrain, Passe de non passeurs etc...) s'opposer au ballon sans tourner les épaules en déf.

Jeu dans des espaces définis. (W des intentions).

Interdiction d'attaquer dans le 1/3 de terrain poste 6

Commentaires :

En défense A4 prend tous les ballons sur sa gauche et sur lui et les ballons sous son bassin sur sa droite.

A5 prend tous les ballons sur sa droite et tous les ballons au-dessus du bassin de A4 sur lui sur sa gauche.

Défense en tiroir.