

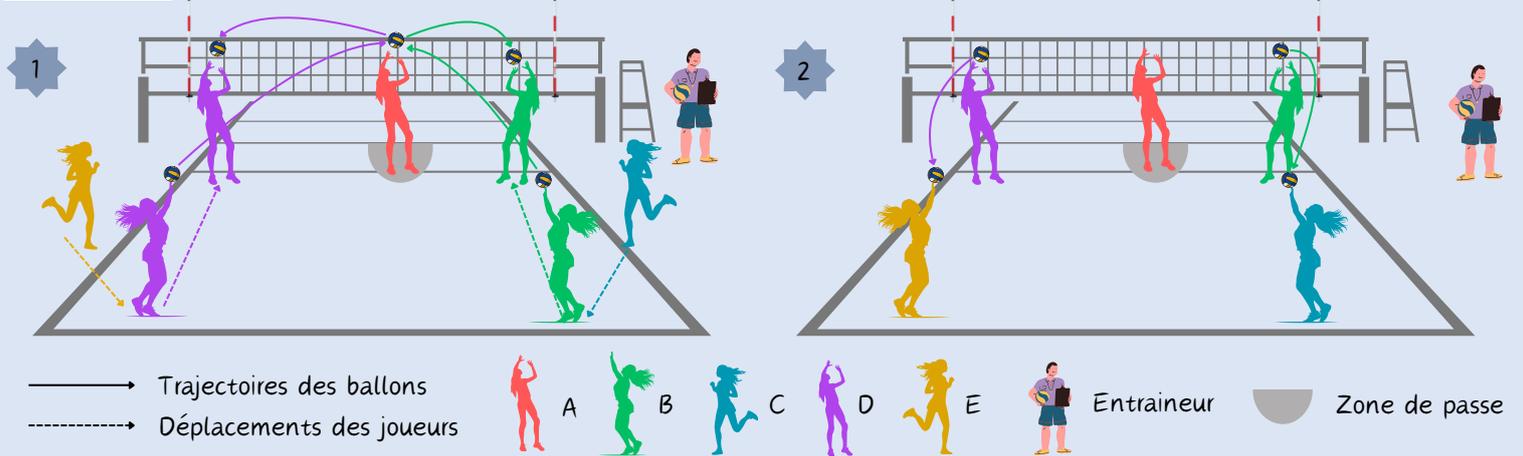


CIRCUIT FERMÉ TRAVAIL DE RELANCE

Organisation / matériel

- 5-6 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain
- Des ballons

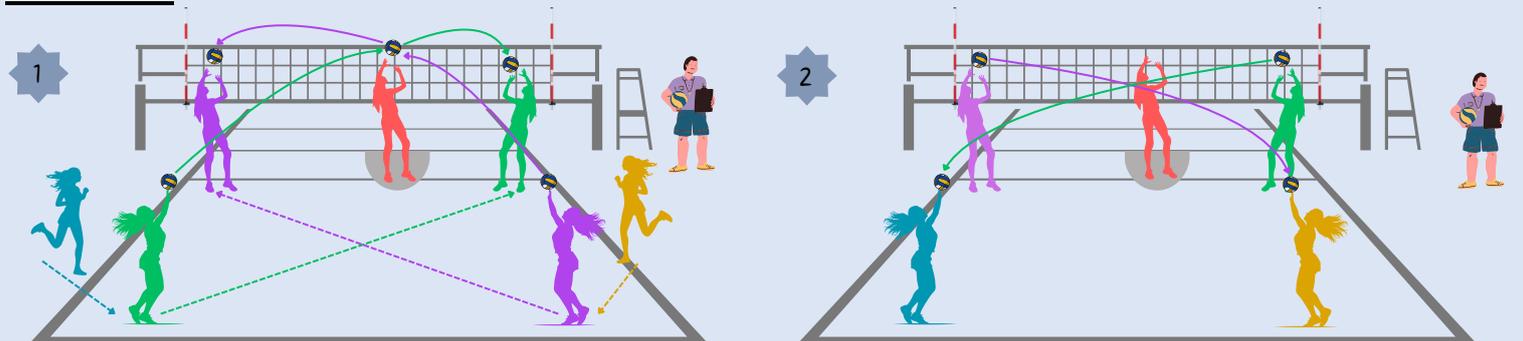
Situation 1



Explication

- Le **joueur A** reste fixe pendant toute la durée de l'exercice et effectue des passes :
 - en P2 si la relance vient du **joueur B** en P1.
 - en P4 si la relance vient du **joueur D** en P5.
- Les joueurs **B** et **D** tournent donc pour aller respectivement en P2 et en P4 puis envoient le ballon en passe aux joueurs **C** en P1 et **E** en P5 qui relancent à leur tour sur le **joueur A** et ainsi de suite.

Situation 2



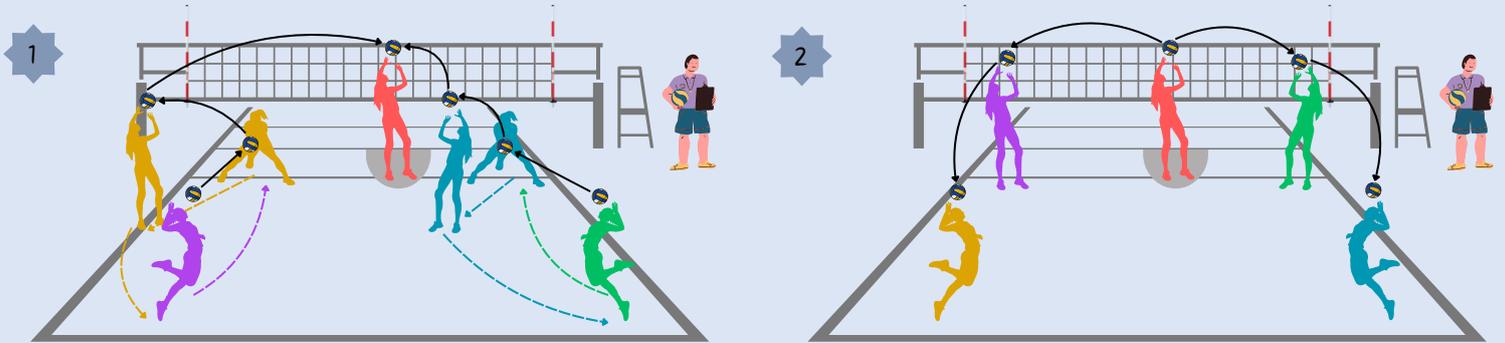
Explication

- Le **joueur A** reste fixe pendant toute la durée de l'exercice et effectue des passes :
 - en P2 si la relance vient du **joueur B** en P5.
 - en P4 si la relance vient du **joueur D** en P1.
- Les joueurs **B** et **D** courent donc en diagonale pour aller respectivement en P2 et en P4 puis envoient le ballon en passe aux joueurs **C** en P5 et **E** en P1 qui relancent à leur tour sur le **joueur A** et ainsi de suite.
- Le **joueur B** se place ensuite en P1 tandis que le **joueur D** se place en P5.



CIRCUIT FERMÉ TRAVAIL DE RELANCE

Evolution de l'exercice



Explication

- Le **joueur B** en P1 et le **joueur D** en P5 attaquent ligne :
 - **B** attaque sur **C** en P2 qui fait une self-défense dans les 3m puis relance sur **A**. **A** fait une passe en P2 pour **B** qui relance en passe sur **C**.
 - **D** attaque sur **E** en P4 qui fait une self-défense dans les 3m puis relance sur **A**. **A** fait une passe en P5 pour **D** qui relance en passe sur **E**.
- Il est possible de rajouter des joueurs en attente **F** et **G** derrière **B** et **D**. Dans ce cas, après leur self-défense, **C** et **E** se placent en attente et **B** et **D** relancent sur les joueurs **F** et **G**.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/Evqm4CRtnmA>