

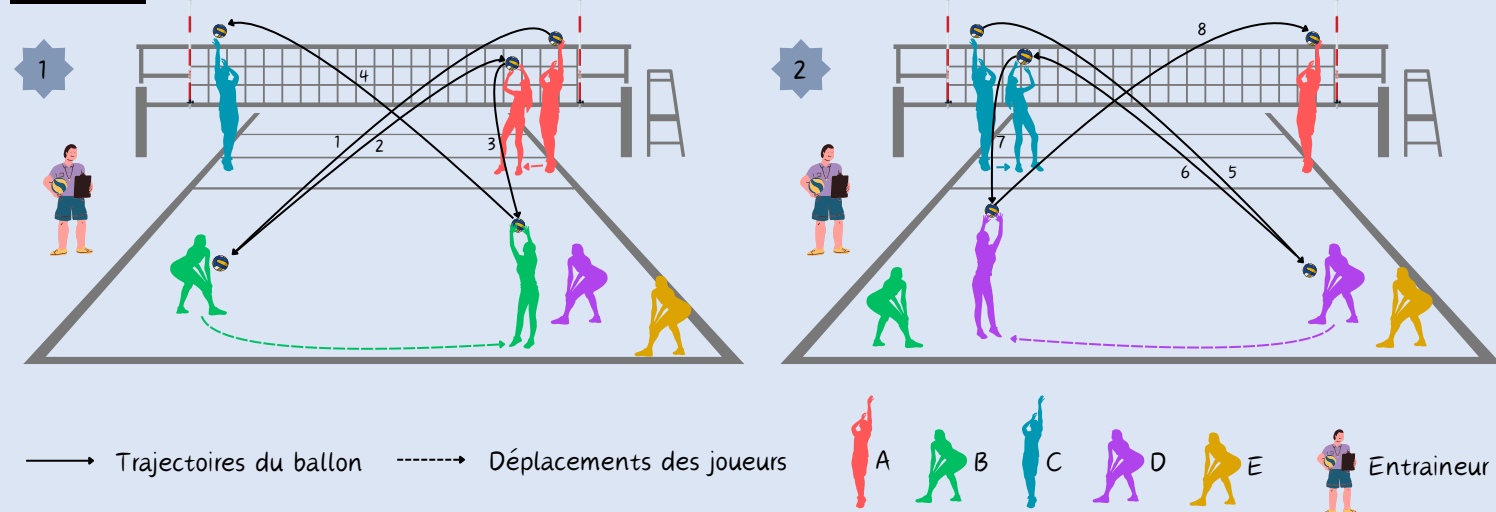


TRAVAIL DE CONTINUITÉ RELANCE/DÉFENSE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** en P2 fait défendre le **joueur B** en P5.
- **B** défend sur **A** en P2 puis **A** lui fait la passe en P1 où le **joueur B** se sera déplacé.
- **B** relance (en passe ou en manchette) sur **C** en P4 puis l'exercice se poursuit de la même manière : attaque de **C** sur **D** en P1, défense de **D** sur **C** en P4, passe de **C** sur **D** en P5 puis relance de **D** sur **A** et ainsi de suite.
- Les joueurs **A** et **C** restent fixes tandis que les joueurs **B**, **D** et **E** tournent ensemble. Dès que le joueur arrière a effectué sa défense puis sa relance, il se place en attente.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/BmQX0azX110>