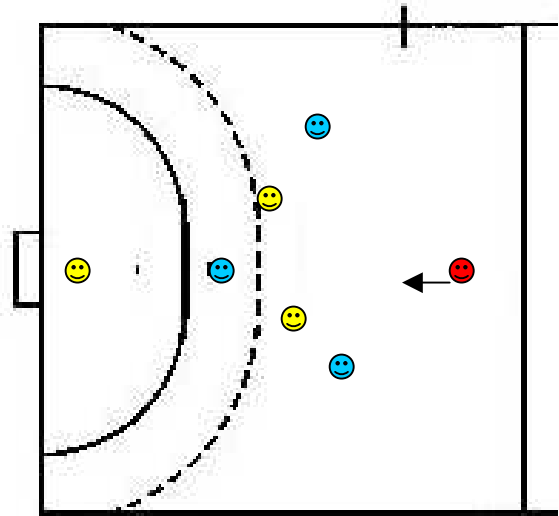


EXERCICES D'ENTRAINEMENT : ATTAQUE PLACEE

Le flipper :

- 2 défenseurs et 1 gardien de but
- 3 attaquants fixes
- 1 attaquant mobile qui doit marquer un maximum de but avec 5 ballons.

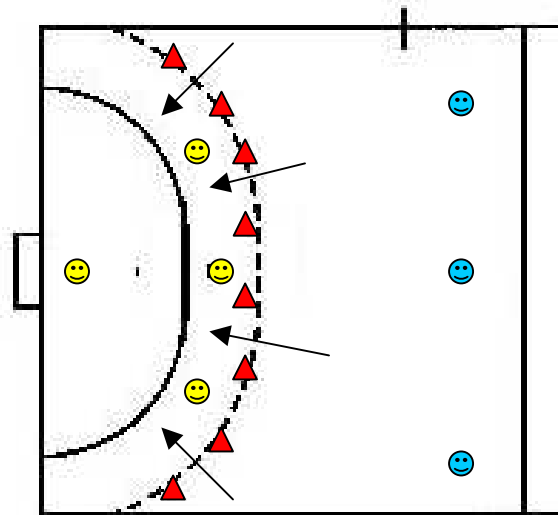
Variante : autoriser ou non les passes entre les attaquants fixes.



Prendre un intervalle :

- 3 défenseurs
- 3 attaquants avec chacun 1 ballon
- 4 ports de 1.5 m de large

Les attaquants doivent marquer aux 6 m après avoir franchi une porte.



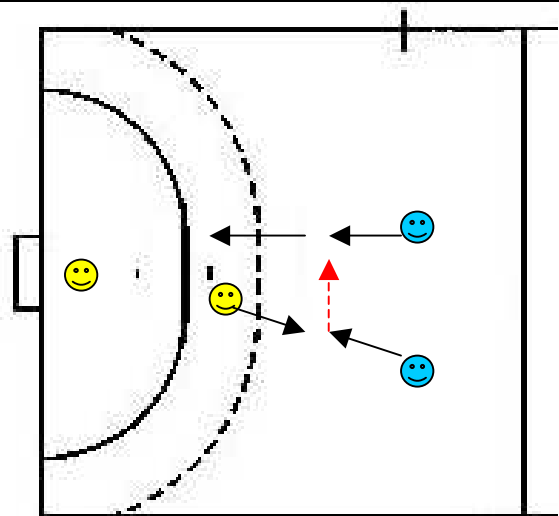
Fixer et passer :

Marquer le plus de fois possible avec 10 ballons.

Fixer → passe décalée → tir

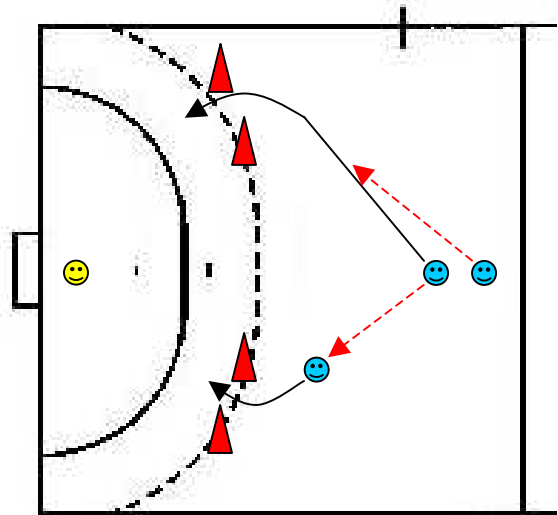
Le joueur qui fixe ne doit pas se faire toucher par le défenseur.

Travailler la passe décalée. Le soutien doit être un acte naturel.



