

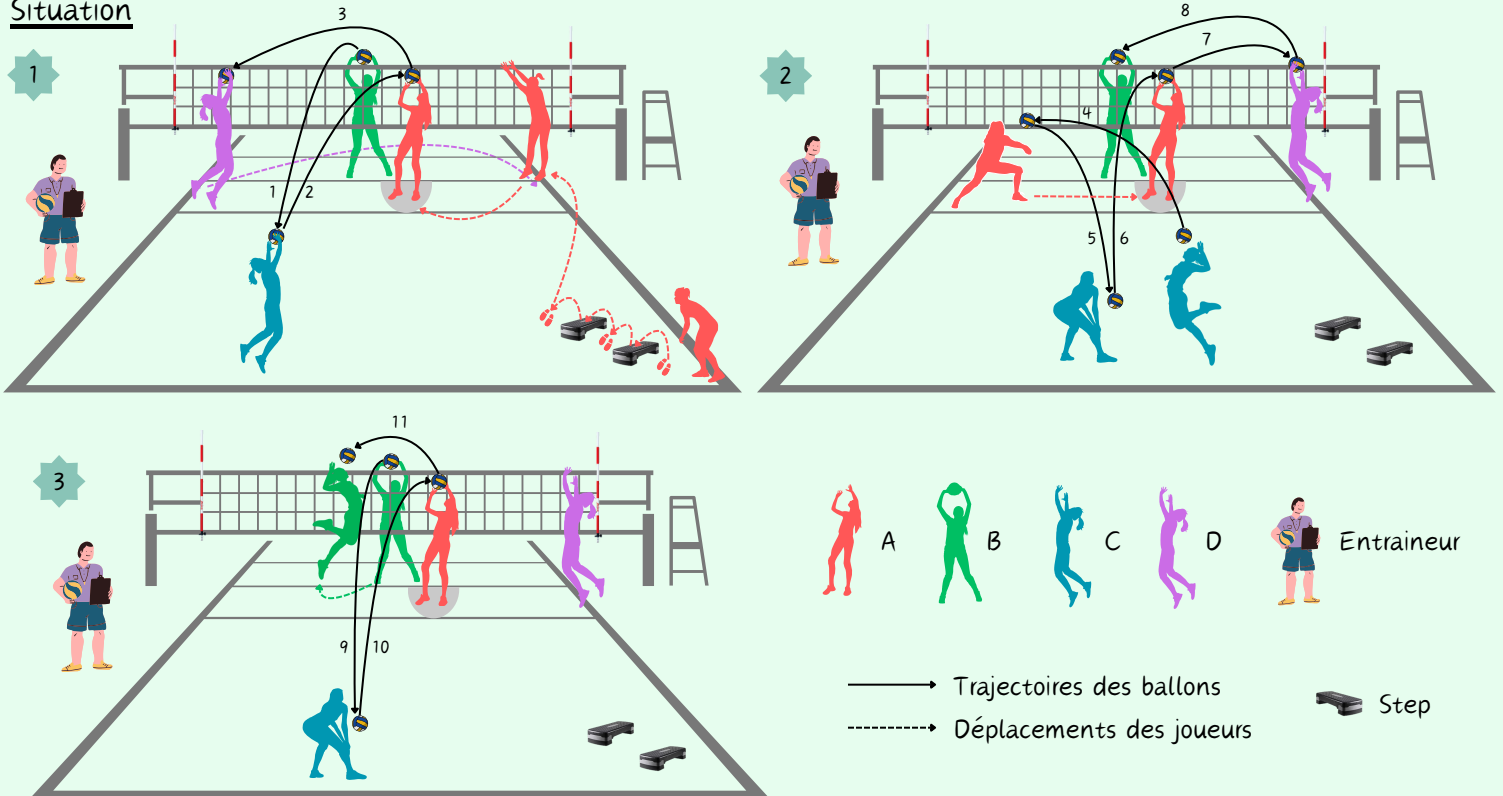


GAMME DE PASSES P4/P2/CENTRE SUR RELANCE

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier
- 2 steps

Situation



Explication (1 attaque pour le central)

- Le **joueur A** effectue des passages rapides de steps (ou des sauts de haies), sprint + effectue un contre à vide en P2 puis se place dans sa zone de passe. Au même moment, le **joueur B** lance un ballon par dessus le filet pour **C** qui relance sur **A**.
- **A** fait la passe en P4 pour **D** qui simule une attaque puis bloque le ballon. **A** fait une action de soutien pour se placer en P4.
- **C** fait ensuite défendre le **joueur A** en P4.
- **A** défend sur **C**, puis **C** relance sur **A** qui se sera de nouveau déplacé dans sa zone de passe.
- **A** effectue une passe arrière pour **D** qui se sera déplacé en P2.
- **D** fait une passe par dessus le filet (en P3 adverse) pour **B** qui renvoie le ballon en passe au **joueur C**.
- **C** relance sur le **passer A** qui fait la passe au centre ou en P2 pour le **joueur B** qui aura changé de côté de terrain.
- Les joueurs tournent par poste. Il est possible d'avoir des joueurs en attente.

Evolution (2 attaques pour le central)

- Désormais, **D** ne bloque plus le ballon mais effectue directement une passe de l'autre côté pour **B**. **B** envoie le ballon à **C** qui relance sur le **passer A** afin que celui-ci fasse la passe au centre pour que **B** (qui aura changé de côté) attaque. Ensuite les joueurs enchainent le même exercice.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/kEaSMm-YE14>