

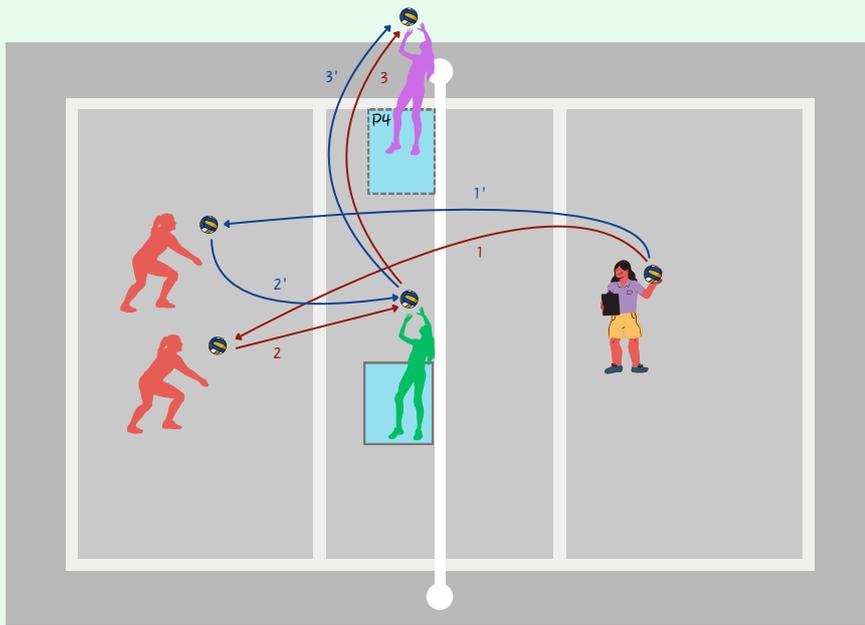


GAMME DE PASSES EN SITUATION DE RELANCE

Organisation / matériel

- 1 passeur en 2 / 3
- 1 joueur en P4
- 2 relanceurs qui se partagent le terrain
- 1 entraîneur avec des ballons de l'autre côté du filet

Situation



- Trajectoire du 1er ballon
- Trajectoire du 2ème ballon
- Zone maximale pour le passeur
- Cible de passe
- Entraîneur



Explication

- L'entraîneur donne un ballon en alternance aux 2 joueurs qui sont au fond du terrain.
- Ceux-ci relancent sur le passeur qui effectue une passe en P4 puis un soutien.
- Le passeur travaille sa gamme de passe en P4 sur situation maximale.
- L'entraîneur est là pour gérer le rythme et mettre en situation optimale les relanceurs afin de faire travailler le passeur dans les meilleures conditions.

Evolution

- On peut faire le même exercice sur passe en P2, en P3 (temps 1 / 2 ou rapide) voire au 3m en 1 / 2.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/knVV--OIKfE>