

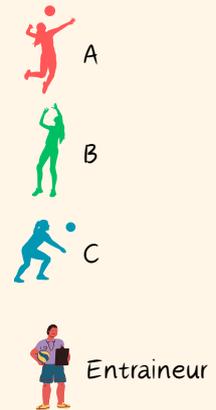
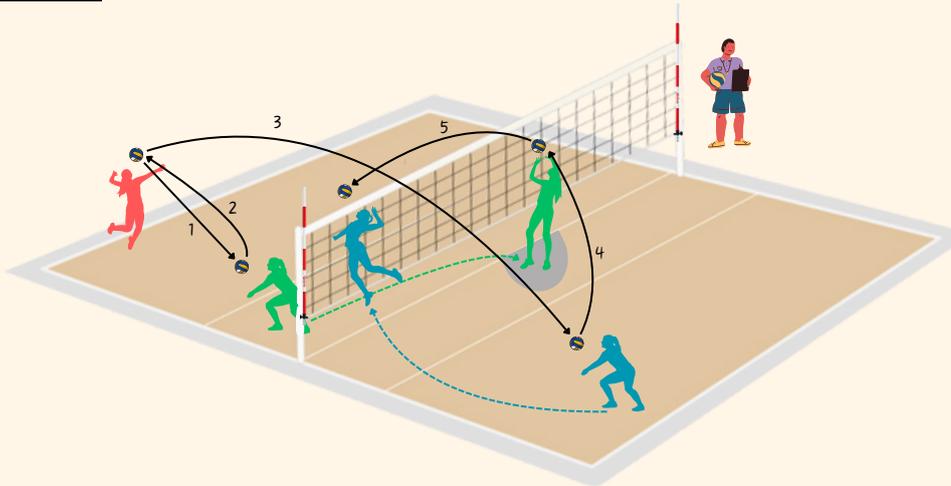


ENCHAINEMENT RELANCE + ATTAQUE EN P4

Organisation / matériel

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

Situation



—————> Trajectoires du ballon

- - - - -> Déplacements des joueurs

◐ Zone de passe

Explication

- Le **joueur A** fait défendre **B** qui, après sa défense, va se placer dans sa zone de passe de l'autre côté du filet.
- **A** renvoie le ballon en manchette sur **C** de l'autre côté du terrain.
- **C** relance sur **B** qui fait une passe en P4 pour que **C** attaque et **B** va au soutien.
- Les joueurs tournent : **A** -> **B**, **B** -> **C** et **C** -> **A**.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière **A**.

Evolution

- **B** ne fait plus directement une passe en P4 mais effectue une relance en fond de terrain pour **C** qui lui renvoie le ballon en manchette. **B** effectue ensuite sa passe en P4 pour que **C** attaque et **A** va au contre. **B** et **C** vont au soutien.
- Si le niveau le permet et qu'il y a plus de 3 joueurs, on peut rajouter un **joueur D** au début de l'exercice derrière **C**. Dans ce cas là, **C** effectuera uniquement la relance et ira directement se placer en P4 pour attaquer tandis que **D** prendra la deuxième relance que **B** lui aura envoyée.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/J1jEz0FvLbc>