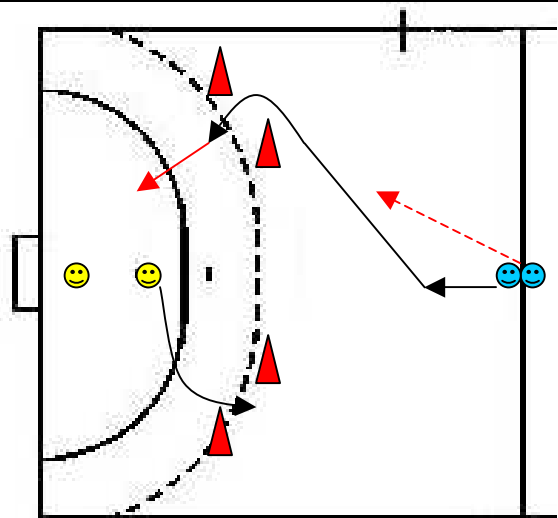
Reconnaissance d'espace libre :

Le premier joueur s'engage à gauche sans le ballon. Il reçoit la balle du deuxième joueur qui s'engage à droite, etc, etc.



Reconnaissance de l'espace libre à attaquer :

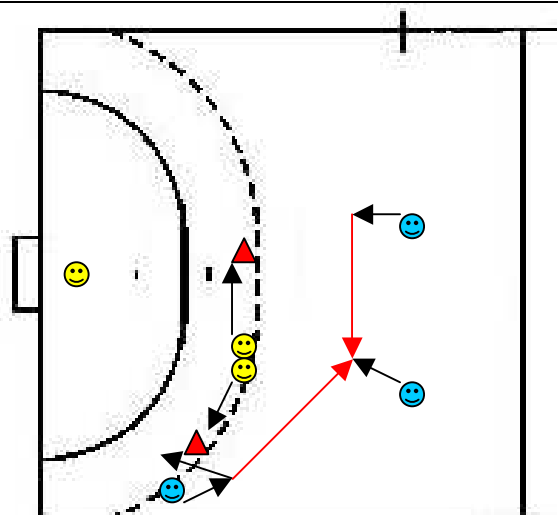
Le défenseur dans la zone choisit l'intervalle qui va fermer au moment de la réception de balle du futur tireur. Le tireur doit s'adapter et changer d'intervalle en dribblant.



Reconnaissance de l'espace libre à attaquer :

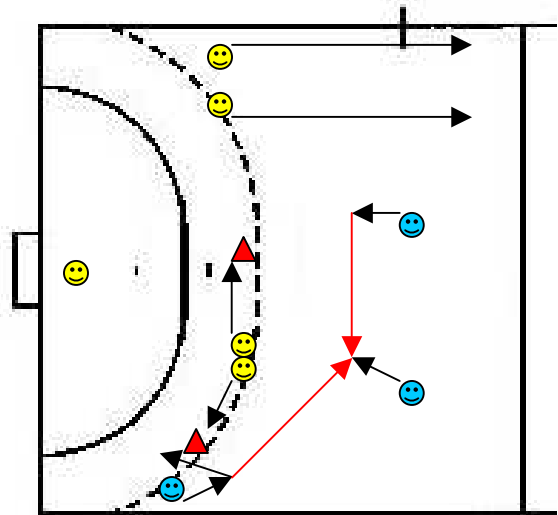
Les 2 défenseurs vont toucher leur plot respectif au moment du lâcher de l'ailier ou du demi-centre, puis referme l'intervalle.

- Si l'intervalle est ouvert, l'arrière s'engage et tire.
- Si l'intervalle est fermé, l'arrière joue avec celui qui l'a engagé.



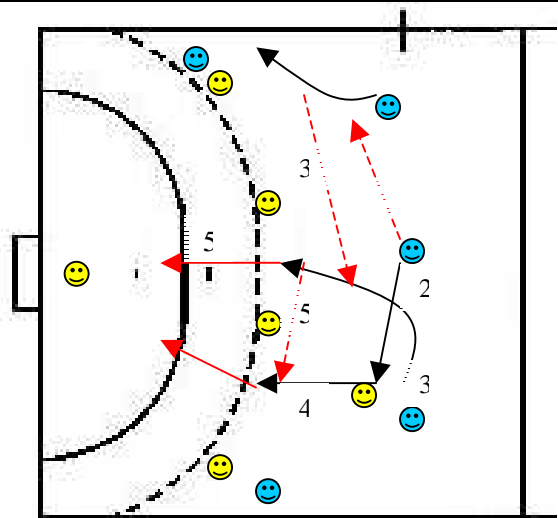
Reconnaissance de l'espace libre à attaquer – Variante :

2 défenseurs contre attaquent si le tir est raté → repli défensif de l'arrière.



