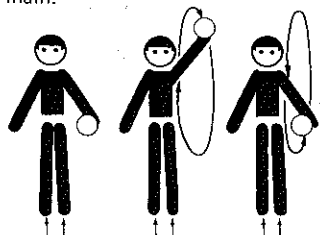


## AMELIORATION DE LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE EN ATTAQUE

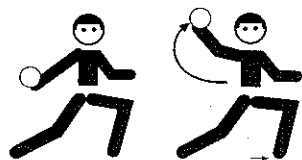
Ces propositions d'exercices visant à l'amélioration de la technique individuelle du joueur en attaque a été réalisée par une équipe de jeunes yougoslaves.

L'aspect dominant est le travail du un contre un avec la volonté constante de battre son adversaire direct.

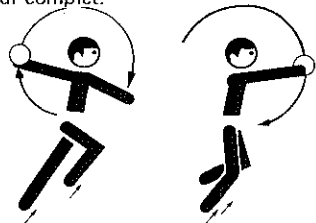
- 1** Sur place, sauts pieds joints, cercles d'un bras puis de l'autre, un ballon dans la main.



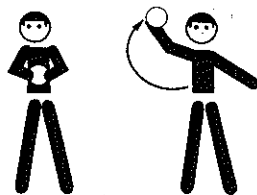
- 2** Fente latérale avec élévation du bras porteur de balle, à l'opposé de la flexion.



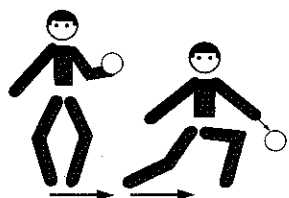
- 3** Sautillements avec ronds de bras vers l'avant, changer la balle de main après un tour complet.



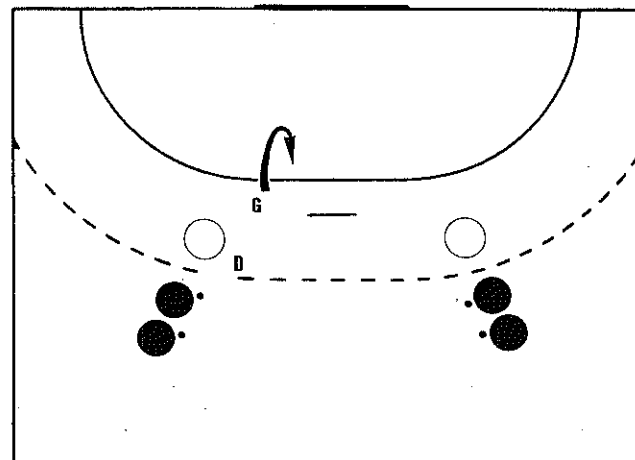
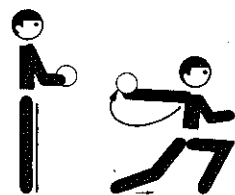
- 4** Porter la balle en arrière : armer.



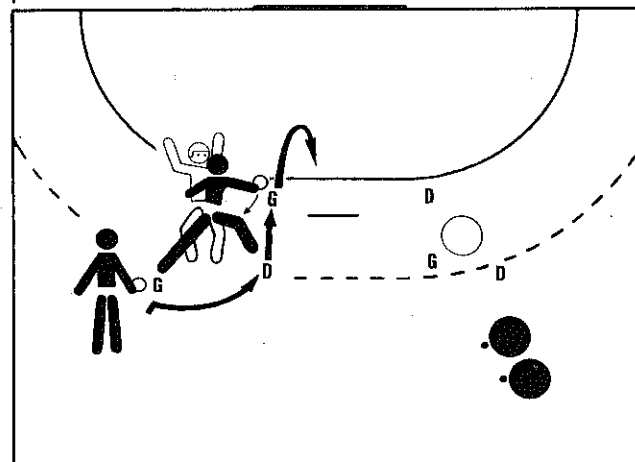
- 5** Un pas chassé latéral : dribble (une fois à droite, une fois à gauche).



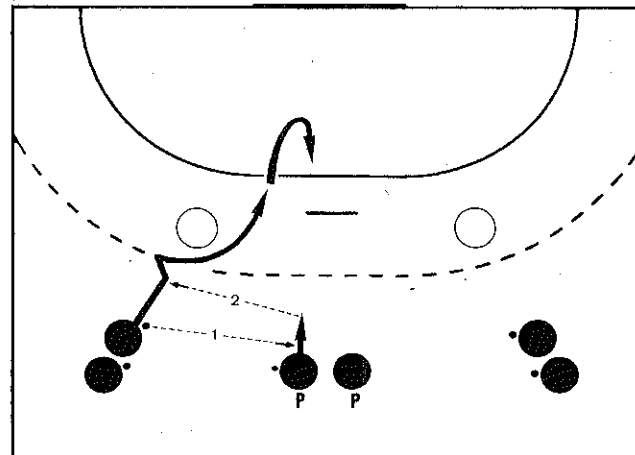
- 6** Fente avant, porter la balle derrière.



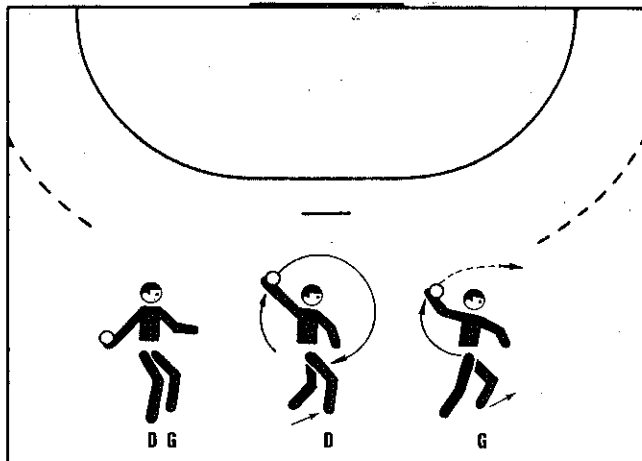
- 7** Deux défenseurs fixes, deux colonnes d'attaquants, chaque joueur avec une balle. Débordement du côté droit pour les droitiers (gauche pour les gauchers) sur deux appuis, puis suspension. Pas de tir.



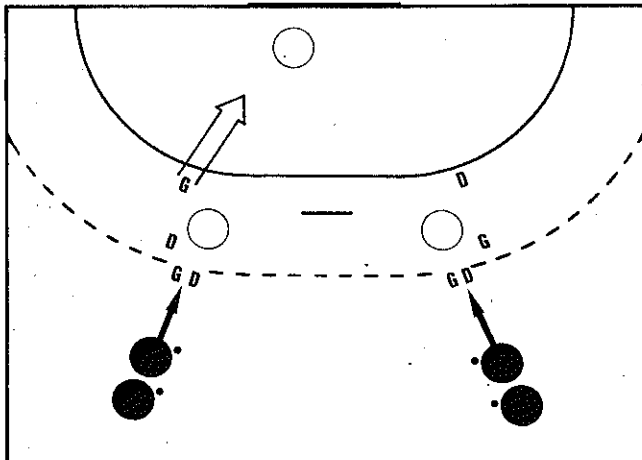
- 8** Idem, avec feinte simple. Pour les droitiers : feinte sur le déplacement de l'appui gauche puis droit-gauche et suspension. Pas de tir.



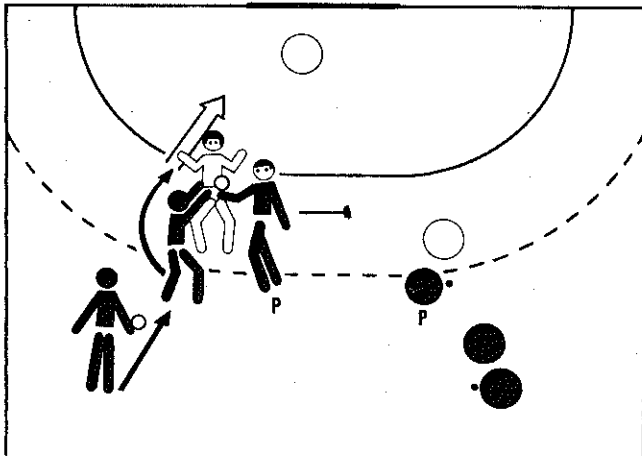
- 9** Idem, en « passe et va ». Reception du ballon sur un appui (gauche pour les droitiers) puis débordement sur deux. Pas de tir.



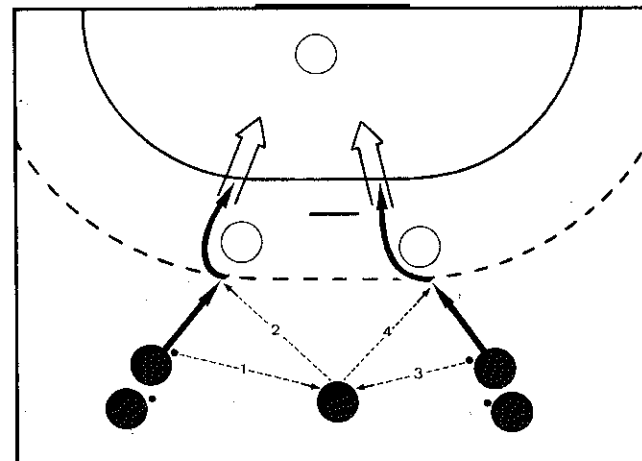
**10** Position équilibrée sur deux appuis : rond de bras en déplacement vers l'avant et sur deux appuis.



