

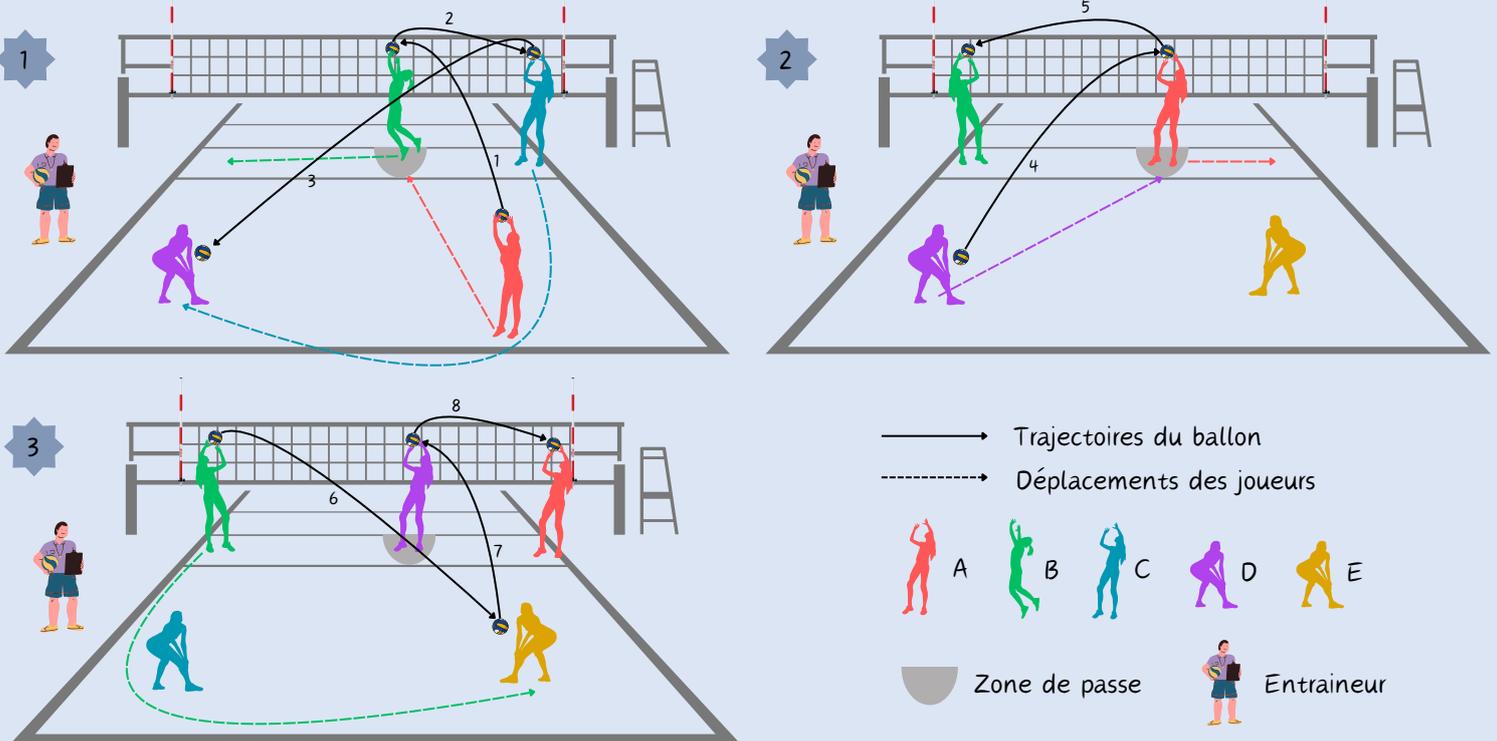


CARRÉ AVEC TRAVAIL DE RELANCE (PASSES ET MANCHETTES)

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** envoie le ballon au **joueur B** situé dans sa zone de passe.
- **B** fait une passe arrière pour **C** en P2. **B** se place ensuite en P4 (après son contact, il se déplace à l'opposé de sa passe).
- **C** fait la passe pour **D** en P5 qui relance en manchette sur **A** qui se sera déplacé dans sa zone de passe. Après sa passe, **C** va se placer derrière le **joueur D**.
- **A** fait la passe en P4 pour **B** puis se place ensuite en P2.
- **B** fait la passe à **E** en P1 puis **E** relance en manchette sur **D** qui se sera placé à son tour dans sa zone de passe (après avoir effectué sa relance). Après sa passe, **B** va se placer en P1 derrière **E**.
- L'exercice recommence de la même façon avec la même rotation des joueurs : **D** fait une passe arrière pour **A** en P2. **A** fait une passe pour **C** en P5 et ainsi de suite.
- Il est possible de rajouter un joueur en attente en P5 derrière **D**.

LA VIDÉO

https://youtu.be/vFRSpLy_zfw