

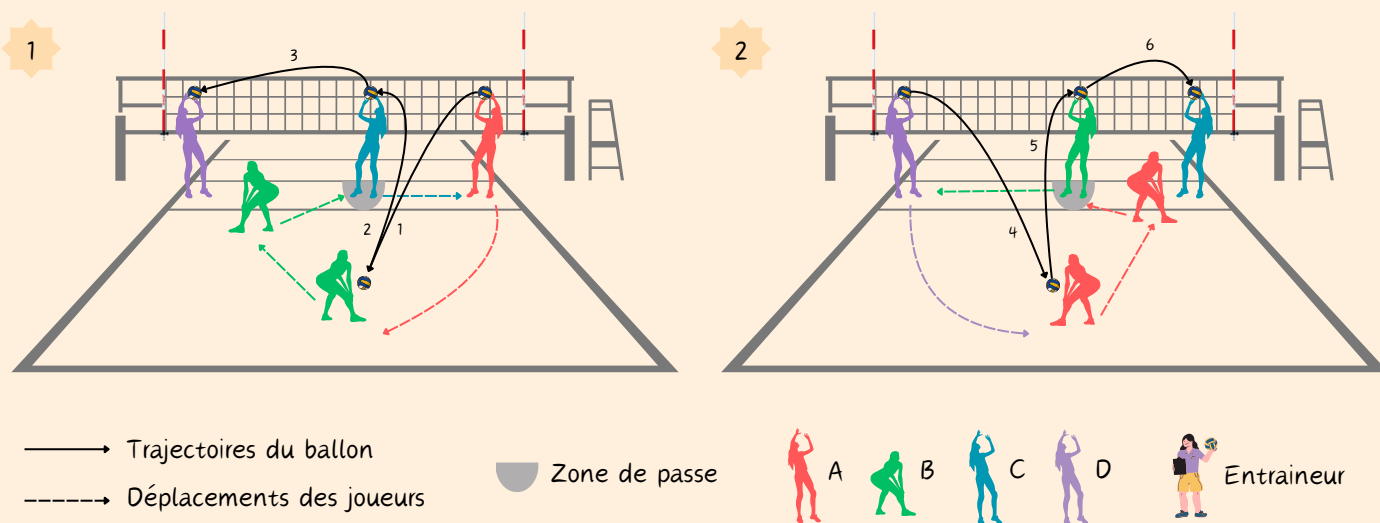
TRAVAIL DE RELANCE/DÉFENSE EN CONTINUITÉ



ORGANISATION / MATÉRIEL

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur ½ terrain
- Des ballons

SITUATION



EXPLICATION

- Le **joueur A** situé en P2 envoie le ballon en passe au **joueur B** en P6. Après sa passe, **A** court se placer en P6.
- **B** relance sur le **joueur C** situé dans sa zone de passe.
- **C** fait la passe à **D** situé en P4 et **B** vient faire une action de soutien. Après sa passe, **C** recule en P2 et après son soutien, **B** recule dans sa zone de passe.
- **D** fait la passe à **A** en P6 qui relance sur **B** situé dans sa zone de passe. Après sa passe, **D** court se placer en P6.
- **B** fait une passe arrière pour **C** en P2. **A** vient faire une action de soutien puis se place ensuite dans sa zone de passe. **B**, lui, se place en P4.
- **C** fait la passe en P6 pour **D** puis l'exercice se poursuit de la même façon jusqu'à perte de balle.

ÉVOLUTION

- Les joueurs situés en P4 et P2 ne font plus de passe mais font défendre le joueur en P6. Au contact du passeur, le joueur en P6 part du temps 1 pour aller au temps 2 afin d'aller se placer en couverture diagonale.

LA VIDÉO



<https://youtu.be/xgJ8oXNOBNk>