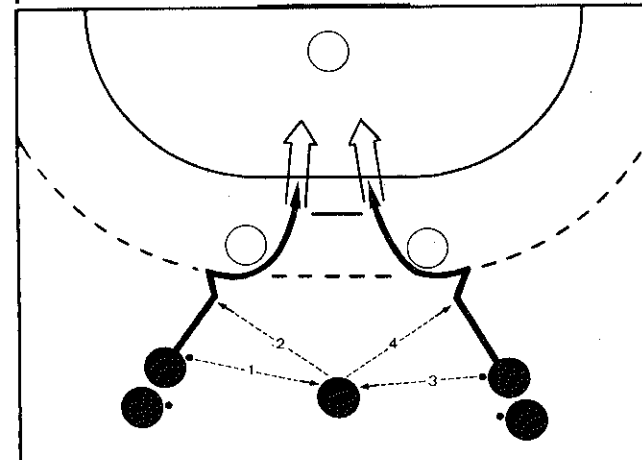
**11** Débordement du côté gauche pour les droitiers et inversement. «Passage de bras»



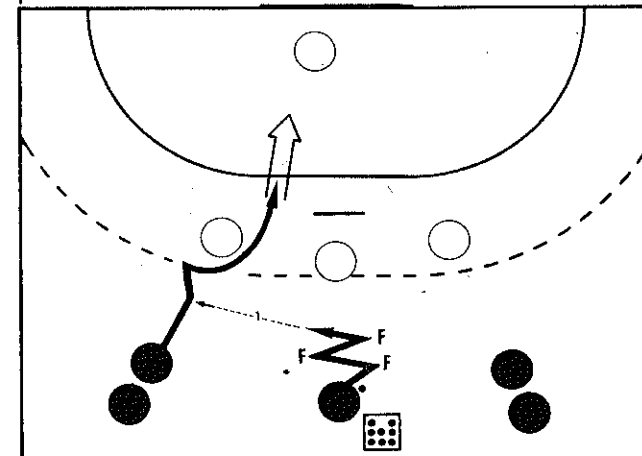
**12** Idem avec un passeur pour chaque colonne. La balle est prise dans la main du passeur.



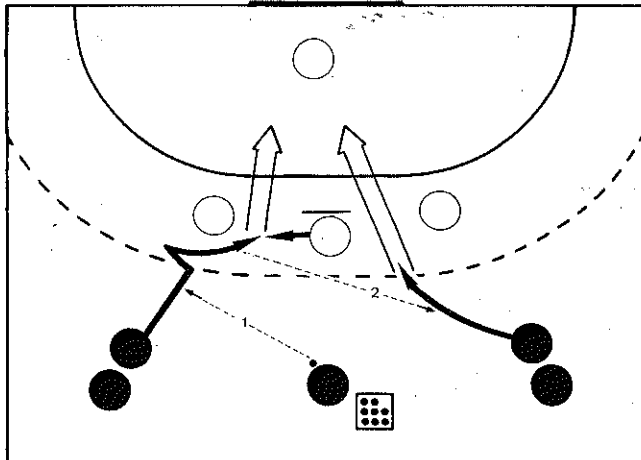
**13** Idem avec un seul passeur pour les deux colonnes. «Passe et va».



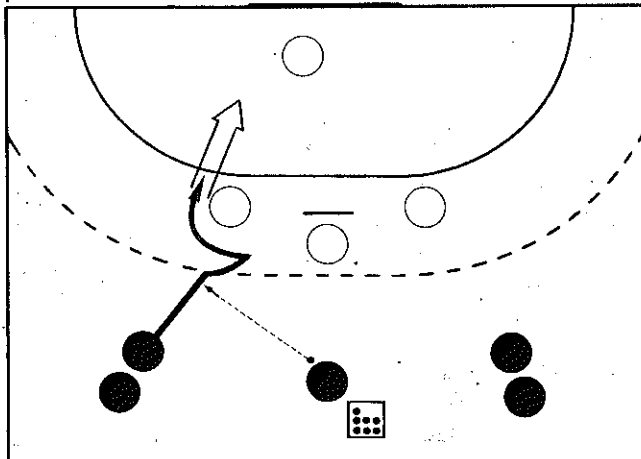
**14** Idem avec débordement intérieur obligatoire..



**15** 3 défenseurs. Le passeur dispose de plusieurs ballons, double feinte puis passe à un AR qui déborde à l'intérieur.



