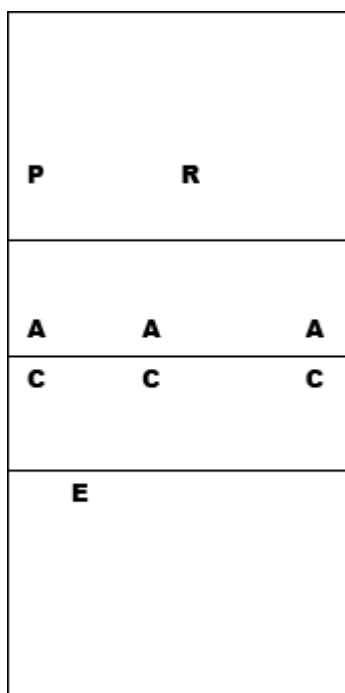




## Contre à 2

- **Objectif (amélioration de) :** De la cohésion au contre et analyse du jeu du passeur.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Savoir se coordonner au contre avec son partenaire et apprendre à analyser le choix du passeur adverse selon la relance.
- **Consignes techniques :** L'entraîneur envoie un ballon sur un joueur qui relance sur le passeur qui pénètre afin que ces attaquants puissent attaquer à leur poste et que le passeur ait le plus de choix possible (demi-arrière, rapide au centre ou en 4). Les trois contreurs doivent être positionnés au moment de la relance en face de leur attaquant. Le contreur central doit faire son choix (soit la fixe, soit sur les côtés), et s'il va contrer avec son équipier, les deux contreurs doivent être unis (sauter ensemble et leurs mains doivent se toucher).
- **Critères de réussite :** Sur la vision du jeu adverse : Ai-je bien découvert le choix de l'attaquant ? Sur le contre : Formions nous un bloc homogène ?



■ **Effectif idéal :** 8 (minimum de 6)

■ **Déroulement :**

E : envoie ballon sur R.

R : fait une relance sur P et soutien l'attaque.

P : annonce son choix et fait une passe sur A.

A : attaque ou soutien, s'il ne peut pas pousser le ballon dans les 3 mètres adverses.

C : analyse le choix du passeur, contre homogène ou soutien et joue l'opposition.

Nombre de répétition / Intensité : toutes les 5 relances on tourne.

Temps d'exécution prévu : 10 minutes maximum.

- **Evolution positive :** Le passeur peut annoncer toutes combinaisons (piston, croix...). L'attaquant doit attaquer dans l'espace des 2 contreurs quand il est présent.
- **Evolution négative :** Le relanceur est supprimé et le ballon part de l'attaquant. Le passeur crie ce qu'il souhaite faire (un choix possible) et les deux contreurs vont directement se placer au contre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -