

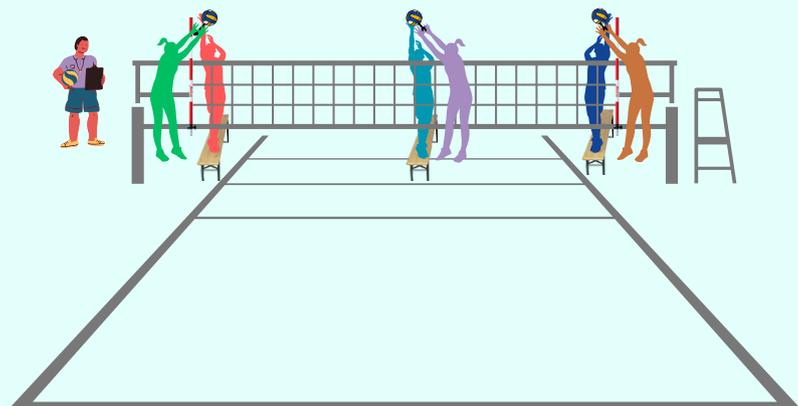


GAMMES DE CONTRES

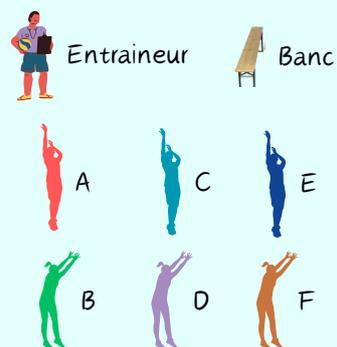
Organisation / matériel

- 2-4 joueurs
- 1 entraîneur
- Ballons
- Travail sur 1/2 terrain
- Bancs

Situation



→ Trajectoires des ballons

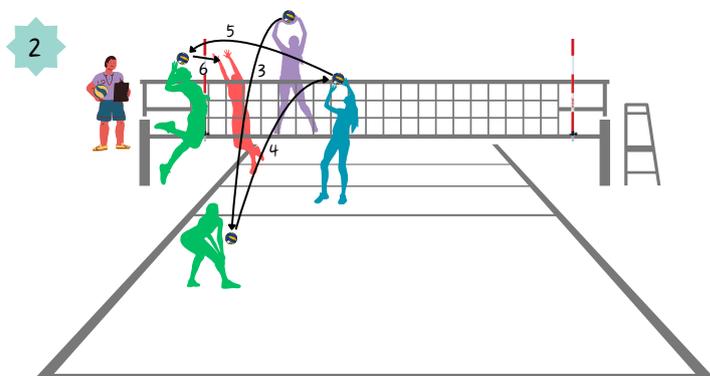
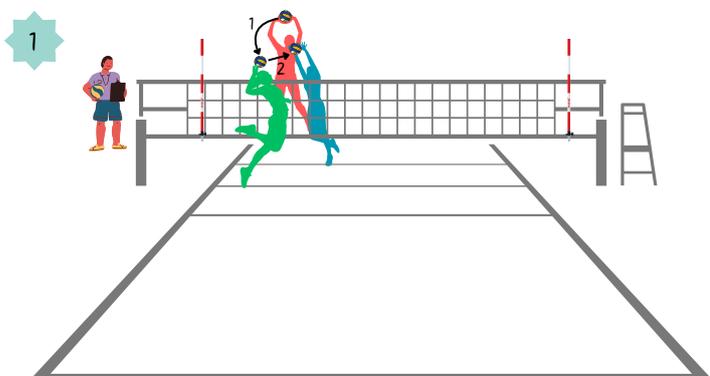


Explication

- Les joueurs **A**, **C** et **E** sont positionnés sur un banc et attaquent le ballon afin que les joueurs **B**, **D** et **F** effectuent un contre.
- Au bout d'un certain nombre de contres, les joueurs inversent leur place.

Evolutions

1. Le **joueur A** envoie le ballon en lancer québécois de l'autre côté du filet pour le **joueur B** qui effectue une attaque afin que **C** aille au contre.
2. Le **joueur D** envoie un second ballon à **B** qui relance sur **C** qui aura changé de côté. **C** fait la passe à **B** afin que celui-ci attaque et **A** va au contre.



LA VIDÉO 

<https://youtu.be/XOZZMZCFAYV>