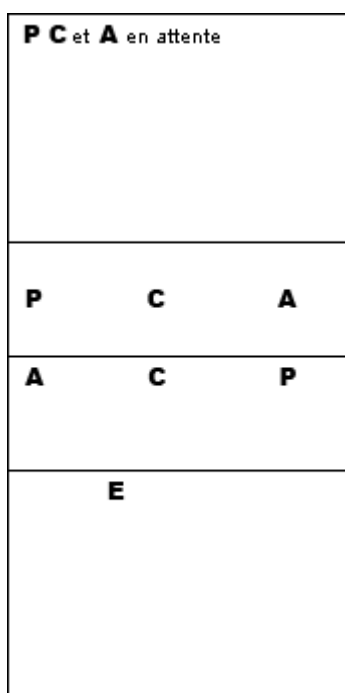




Chercher la rupture

- **Objectif (amélioration de) :** Vision du jeu adverse et relation sur sa ligne d'attaque.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Opposition entre les lignes avant, avec enchaînement de tâches (défense sur trois mètres ou contre) défense pour contre-attaquer et vision du jeu adverse pour marquer le point uniquement dans les 3 mètres adverses ou sur attaque. Il y a deux contraintes : la continuité s'effectue sur deux échanges au dessus du filet et interdiction de pousser le ballon au-delà de la ligne des trois mètres sauf si je suis en situation d'attaquer. Après deux échanges, la rupture est à trouver (sur attaque ou dans 3 mètres)..
- **Consignes techniques :** le ballon part de E ou d'un joueur, P, C et A doivent communiquer pour pouvoir contre-attaquer en offrant le plus de choix au passeur. Pour faire le point, la vision du jeu adverse est primordiale.
- **Critères de réussite :** Est-ce que je suis en position pour marquer ? Quelles sont les zones de conflit avec mes partenaires ?



- **Effectif idéal :** 9 (minimum de 6)
- **Déroulement :**
 - Au contre : je suis en face de mon attaquant.
 - Après la défense : je me prépare à attaquer.
 - A l'attaque : vision du jeu et si je peux attaquer, je le fais.
 - En défense : soit je contre, un contre un, soit je recule face au filet sur la ligne des 3 mètres.
 - A la passe : je soutien mon attaquant.
 - Intensité : l'équipe perdante est remplacée par celle en attente.
 - Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** La rupture s'effectue de suite. Les points peuvent être comptés ainsi : 2 points si je marque dès le premier échange. Un passeur peut pénétrer.
- **Evolution négative :** Le ballon part directement d'un attaquant qui fait sa passe au passeur. Durant les deux premiers échanges, il n'y a pas d'attaque, uniquement des passes pieds au sol.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -