

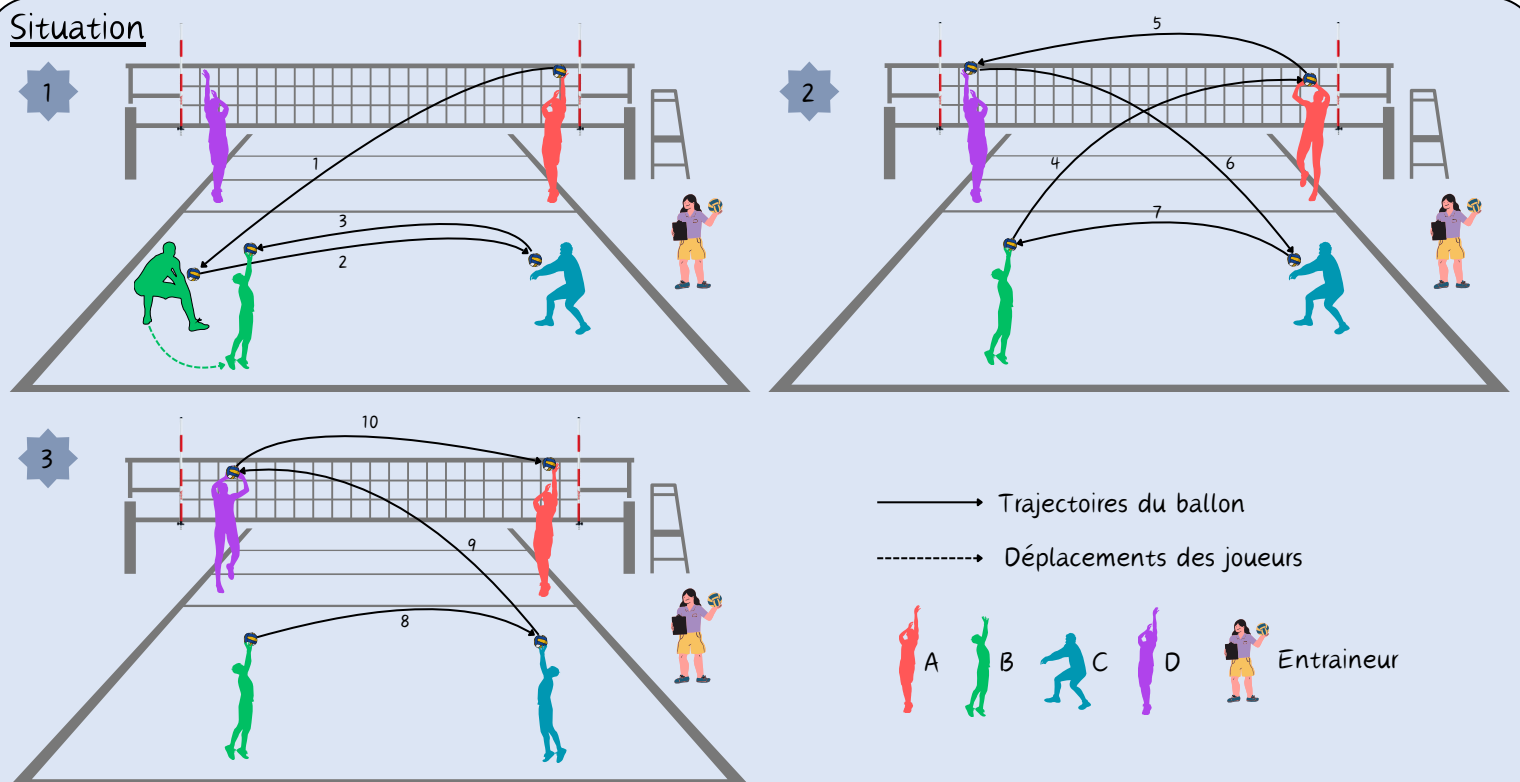


TRAVAIL DE RELANCE

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- 1 ballon
- Travail sur 1 / 2 terrain

Situation



Explication

- A situé en P2 fait défendre le joueur B en P5.
- B défend sur C situé en P1 et ce dernier relance sur B.
- B fait la passe à A en P2 puis A effectue une passe pour D en P4.
- D fait défendre le joueur C en P1. C défend sur B qui relance sur C.
- C fait la passe à D en P4 puis D fait la passe à A en P2 qui bloque et les joueurs tournent.
- Les joueurs fonctionnent en binôme : A et D, B et C.

Remarque

- Il est possible de rajouter 2 joueurs E et F (comme sur la vidéo) qui se placent en attente en fond de terrain derrière B et C. Après les actions des joueurs B et C sur l'attaque de A (défense-relance-passe), ceux-ci vont se placer en attente derrière A et D et ce sont les joueurs E et F qui prennent leur place pour défendre l'attaque de D. De la même façon, après leurs actions, A et D viennent en attente derrière E et F en fond de terrain et permutent pour se placer dans les diagonales (afin de changer de poste). Il n'y a plus de blocage de balle et l'exercice tourne jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

https://youtu.be/1_C2e-bLf6k