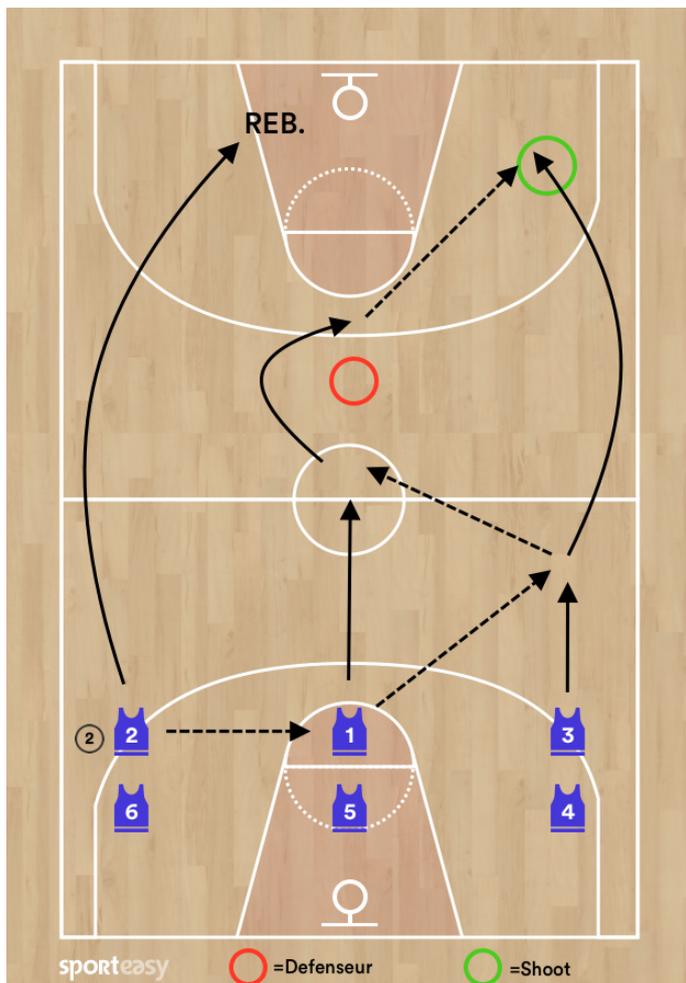


LA SORTIE DE BALLE ET LA CONTRE-ATTAQUE

Travailler la remise en jeu et le placement pour contre-attaquer

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant	Séniors	1 ballon
	Moyen	Jeunes	
	Confirmé		

Exercices



Effectifs :

7 joueurs

Mise en place :

- Travail sur tout terrain
- 2 colonnes de joueurs en zone arrière avec 1 ballon à l'une des ailes
- 1 défenseur en zone avant

Déroulé :

1. Dans notre cas (voir visuel ci-contre), le joueur 2 démarre.
2. La 1ère vague de 3 joueurs évolue en passes jusqu'à la ligne médiane puis le meneur dribble, fixe le défenseur, et fait la passe à l'un des ailiers, qui va marquer.
3. L'ailier qui tire défend sur le défenseur qui devient meneur.