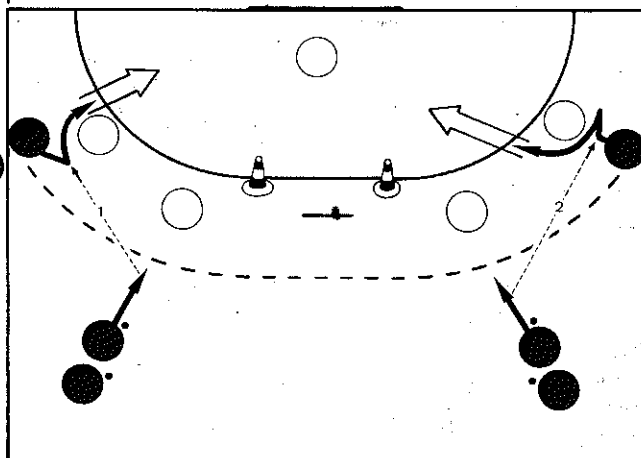
**16** Même dispositif.  
Le passeur donne à un AR qui tente le débordement avec tir s'il y parvient, ou bien passe à l'AR opposé qui tire en suspension à 9 m.



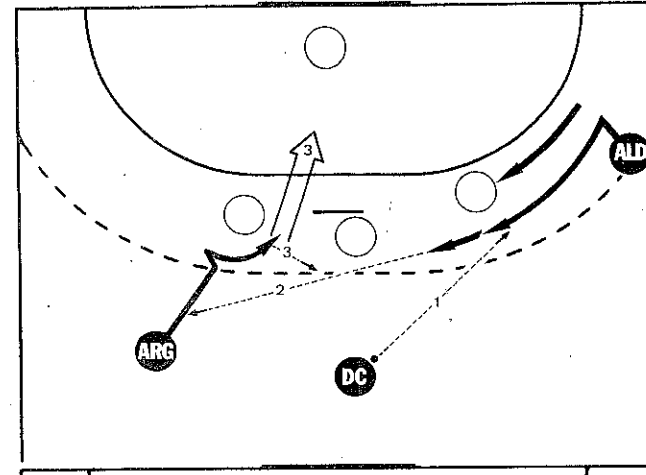
**17** Même situation avec exploitation de toutes les solutions :

- débordement intérieur
- débordement extérieur
- tir à mi-distance

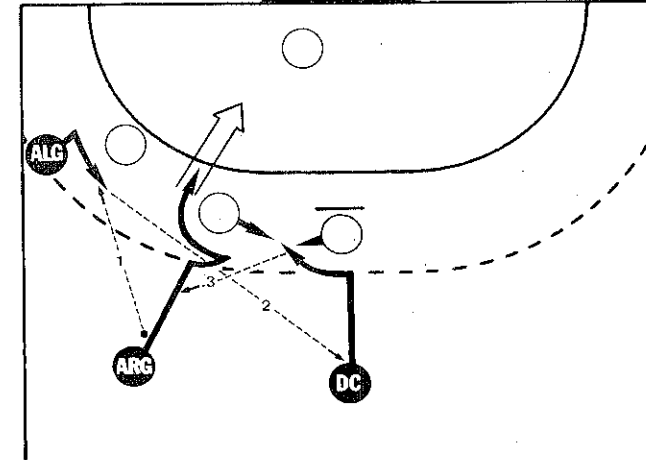
N.B. après le débordement, battre le gardien en tirant du côté de la jambe d'appui.



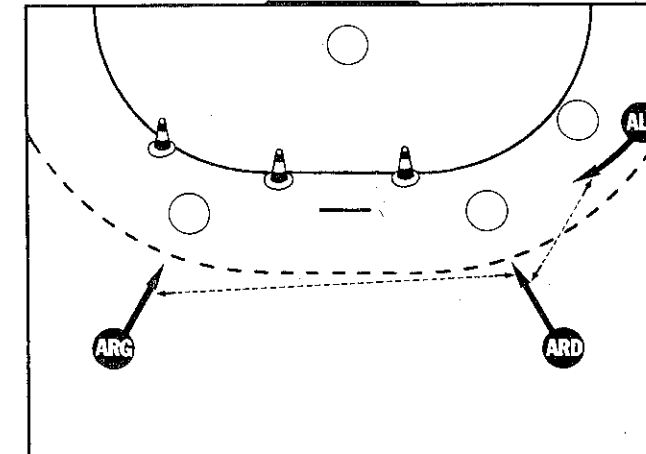
**18** Deux contre deux dans le secteur latéral, débordement intérieur ou extérieur de l'AL en un contre un.



**19** Trois contre trois : situation jouée à partir du départ d'un ailier. Circulation de la balle : DC-ALD-ARG et, soit tir de ARG après débordement soit passe à DC ...



**20** Trois contre trois sur un quart de terrain : situation jouée. Circulation du ballon : ARG-ALG-DC-ARD qui joue le un contre un pour déborder et tirer.



**21** Trois contre trois avec des secteurs délimités par des plots. Pas de DC. Circulation de la balle : entre les trois joueurs librement. Si le but est réussi : 10 «pompes» à effectuer par les défenseurs.