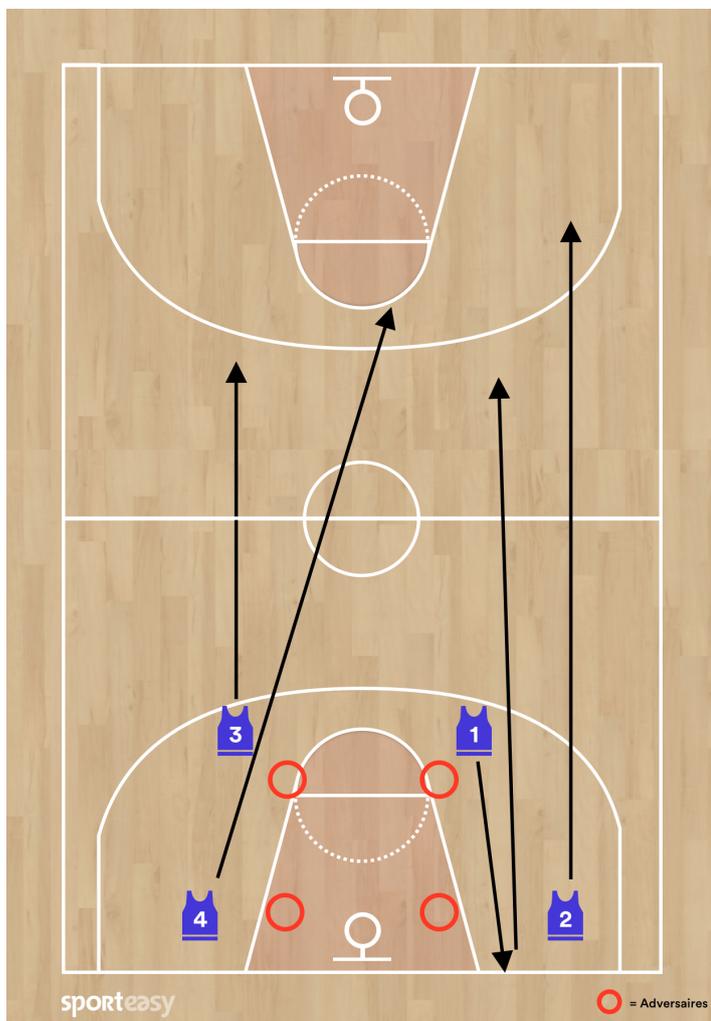


# RETARDER LA CONTRE-ATTAQUE

S'organiser en infériorité numérique durant la contre-attaque adverse

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Attaquant	Débutant	Séniors	1 ballon
Défenseur	Moyen	Jeunes	
	Confirmé		

## Exercice



### Effectif :

8 joueurs

### Mise en place :

- Travail sur tout terrain.
- Il faudra: 4 attaquants avec un ballon et 4 défenseurs.
- L'entraîneur assigne un numéro à chaque joueur.

### Déroulé :

1. Effectif: 4vs4. A chaque tir, l'entraîneur annonce un numéro (de 1 à 4).
2. Règle fixée: Le joueur annoncé devra aller toucher la ligne de fond avant de revenir pour le repli défensif.
3. En attendant, ses coéquipiers doivent retarder l'attaque afin de lui permettre de revenir et jouer jeu égal.

## Rotation :

1. Effectif: 4vs4. A chaque tir, l'entraîneur annonce un numéro (de 1 à 4).
2. Règle fixée: Le joueur annoncé devra aller toucher la ligne de fond avant de revenir pour le repli défensif.
3. En attendant, ses coéquipiers doivent retarder l'attaque afin de lui permettre de revenir et jouer jeu égal.

## Critères de réussite :

- Le plus souvent possible, les défenseurs doivent être sur les joueurs les plus avancés (avec ou sans ballon).
- Systématiquement, un défenseur stoppe le porteur.
- Lorsque le porteur arrive en zone dangereuse, les défenseurs sont dans la zone et provoquent un mauvais choix offensif.