



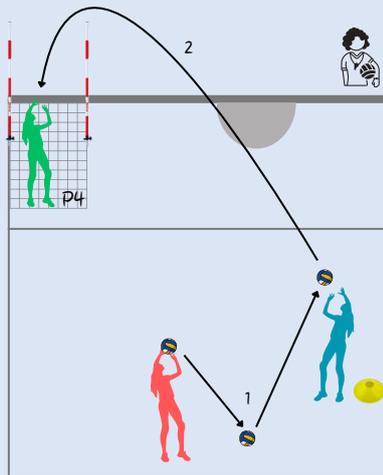
# EXERCICE MANIPULATION CARRÉ

## Organisation / matériel

- Des ballons
- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain (9m\*9m)

## Situation initiale

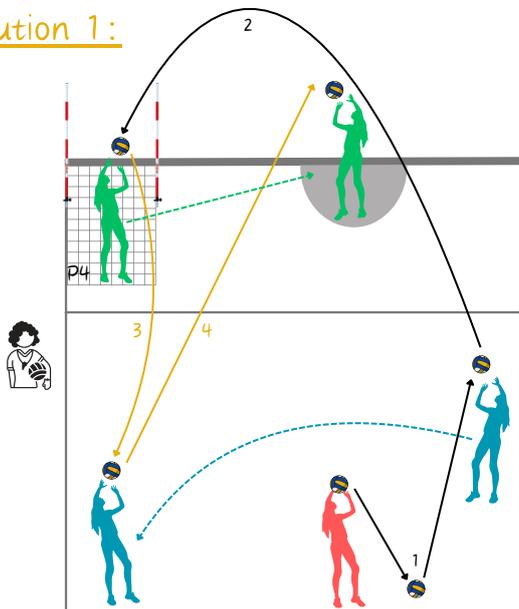
- Trajectoires des ballons
- - - - - Déplacements des joueurs
- Mire
- Entraîneur
- Zone de passe
- Plot
- Joueur A
- Joueur B
- Joueur C



## Explication

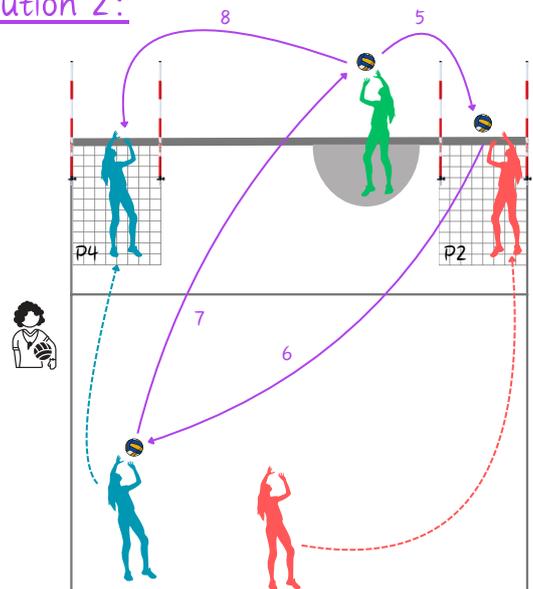
- A fait un rebond avec le ballon en direction de B qui fait une passe haute en P4 pour C (entre les mires).
- Attention : il doit y avoir un blocage avant le contact de passe. Il ne faut pas faire une passe en mouvement : le passeur doit être stable et équilibré.

## Evolution 1:



- C ne bloque plus le ballon mais effectue une passe haute en P5 (au fond du terrain) sur B qui s'est déplacé latéralement.
- B effectue une passe (ou une manchette) sur C qui se sera déplacé à son tour en P3 dans la zone de passe.
- C bloque et on tourne.

## Evolution 2:



- C ne bloque plus le ballon et fait une passe arrière pour A (qui se sera déplacé en P2 après avoir fait le rebond).
- A renvoie la balle sur B qui relance sur C qui lui fait une passe en P4.
- B peut soit bloquer la balle en l'air, soit effectuer une feinte derrière lui pour C.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/G5Ejk40x0XE>