

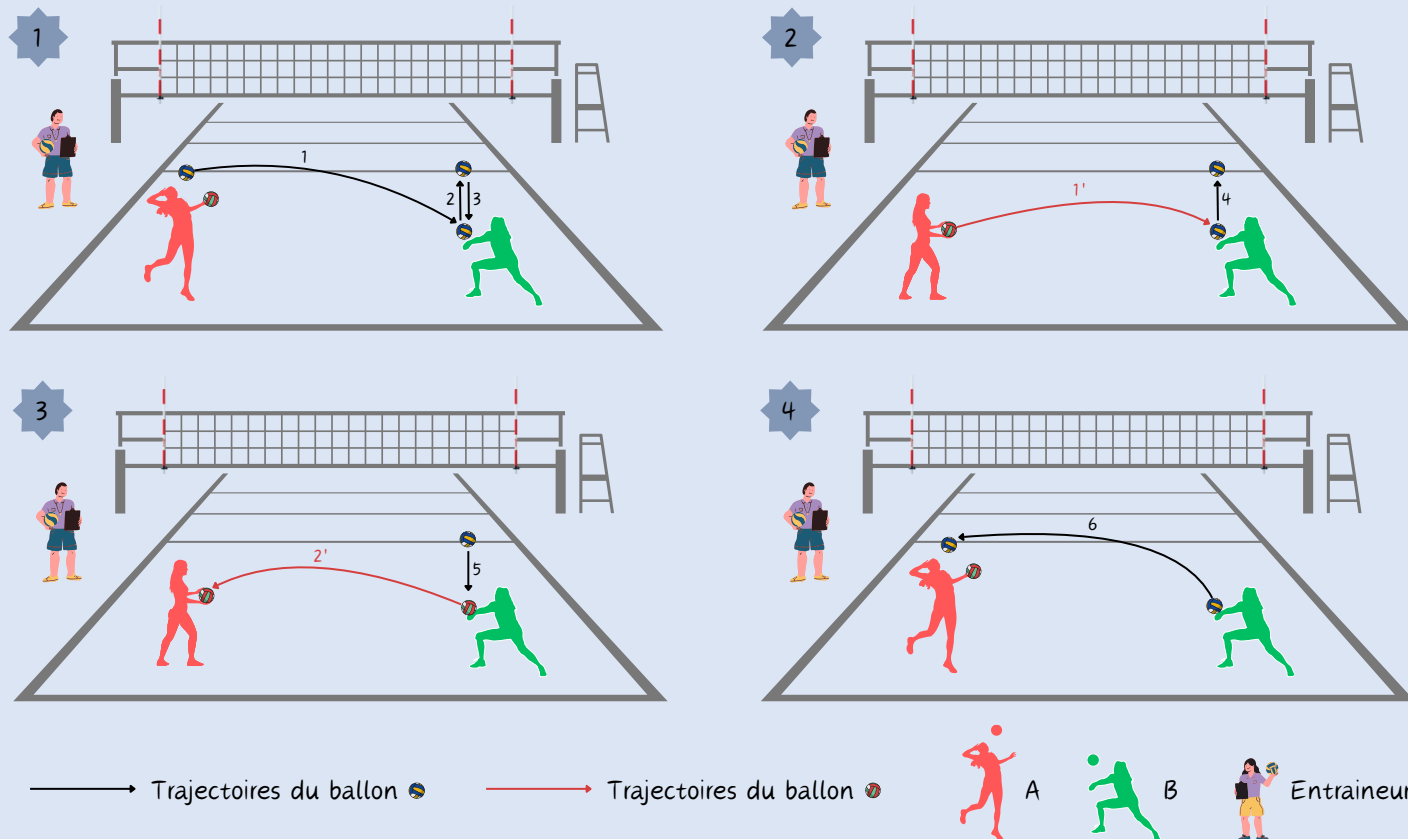


MANIPULATION RELANCE/ DÉFENSE À 2 AVEC 2 BALLONS

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** fait défendre le **joueur B**.
- **B** défend sur **lui** puis relance ensuite sur **lui-même**.
- Au moment où **B** envoie son ballon de relance en l'air, **A** lui lance un second ballon en lancer québécois que **B** lui renvoie en passe ou manchette. **A** bloque le ballon.
- **B** rattrape le ballon qu'il avait envoyé en l'air afin de relancer sur **A** et l'exercice continue jusqu'à perte de balle.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent : **A** prend la place de **B** et inversement.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/Ynhhsjbz9hc>