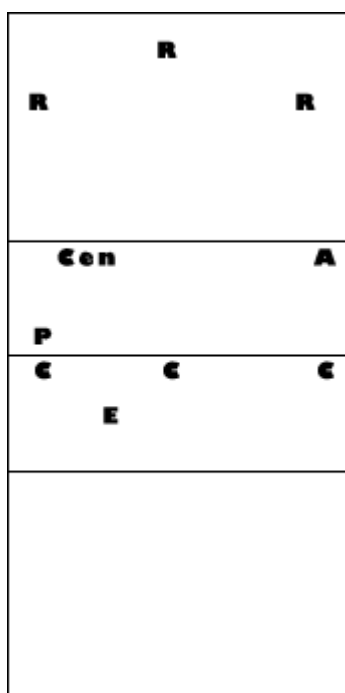




## Pénétration du passeur en défense

- **Objectif (amélioration de) :** Analyser une situation adverse d'attaque.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se préparer à la défense tout en analysant l'attaque adverse pour savoir rapidement si le passeur peut pénétrer.
- **Consignes techniques :** L'entraîneur lance un ballon de relance (fait rebondir la balle au sol devant lui avant de la lancer, ce qui signifie que l'équipe adverse ne peut attaquer) ou fait une self-attaque (ce qui signifie que l'équipe adverse va attaquer). Dans le cas de la relance, le passeur pénètre du poste 1 et les deux autres défenseurs se partagent chacun la moitié du fond du terrain. Dans le cas contraire, les trois défenseurs défendent de la base 1 vers la base 2. La relance ou la défense s'effectue vers la zone de passe puis les joueurs soutiennent l'attaquant. Le passeur pénètre ou non. L'attaquant attaque. En face, les joueurs jouent l'opposition et peuvent jouer la continuité dans ce cas, le passeur pénétrant devra faire son choix sans l'aide de l'entraîneur.
- **Critères de réussite :** Est-ce que le passeur a annoncé rapidement sa pénétration ? Est-ce qu'en cas de pénétration les deux défenseurs ont bien couvert tout le fond du terrain ?



- **Effectif idéal :** 8 (minimum de 5)

- **Déroulement :**

E : lance ou attaque le ballon.

P : défend ou pénètre et l'annonce.

D : défense Base 1 - Base 2.

A : contre sur E ou se prépare à attaquer à son poste.

P2 : fait la passe ou attaque.

O : joue l'opposition et attaque aux 3 mètres.

Nombre de répétition : 10 pénétrations par ligne.

Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** E fait jouer l'opposition dans un premier temps en attaquant pour que la défense de l'opposition soit en difficulté et donc le choix de passe réduit (au fil ou non).
- **Evolution négative :** P et D sont en Base 2 et E envoie un ballon sur un des trois, si P n'est pas concerné, alors il pénètre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -