

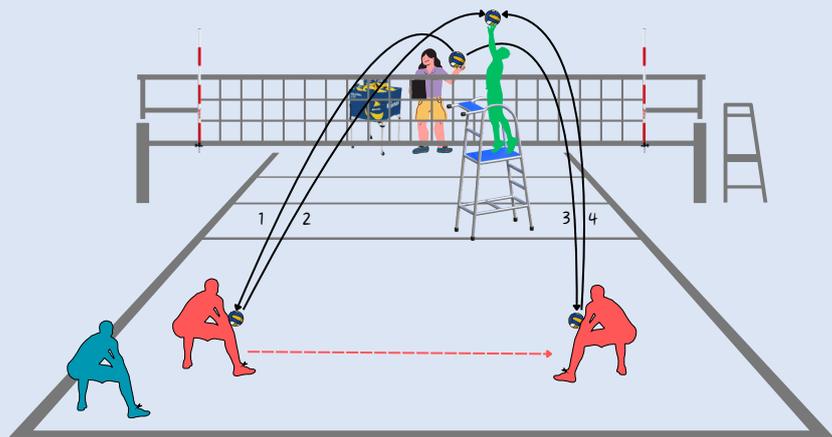


TRAVAIL DE RELANCE AVEC CIBLE SOUS CONTRAT

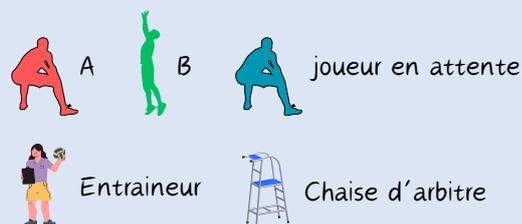
Organisation / matériel

- Travail individuel
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier
- Chaise d'arbitre

Situation



- Trajectoires des ballons
- - - Déplacement du joueur



Explication

- L'entraîneur envoie le ballon au **joueur A** situé de l'autre côté du terrain en P5.
- **A** relance sur **B** qui est situé dans la zone de passe sur une chaise d'arbitre.
- Si **A** réussit à viser la cible, il enchaîne une seconde relance sur le ballon envoyé par l'entraîneur en P1. S'il n'y parvient pas, il laisse sa place au joueur en attente derrière lui.

Evolution

- Si **A** réussit son premier contact, on peut lui demander de faire un passage au sol avant d'aller en P1.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/pxTXxiBNRgI>