



Exercice 3 : Contre attaque à 3 contre 2 + 1 en continuité

Consignes : 9 joueurs au minimum, 1 ballon.

-1, 2 et 3 attaquent contre 4 et 5 ;

-Au moment où les attaquants franchissent la ligne médiane, le défenseur 6 démarre en sprint et doit toucher le cercle ou le panneau avant de pouvoir défendre.

-L'attaque terminée, 4, 5 et 6 deviennent attaquants, traversent le terrain et vont attaquer contre 7, 8 puis 9, etc. Pendant ce temps, 1 et 2 se placent en défense et 3 va se placer en position de défenseur-sprinteur.

Variantes : on peut faire le même exercice en 3 contre 1 + 2, en positionnant les défenseurs sprinteurs de part et d'autre du terrain et en les autorisant à rentrer lorsque le ballon passe la ligne médiane.

