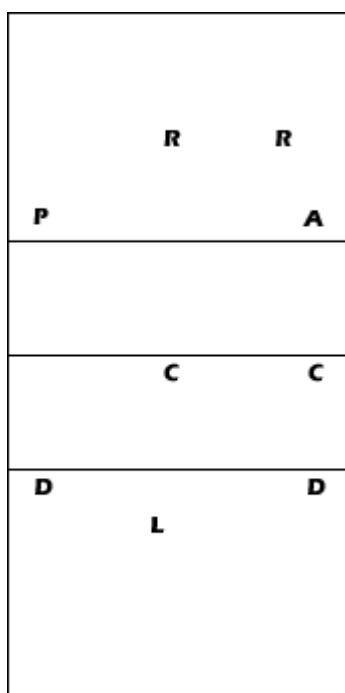




Attaquer en évitant la zone de contre

- **Objectif (amélioration de) :** Attaquer en évitant la zone de contre.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se placer à l'attaque selon la relance et savoir observer le contre adverse avant d'attaquer.
- **Consignes techniques :** Le lanceur n'étant pas en position d'attaquer, il lance un ballon sur R et se met en base 1 de défense. Donc, le passeur pénètre du poste 1 et les deux relanceurs se partagent le fond du terrain. La relance s'effectue sur la zone de passe, assez haute. Le passeur fait attaquer l'attaquant puis le soutient. L'attaquant au moment du saut doit voir la zone de contre pour l'éviter. Les contreurs doivent être ensemble et contrer une zone (ligne ou diagonale) et les défenseurs se placer par rapport au contre.
- **Critères de réussite :** Sur le temps de préparation de l'attaquant : Est-ce que j'ai eu le temps de me préparer pour attaquer ? (la relance est-elle bonne ?) Est-ce que je suis parvenu à voir la zone de contre ?



- **Effectif idéal :** 9 (minimum de 5)

- **Déroulement :**

L : lance 10 ballons dans les 2 moitiés du terrain et va en base 1 avec D pour défendre.

R : déplacement rapide et relance sur la zone de passe.

P : pénétration rapide du poste 1 et qualité de la passe sur A.

A : regarde la relance et tâche de voir le contre pour l'éviter.

C : cohésion des contreurs et choix ligne diago.

Nombre de répétition : 10 lancers avant changement.

Temps d'exécution prévu : 20 minutes

- **Evolution positive :** L'attaque peut s'effectuer au poste 3 et 2. Si le ballon est défendu, il y a possibilité de reconstruire une attaque aux 3 mètres du côté de la défense.
- **Evolution négative :** L'entraîneur fait la relance ou l'attaquant envoie directement son ballon sur le passeur qui continue de pénétrer. Le contre est fixe et ne bouge pas.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -