

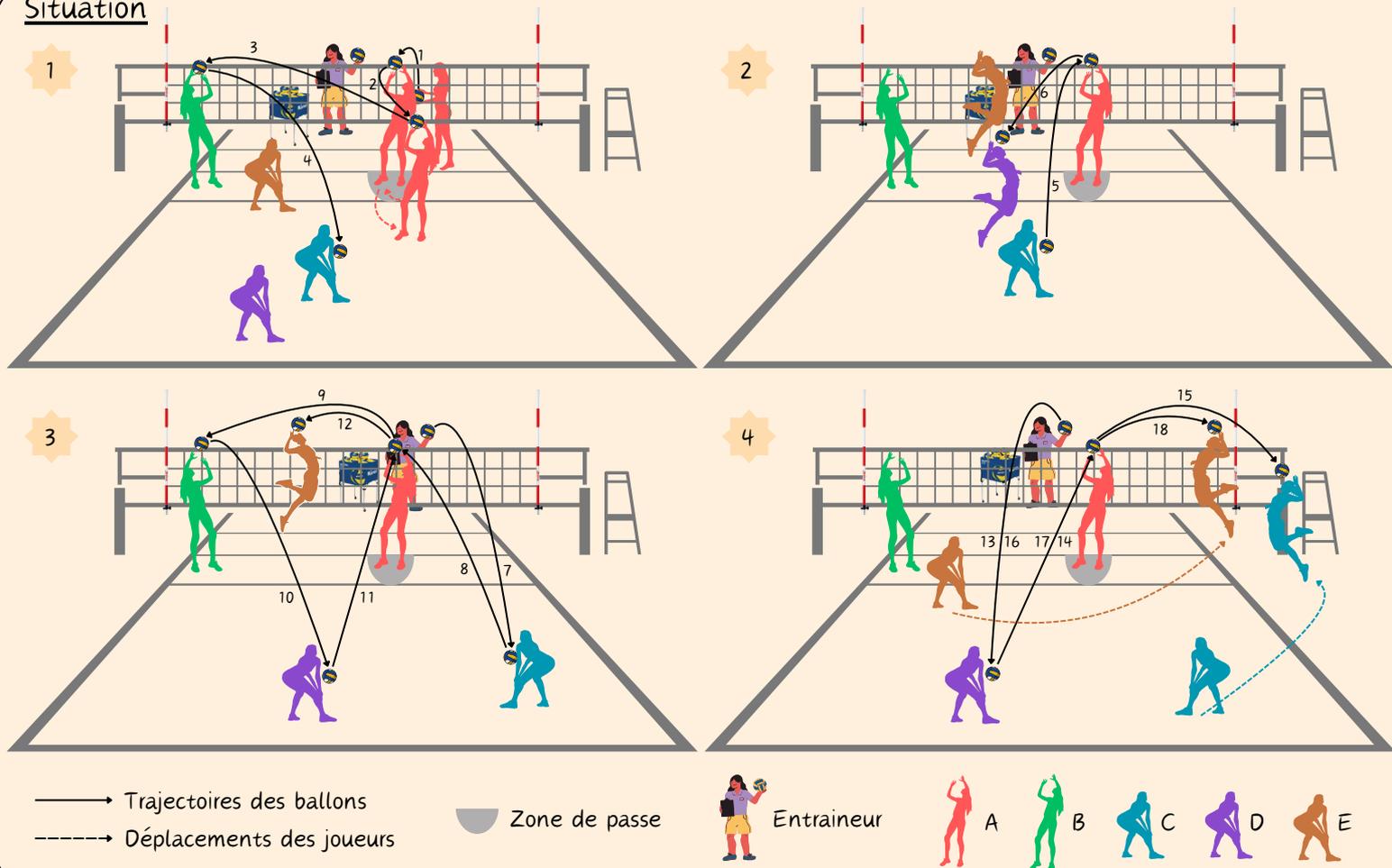


CONSTRUCTION OFFENSIVE SUR RELANCE

Organisation / matériel

- 5 joueurs minimum
- Travail sur terrain entier
- Des ballons
- 1 entraîneur

Situation



Explication

- A s'envoie un ballon de l'autre côté du filet dans sa zone de passe puis contrôle sur lui-même. A fait ensuite une passe à B situé en P4.
- B fait la passe à C au cœur du terrain qui relance sur A. A fait ensuite la passe à D afin que celui-ci attaque au 3m en P6.
- L'entraîneur envoie un deuxième ballon au joueur C qui relance sur A. A fait la passe à B en P4 qui envoie le ballon en cœur de terrain pour D. D relance sur A qui fait la passe à E afin que celui-ci attaque en temps rapide (fixation avant ou arrière, décalée ou basket arrière).
- L'entraîneur envoie un troisième ballon pour D qui relance sur A qui fait la passe au 3m en P1 pour C afin qu'il attaque.
- Enfin, l'entraîneur envoie un dernier ballon pour D qui relance sur A. Celui-ci fait la passe en P2 afin que E attaque.
- Les joueurs tournent en fonction de leur poste.
- On peut éventuellement mettre un tapis pour simuler la distance limite de la décalée par rapport au passeur.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/6joNWluGwgQ>