

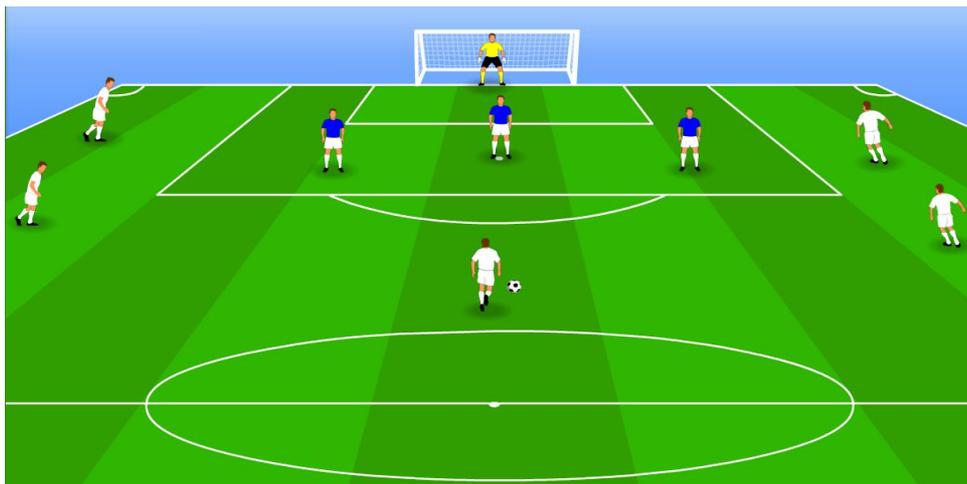
Jouer et recevoir des passes longues

Laurence Fine

Nous allons développer dans ces exercices un travail de passe longue , reception sur passe longue , attaque sur la largeur et block défensif,

On démarre avec un joueur placé devant le rond central , Il y a 2 attaquants sur chaque aile aux alentours des 20-25m du but .

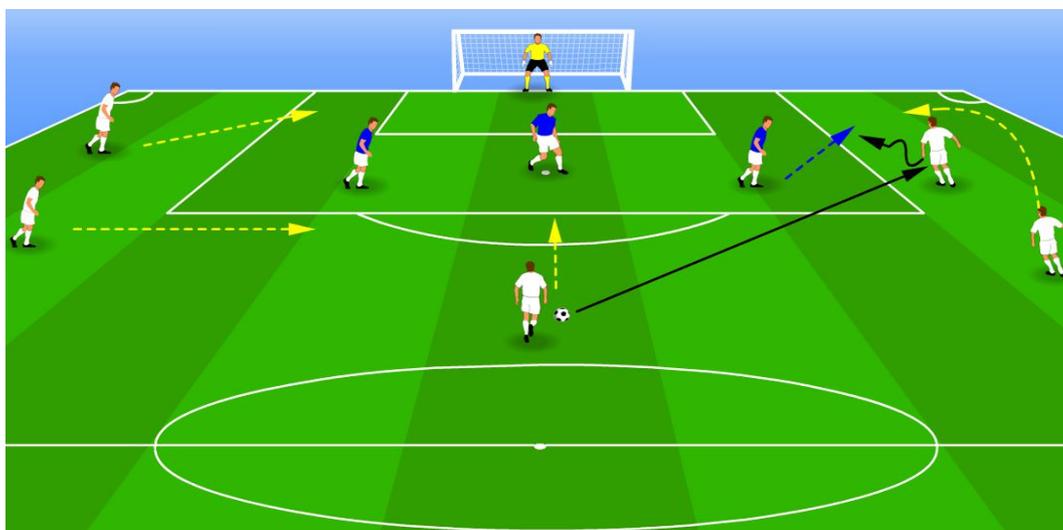
3 défenseurs dans les 16m50 et 1 gardien ,



