

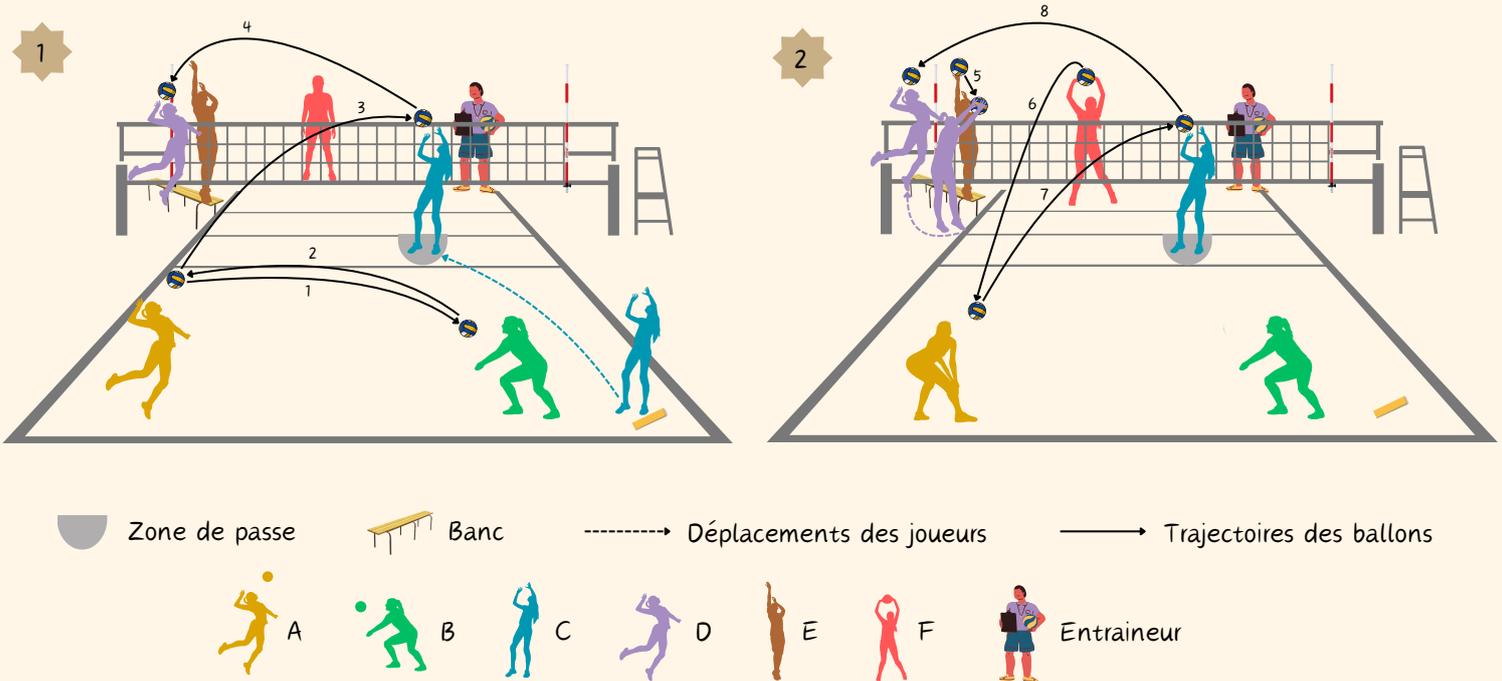


ENCHAINEMENT D'ATTAQUE SUR RELANCE

Organisation / matériel

- Des ballons
- 1 entraîneur
- De 6 à 7/8 joueurs
- Travail sur terrain entier
- Banc

Situation 1 : attaque en P4



Explication

- Le **joueur A** fait défendre **B** puis effectue une relance en P3 pour **C** qui pénètre dans sa zone de passe au moment du contact du joueur **B**.
- **C** fait une passe en P4 pour **D** afin que celui-ci attaque. **D** commence en P4 au filet puis au contact de la défense de **B**, il recule afin de pouvoir attaquer en P4.
- Le **joueur E** situé sur un banc de l'autre côté du terrain attaque afin que **D** contre.
- **F** envoie ensuite un ballon de relance sur le **joueur A**.
- **A** relance sur **C** qui fait une passe à **D** pour qu'il attaque en P4.
- Les joueurs tournent : **D** -> **A**, **A** -> **B**, **B** -> **F**, **F** -> **E**, **E** -> **D**. Le **passer C** reste fixe. Si il y a plusieurs passeurs dans le groupe, il est possible d'en mettre un en attente.
- Il est possible d'incorporer le passeur dans la rotation des joueurs s'il n'y a pas de spécialisation de passeur. Dans ce cas, **D** -> **A**, **A** -> **B**, **B** -> **C**, **C** -> **F**, **F** -> **E**, **E** -> **D**.

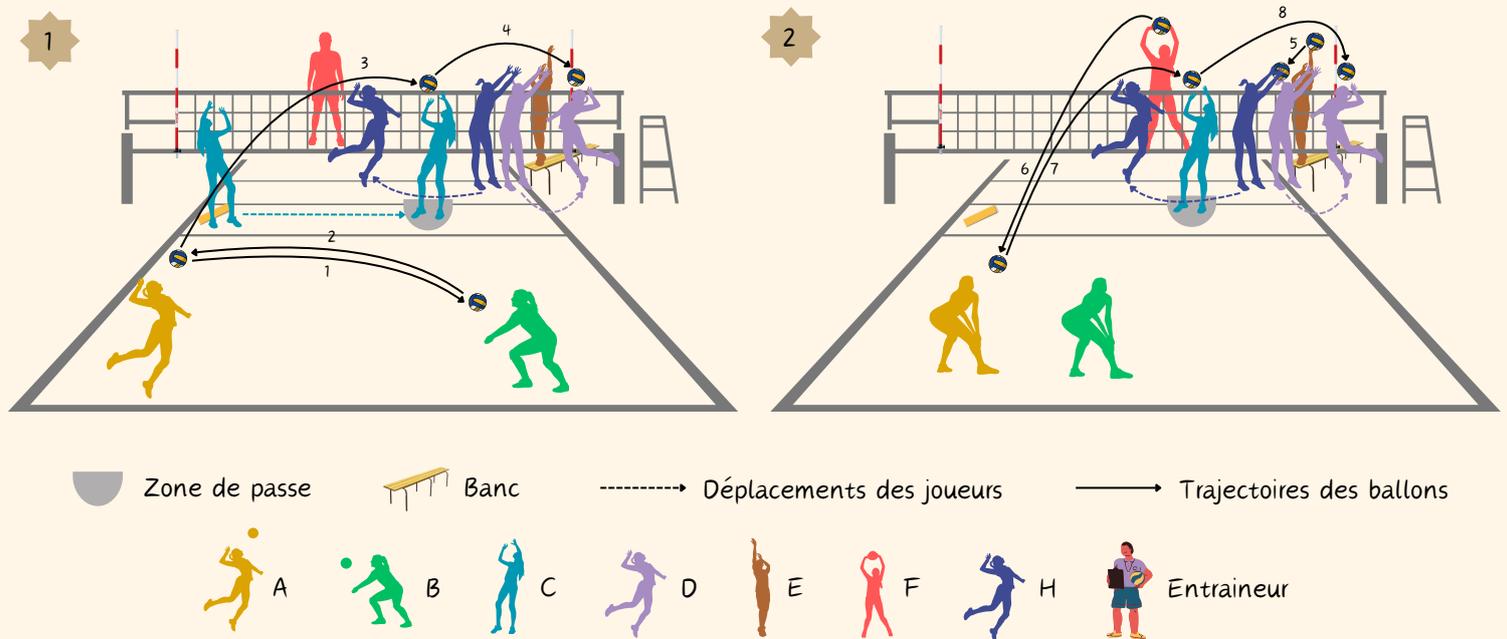
Evolution

- Pour l'évolution, on rajoute un **joueur G** en P3 adverse au contre (si il n'y a pas assez de joueurs, **F** jouera ce rôle après son lancer).
- Lors de la seconde attaque de **D**, le **joueur E** descend du banc et va au contre. Les joueurs **A**, **B** et **C** vont au soutien et si le ballon est contré, on continue l'action jusqu'à perte du ballon.
- L'entraîneur envoie ensuite un autre ballon sur **A** qui relance sur **C**. **C** fait une passe soit à **D** en P4, soit à **B** en P6 au 3m. Quelque soit l'attaque, **E** et **G** vont au contre et les autres vont au soutien.



ENCHAINEMENT D'ATTAQUE SUR RELANCE

Situation 2 : attaque en P2 / P3



Explication

- Pour cette situation, on positionne un **joueur H** en P3 et un **joueur D** en P2.
- Le **joueur A** fait défendre **B** et pendant ce temps, les joueurs **D** et **H** effectuent un contre à vide en P2.
- **A** fait une relance dans la zone de passe pour **C** qui effectue une passe soit en P3 en temps rapide pour **H**, soit en P2 pour **D**. **C** pénètre de P4 et va très vite dans sa zone de passe.
- Le **joueur E**, situé sur un banc de l'autre côté du terrain en P4, attaque afin que **D** et **H** contrent. Sur cette balle, **C** recule dans sa zone de défense en P1.
- Le **joueur F** situé de l'autre côté du terrain envoie un ballon afin que **A** ou **B** relance sur **C** et que de multiples choix d'attaques soient possibles (**H** en temps rapide en P3 (fixation ou décalée), **D** en P2 et **B** en P6 au 3m). Sur cette balle, **C** pénètre dans sa zone de passe sur le lancer de **F**.
- **E** et **F** vont au contre et le jeu continue jusqu'à perte de balle. L'entraîneur peut lancer plusieurs ballons par la suite pour poursuivre l'exercice.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/zGmDIE5FU2I>