



Vitesse en enchaînement de tâches
(circuit)

MISE EN PLACE -
DEROULEMENT

Mise en place

-Effectif minimum: 4J + L

- Rôles:

Terrain I: 3 A avec ballons

+

1D - 1L

- 2 ateliers par terrain (8J + 2L)

Déroulement

1 - A4: Attaque sur D

2 - D: Défense vers A4

3 - A4: Attaque vers D

4 - D: Relance sur A3

5 - A3: Balle de soutien vers 3m pour D

6 - D: Renvoi vers A3

7 - A2: Balle haute en fond de terrain

8 - D: Relance à 2 mains haute

9 - A2: Attaque sur D

10-12-14: soit défense attaquant
soit lancer attaquant de L

11-13-15: Attaques de plus en plus fortes de A2 sur D

- Vitesse Résistance
- Problèmes techniques (ligne)

REMARQUES

EVOLUTION

- Les attaques de A4 sont raisonnées.

- Dans le circuit si la balle n'est pas renvoyée attaquant le A concerné utilise immédiatement une balle de secours

- Travail technique



Placement en défense ligne (pied extérieur devant, bassin orienté intérieur, épaules orientées vers attaque)