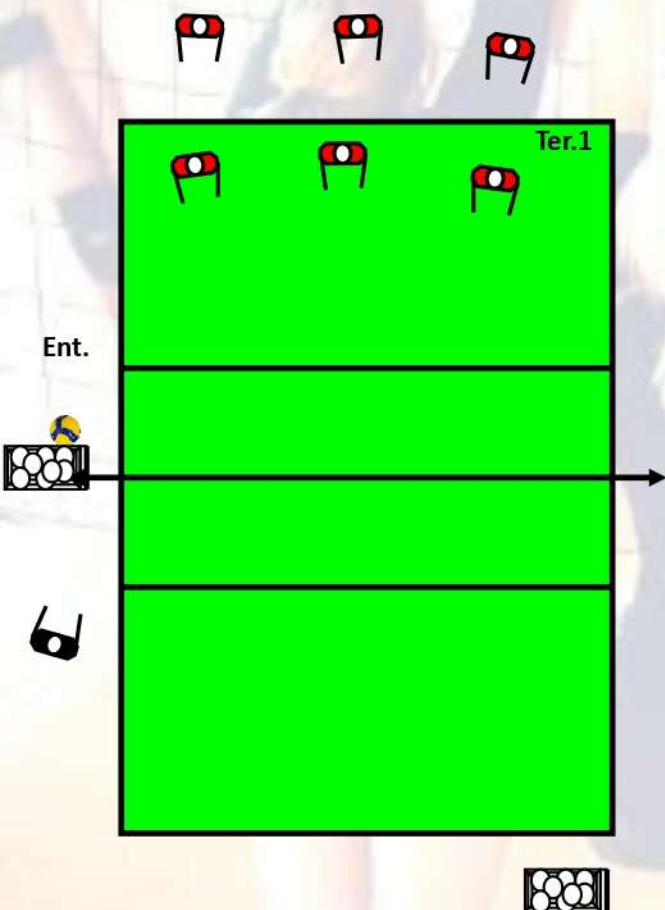
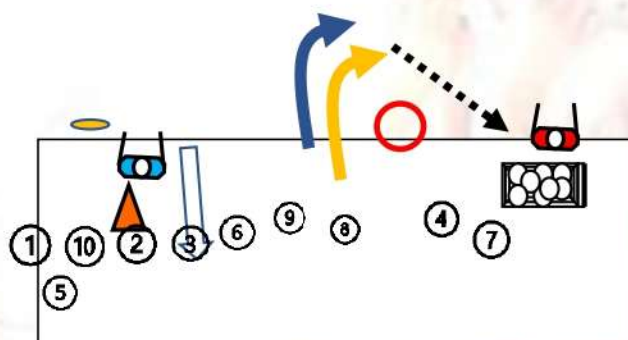


Fiche exercice stage M12 M13

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

Contrainte de zone d'attaque

Jeu 165



Structure de l'exercice :

Effectif : 6 à 9 joueurs

Consignes : chercher la continuité sur les 5 premiers temps de jeu.

3 joueurs sur le terrain 1

L'entraîneur annonce le N° d'un joueur (1-6 ou 5)

Le joueur appelé va défendre le terrain 2 et se place en défense diag.

Les deux joueurs restant sur le terrain 1 construisent une situation offensive avec jeu en bout de filet. Le passeur devient défenseur sur le terrain 2 et l'attaquant devient passeur sur terrain 2. Construction offensive à 3 sur terrain 2.

Les joueurs en attente rentrent sur le terrain 1 position base 1

Terrain 2 consigne attaque ligne feinte ligne.

Consigne placement défensif terrain 1 idem.

Jeu. Si l'équipe de départ gagne elle repart en situation initiale et marque 1 point.

Consignes techniques :

Chercher la production de trajectoire sur défense. Sur passe du non passeur.

Passage base 1 base 2.

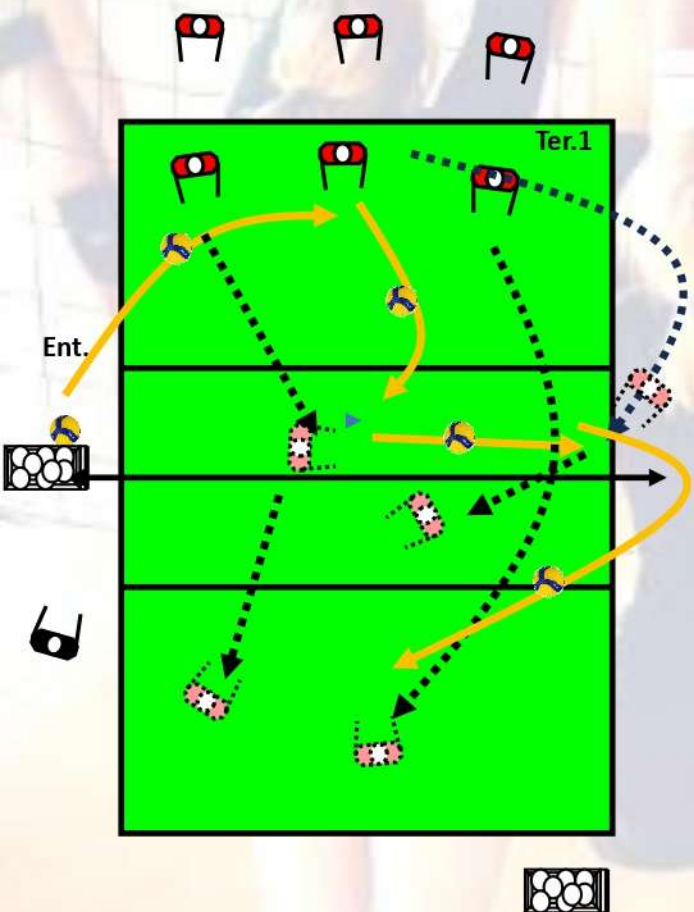
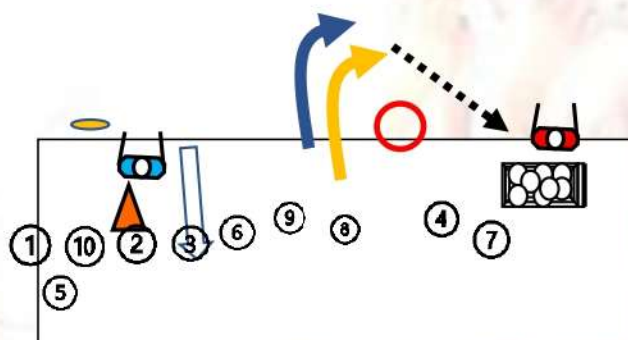
Commentaires :

Fiche exercice stage M12 M13

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

Contrainte de zone d'attaque

Jeu 165



Structure de l'exercice :

Exemple sur joueur 5 appelé.

1. Appel du 5 par entr.
2. Lancé de Entr. Sur ter.1
3. Joueur non concerné par relance va à son spot de passe.
4. Le relanceur va à son spot d'attaque (possibilité de jouer en changement de zone)
5. Passe du non passeur du passeur.
6. Le passeur va en défense sur terrain 2
7. Jeu cadeau de l'attaquant qui devient passeur sur terrain 2
8. Les « joueurs en attente rentre sur le terrain 1 en base 1
9. Relance ter. 2 du joueur concerné par le ballon
10. Construction d'attaque
11. Jeu attaque diag feinte ligne.
12. L'équipe qui gagne repart sur situation initiale

Consignes techniques :

Chercher la production de trajectoire sur défense. Sur passe du non passeur.

Passage base 1 base 2.

Commentaires :