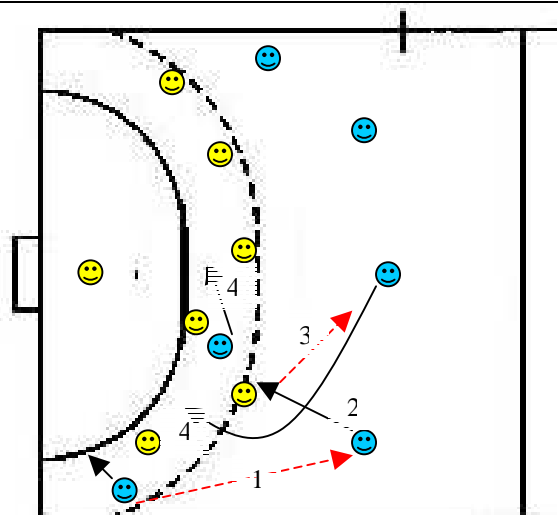
Se dégager d'un marquage individuel (ex Ar G) :

Le demi-centre passe à l'arrière droit (1), puis vient effectuer un bloc sur le défenseur (2). L'arrière gauche s'engage au centre pour recevoir la balle (3) en retour. Il peut soit tirer (5), soit s'engager dans l'intervalle (5), soit rechercher le demi-centre qui a quitté son bloc (4 et 5)



Attaque dans le sens de la circulation :

Sur la passe de l'ailier (1), l'arrière s'engage (2) et fait écran pour croiser avec son demi-centre (3). Le pivot ouvre l'intervalle (4). Le demi-centre peut déborder ou passer à son ailier (4)

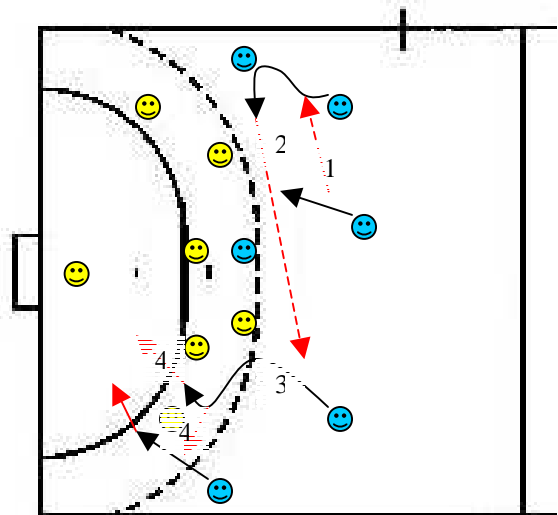


Exemple d'attaque sur renversement :

Après plusieurs fixations (1), l'arrière place un renversement (2) et transmet la balle à l'autre arrière.

Ce dernier déborde (3) et va au tir (4) ou déborde (3) et transmet à l'ailier (4).

Remarque : le pivot peut faciliter la réussite de la manœuvre en se dirigeant vers la balle et en feignant la réception de la passe (lors de la passe entre les 2 arrières) ou en gagnant sa place aux 6 m.

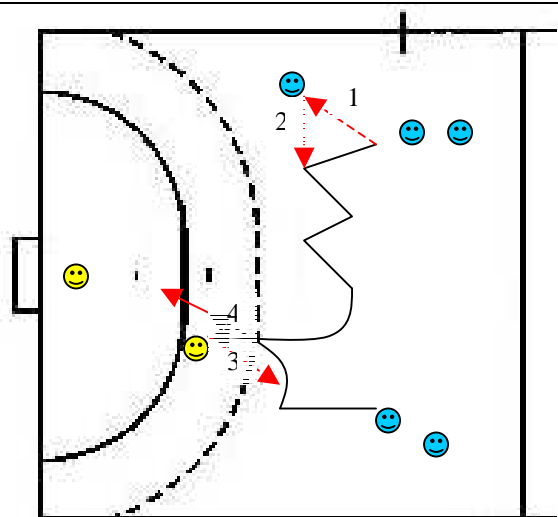


Dribble jusqu'à l'AR opposé et écran pour le tireur :

- 1- passe de l'arrière au joueur fixe
- 2- remise du JF à l'arrière qui part en dribblant
- 3- passe à l'autre arrière et écran
- 4- tir de l'arrière

Variantes :

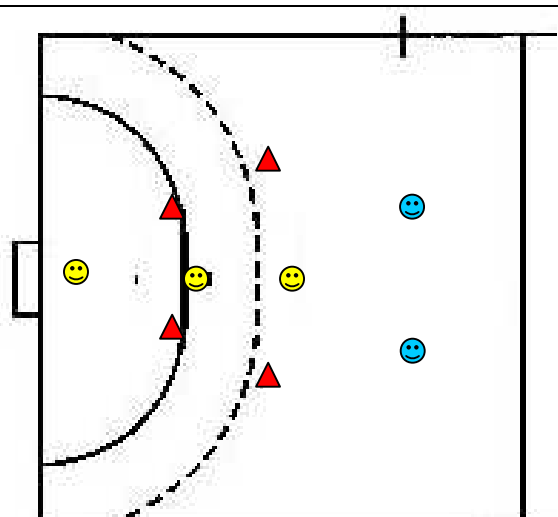
- 1- avec 1 défenseur
- 2- avec 1 demi-centre qui tire



Croisé – Bloc sur espace réduit :

2 attaquants face à 2 défenseurs. Les attaquants doivent marquer aux 6 m en utilisant 2 passes maximum.

Défenseurs actifs, puis super actifs.



Tir de l'arrière après débordement extérieur :

- 1- Engagement interne de l'arrière. Passe au demi-centre.
- 2- Remplacement externe sans ballon. Le demi-centre renverse.
- 3- Débordement extérieur - Tir

