

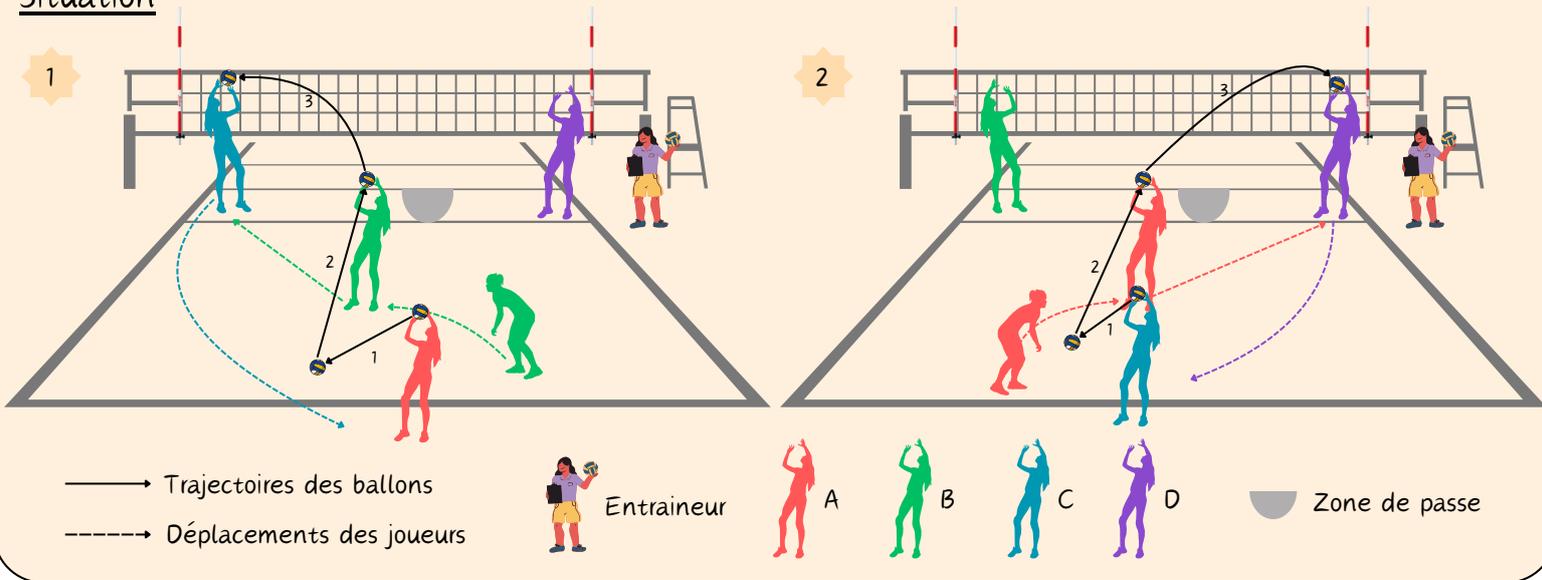


TRAVAIL DE RELANCE EN PASSE ET MANCHETTE

Organisation / matériel

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

Situation

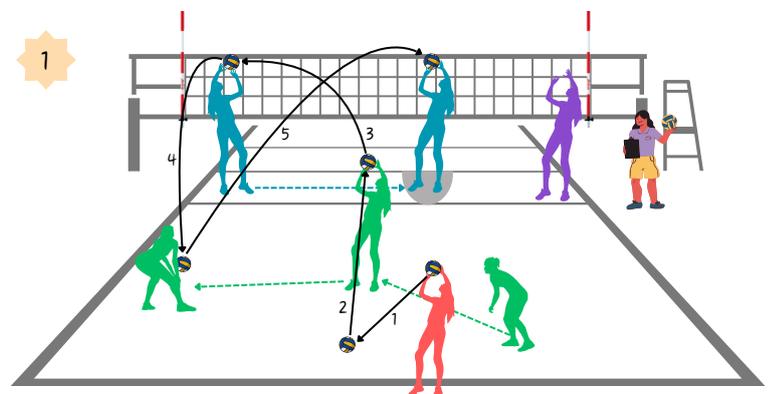


Explication

- A effectue un rebond au sol vers l'avant du terrain pour B qui se déplace afin de relancer le ballon en passe en P4 sur C.
- B prend ensuite la place du joueur sur lequel il a relancé (C sur le schéma).
- C court ensuite au fond du terrain pour effectuer le même exercice avec le joueur A.
- A relance sur D en P2 et ainsi de suite.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière A.

Evolutions

1. Après la relance en passe de B sur le joueur C en P4, ce dernier renvoie le ballon en passe sur B en P5. B relance en manchette sur C qui se sera déplacé dans sa zone de passe. C bloque le ballon et les joueurs tournent. L'exercice se fait des 2 côtés (en P4 et P2).
2. Le joueur C ne bloque plus le ballon mais fait la passe à B en P4 afin que celui-ci attaque. L'exercice se fait uniquement en P4.



LA VIDÉO

<https://youtu.be/zJcTMFj6ldo>