



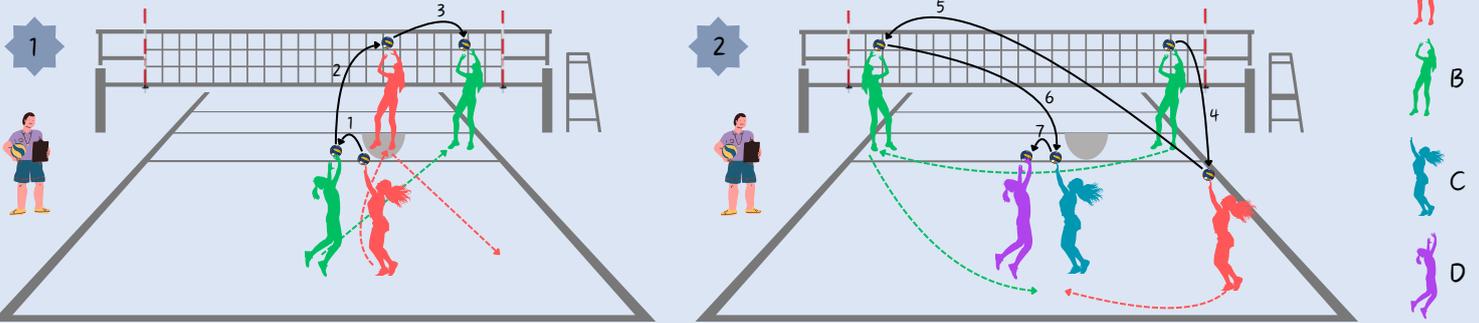
CIRCUIT FERMÉ RELANCE (P4 ET P2)

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain
- Des ballons

Situation

→ Trajectoires du ballon - - - - - Déplacements des joueurs  Zone de passe



Explication

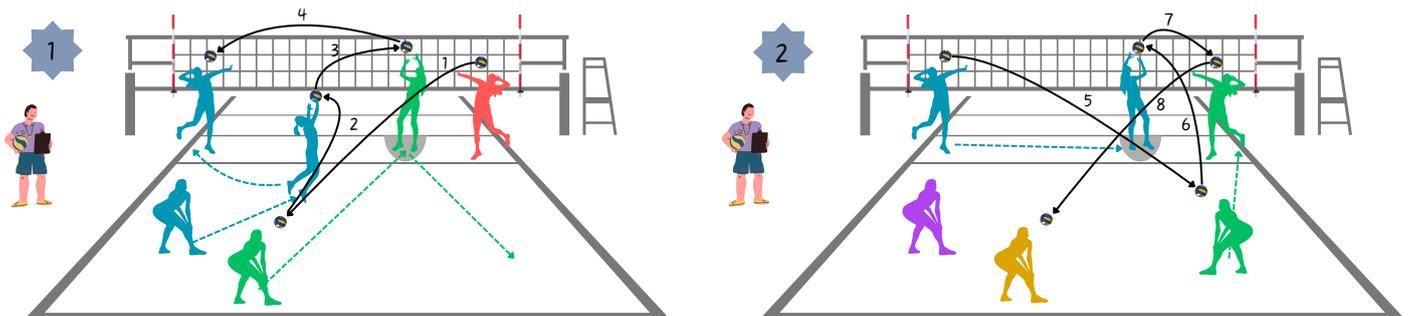
- A relance au dessus de lui et pénètre dans sa zone de passe. B relance en zone de passe sur A et court en P2.
- A fait une passe en P2 puis court en P1. B envoie le ballon à 10 doigts en P1 sur A puis court en P4.
- A fait ensuite une passe en P4 sur B puis va en attente derrière les autres joueurs.
- B envoie le ballon à 10 doigts en P5 sur un autre joueur C puis se place également en attente derrière les autres joueurs.
- L'exercice recommence avec les joueurs C et D.

Evolution 1

- Même exercice que précédemment sauf que A fait une passe en P4 sur B puis court en P5/6. B fait la passe à A puis court en P2. A envoie le ballon en P2 pour B et B fait une passe à 10 doigts pour C et l'exercice recommence.

Evolution 2

- A fait défendre B et C. Le joueur qui défend (B ici) va en zone de passe tandis que le joueur non défenseur (C ici) effectue une relance puis va en P4.
- B fait une passe pour C en P4 qui effectue une attaque diagonale en P1 pour faire défendre B qui aura reculé très rapidement après sa passe.
- C va dans sa zone de passe puis fait une passe en P2 pour B qui fait défendre 2 autres joueurs pour recommencer l'exercice.



LA VIDÉO 

<https://youtu.be/AZFDjkNWL-o>