

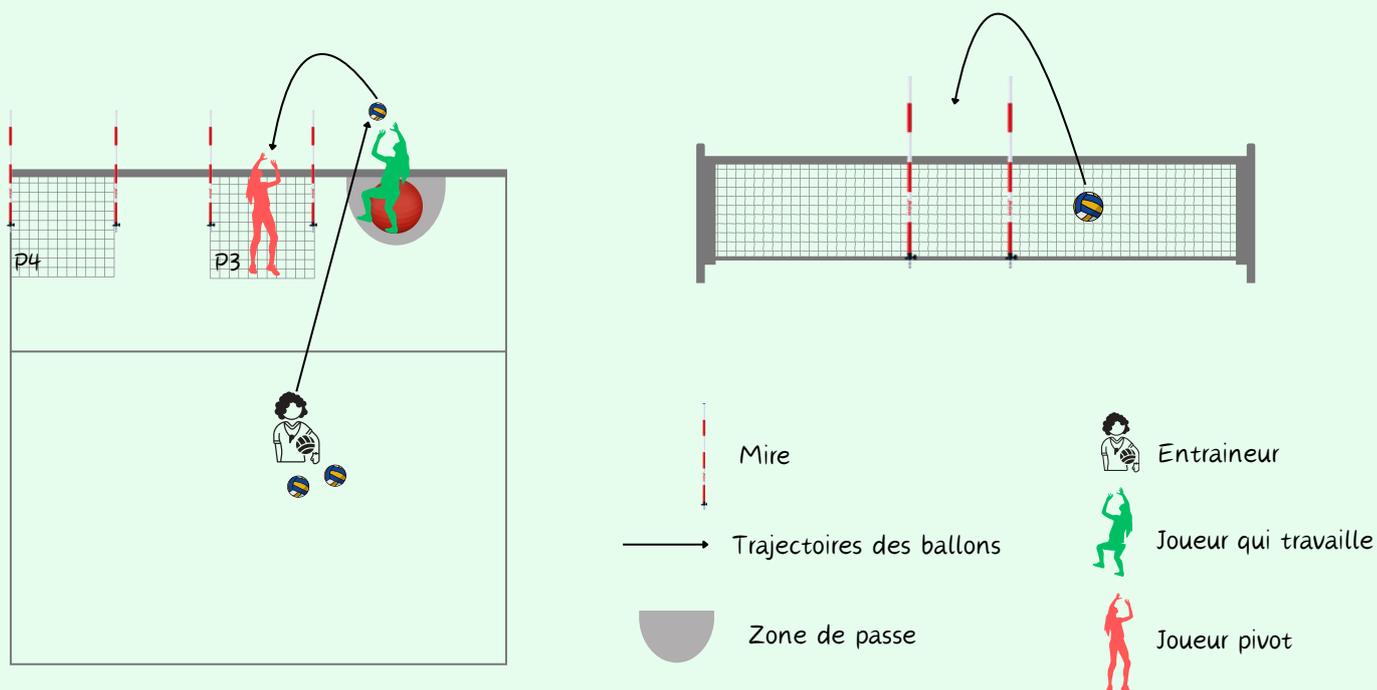


# CONTACT PASSE P3 OU P4

## Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraineur
- 2 ou 3 ballons
- 1 swiss ball
- Travail sur 1/2 terrain (9m\*9m)

## Situation



## Explication

- L'entraîneur donne le ballon au joueur qui est assis sur le swiss ball afin qu'il effectue une passe en P3.
- Travail de contact main haute, la trajectoire de la balle doit passer à hauteur de mire.
- Attention à bien lancer le ballon afin que le joueur sur le swiss ball ne soit pas en situation de déséquilibre au moment de sa passe.
- Il faut mettre un joueur en attente en P3 afin qu'il puisse bloquer le ballon et le donner à l'entraîneur.

## Evolution

- On peut demander au joueur du swiss ball de varier les hauteurs de balle en jouant soit en P3 soit en P4.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/439xt4WG2uE>