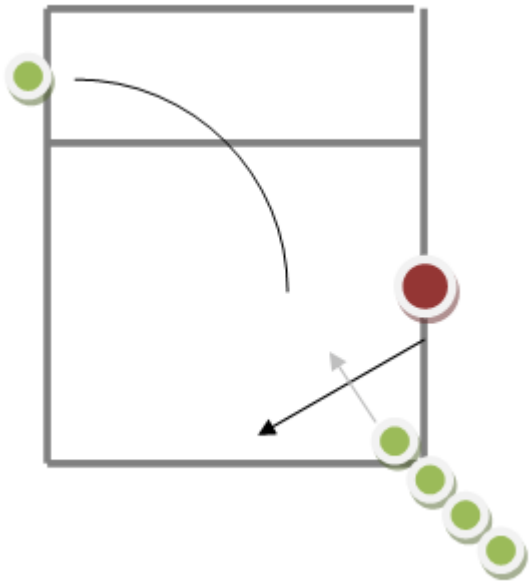
Avancer dans la balle sur relance

Exercice de technique individuelle sur relance :
L'exercice est simple, il suffit de mettre une barre horizontal à une hauteur d'environ 1m40-50 selon le public concerné, et de faire passer le joueur sous la barre avant de faire sa relance et de l'envoyer en poste 4.

Déroulement :
L'entraineur (rouge) envoie les ballons un peu devant la barre pour forcer le jeune joueur à avancer dans sa balle. Ainsi il se baissera et avancera dans le ballon qu'il devra chercher à pousser en poste 4 où le joueur précédent stoppera la balle et reviendra dans la file. Ou bien refaire la même chose de l'autre côté du terrain en lançant soit même la balle de l'autre coté de la barre horizontale.

Evolution possible avec une attaque en 4 si la relance n'est pas trop collée au fil. Possible de le faire sur tous les postes d'attaques.

L'entraineur doit vérifier que les bras ne montent pas au dessus des épaules et que le joueur se sert bien de son corps pour pousser la balle.

Cet exercice est bien à faire en début de séance pour commencer à toucher les ballons.