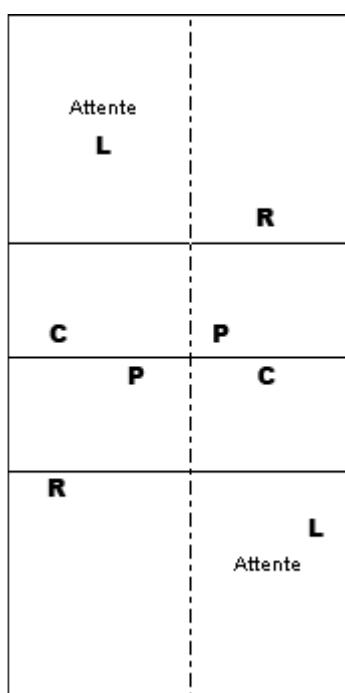




Enchaîner une tâche après une relance

- **Objectif (amélioration de) :** Effectuer une relance et se préparer pour attaquer.
- **Procédures :** Série en circuit.
- **Consignes générales :** Lire rapidement la trajectoire du ballon pour se placer en relance (passe ou réception) vers la zone de passe et ensuite se préparer pour une attaque.
- **Consignes techniques :** Un lanceur lance un ballon (lancer ou passe) relativement facile sur le relanceur qui après lecture rapide de la trajectoire du ballon, se déplace rapidement et se stabilise en étant orienté vers la zone de passe pour effectuer sa relance. Le passeur fait une passe haute en 4 pour le relanceur. Le relanceur après sa relance va se placer pour attaquer et attaque. Il faut appeler le ballon à la passe et à l'attaque.
- **Critères de réussite :** Sur la qualité de la relance : Est-ce que ma relance est suffisamment haute pour que le passeur puisse faire une passe et pour que je puisse me préparer à mon poste à l'attaque ?



- **Effectif idéal :** 10 (minimum de 8)

- **Déroulement :**

L : lance son ballon sur R puis suit son ballon et va en R.

Attente : entre dans le terrain et défend vers R.

R : analyse de la trajectoire, déplacement rapide et relance orientée et haute sur P puis se prépare à attaquer en 4. Après l'attaque va à la passe.

P : passe et soutien de l'attaquant. Après la passe va au contre.

C : suit le relanceur pour le contrer et va en attente.

Nombre de répétition/Intensité : circuit en continuité.

Temps d'exécution prévu : 10 minutes.

Evolution positive : Chaque relanceur peut attaquer à son poste et jouer le point. Un contreur peut être ajouté.

■ **Evolution négative :** L'attaque est remplacée par une passe en suspension sur l'attente, la continuité doit s'effectuer. Ou le circuit se fera s'il y a 2 échanges entre terrain.

■ **Bilan de séance :** Points + / Points -