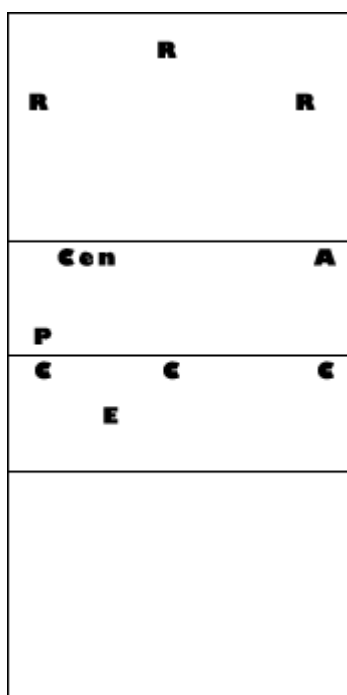




Soutien de l'attaquant

- **Objectif (amélioration de) :** Soutenir l'attaque.
- **Procédures :** Exercice en collectif.
- **Consignes générales :** Construire une attaque dès la réception et être présent au soutien d'attaque. La permutation des joueurs s'effectue à la réception ou après l'attaque.
- **Consignes techniques :** La réception doit se faire dans la zone de passe afin que le passeur ait le choix de passe. Le passeur pénètre ou non et fait une passe au central. Tous les joueurs sauf l'attaquant doivent se sentir concernés par le soutien de l'attaque. Les contreurs doivent analyser rapidement le choix du passeur (malgré que la première attaque doit passer par le centre) et être unis pour le contre. Si l'attaquant marque le point, l'entraîneur leur envoi de suite une balle dans les 3 mètres ou au fond du terrain comme si l'attaque avait été contrée et l'équipe doit reconstruire.
- **Critères de réussite :** Est-ce que j'étais présent au moment de l'attaque ? Est-ce que je suis parvenu à toucher au moins le ballon ?



- **Effectif idéal :** 10 (minimum de 7)

- **Déroulement :**

S : sert et va en en Base 1 de défense.

R : réception sur la zone de passe et soutien attaque. Le poste 6 reste en retrait du soutien pour les balles profondes.

P : passe et soutien attaque.

Cen et A : attaque ou soutien.

C : contre.

E : envoi ballon dès que l'attaque est passée.

Nombre de répétition : 5 ballons par rotation.

Temps d'exécution prévu : 20 minutes.

- **Evolution positive :** La contrainte à la première attaque s'annule et le passeur annonce sa combinaison.
- **Evolution négative :** Il n'y a plus de service, le ballon part de R. A la place des contreurs un joueur peut tenir une planche pour simuler le contre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -