

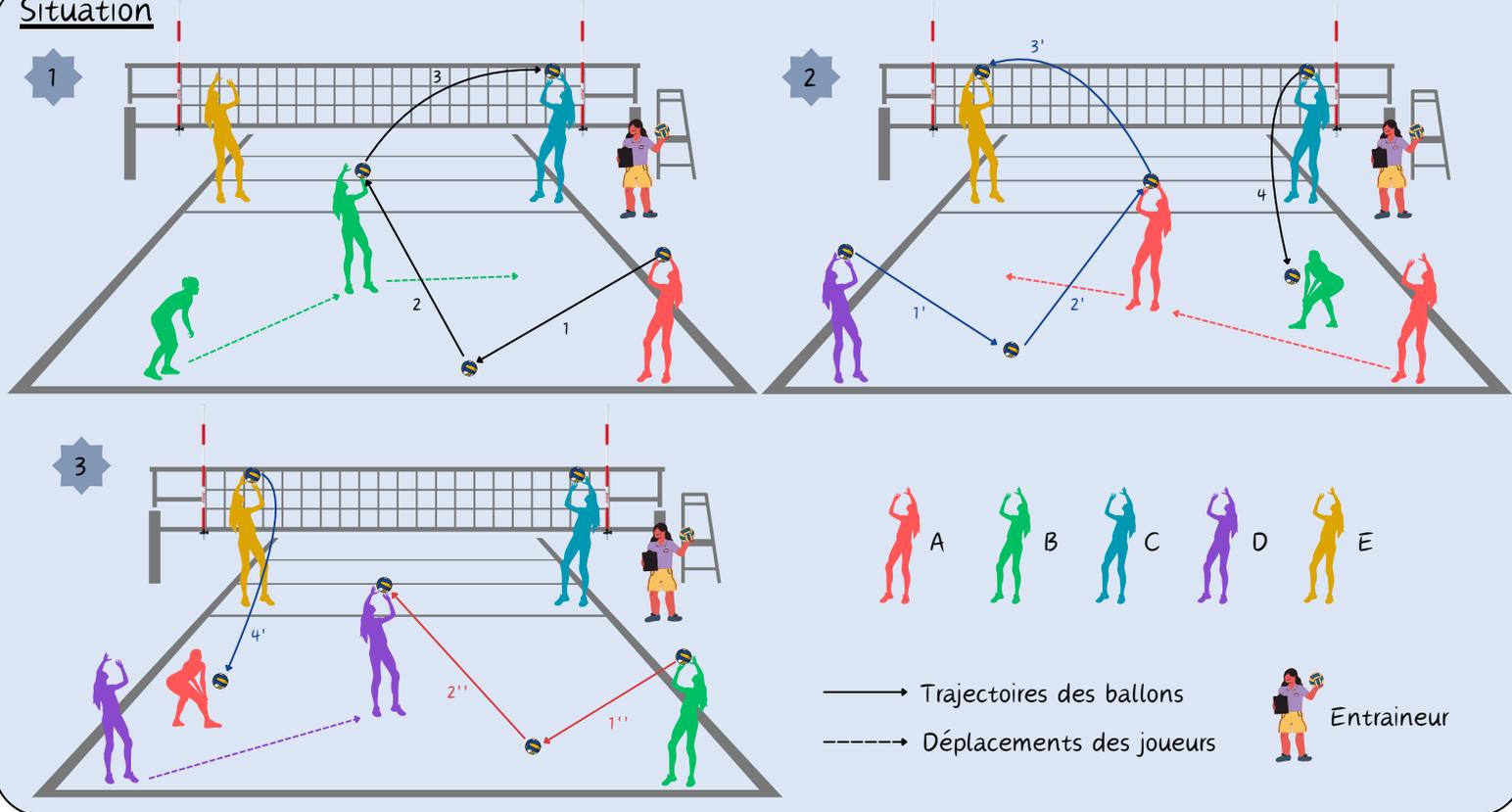


TRAVAIL DE RELANCE (PASSE/ MANCHETTE/DÉFENSE)

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** en P1 fait un rebond au sol pour **B** qui se déplace au centre du terrain. **B** effectue une passe en P2 pour **C**.
- **C** relance ensuite sur **B** en P1 qui relance sur lui-même (ou sur **C**) en passe ou manchette puis bloque le ballon.
- Au moment où **C** envoie son ballon de relance, **D** situé en P5 effectue à son tour un rebond au sol pour **A** qui se déplace au centre du terrain.
- **A** effectue une passe en P4 pour **E**.
- **E** relance ensuite sur **A** en P5 qui relance sur lui-même (ou sur **E**) en passe ou manchette puis bloque le ballon.
- De la même manière que précédemment, lorsque **E** envoie son ballon, **B** (qui se sera placé en P1) effectue un rebond au sol pour **D** au centre du terrain et ainsi de suite.
- Au bout d'un moment les joueurs tournent : les joueurs situés en P4 et P2 (qui étaient restés fixes durant l'exercice) prennent la place des joueurs arrière et inversement.

Evolution

- Désormais, les joueurs situés en P4 et P2 font un contrôle sur eux-mêmes puis font défendre les joueurs en P1 et P5.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/ced-pFUdcw8>