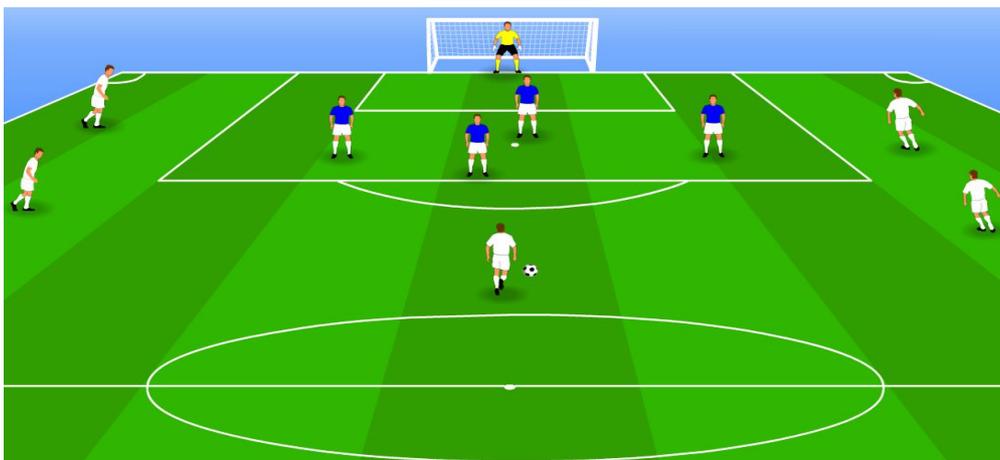
Le joueur avec le ballon débute l'exercice par une longue passe pour l'un des joueurs les plus avancés sur le côté .C'est malheureusement assez rare de voir aujourd'hui ce type d'action ce qui explique souvent la difficulté à effectuer cette passe et à la contrôler.

Le joueur avec le ballon déclenche l'attaque qui est libre .Le partenaire du même côté effectue une course dans le dos du porteur et les joueurs à l'opposé effectuent une course vers l'intérieur .

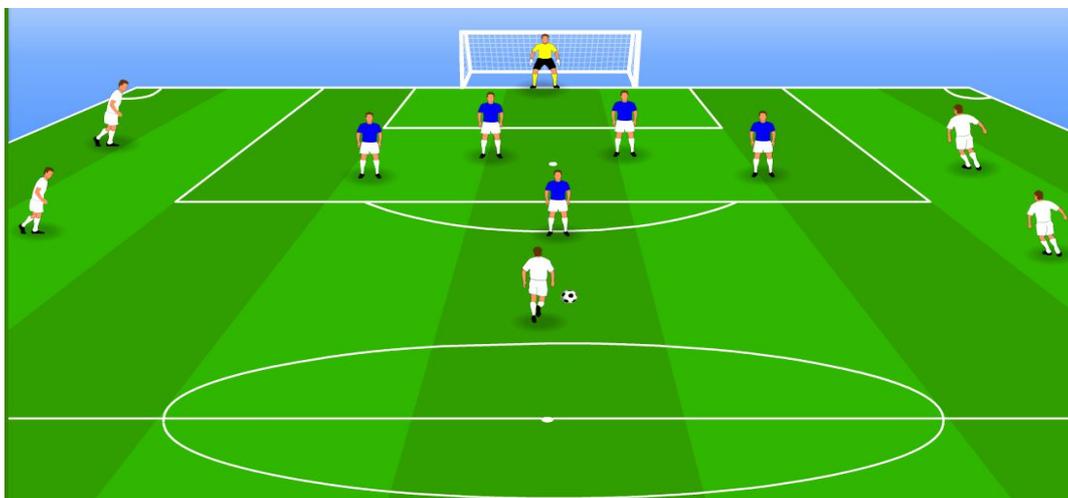
Le joueur donne la balle à un de ses partenaires, les défenseurs ajustent en fonction du déroulement de l'attaque.



On rajoute ensuite un 4eme défenseur



Puis un 5e,



On peut ensuite faire varier à la hausse le nombre de défenseurs et d'attaquant comme dans l'exemple suivant en 8 contre 6

