

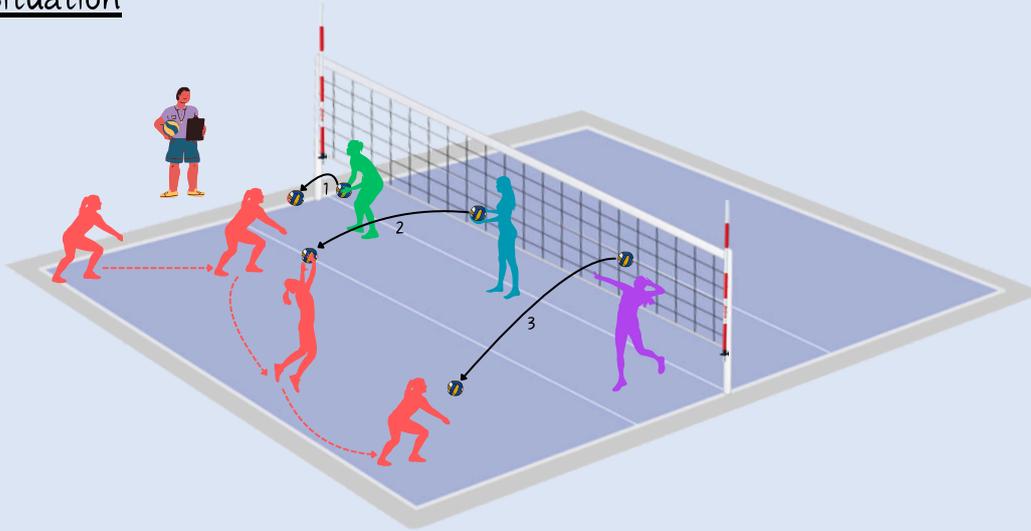


ENCHAINEMENT RELANCE/DÉFENSES

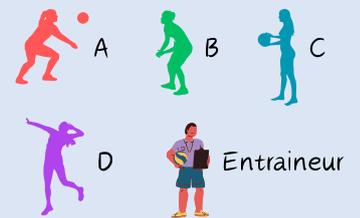
Organisation / matériel

- 4 -5 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- 1 ballon
- Travail sur 1/2 terrain

Situation



—————→ Trajectoires des ballons
- - - - -→ Déplacements du joueur



Explication

- Le **joueur B** fait défendre le **joueur A** en P5 en effectuant une feinte courte dans les 3m.
- **A** défend puis se déplace en P6.
- Le **joueur C** envoie un ballon de relance (en lancer québécois) au **joueur A** en fond de terrain.
- **A** relance en passe puis se déplace en P1.
- Enfin, **D** fait défendre le **joueur A** en P1 puis l'exercice recommence avec un autre **joueur E**.
- Il est possible de mettre d'autres joueurs en attente derrière **A** et **E**.
- Les joueurs peuvent également effectuer l'exercice avec la première défense en P1 et la dernière défense en P5.
- Au bout d'un moment les joueurs tournent : les relanceurs / défenseurs prennent la place des joueurs **B**, **C** et **D**.

Evolution

- Les joueurs peuvent également effectuer l'exercice en sens inverse : défense fond de terrain en premier puis enchaînement des 2 autres actions. Dans ce cas, le joueur qui va effectuer la défense commence l'exercice au sol puis se place en position de défense au moment où le joueur lance son ballon.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/wtnNePBdvZY>