

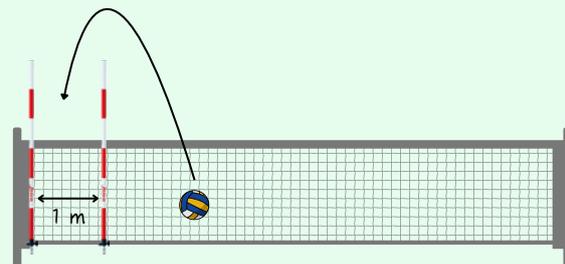
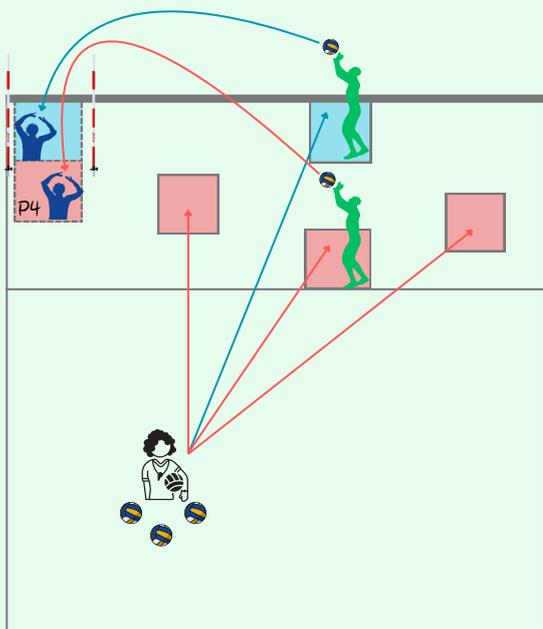


# PASSE P4 AVEC CONTACT DANS DIFFÉRENTES ZONES DU TERRAIN

## Organisation / matériel

- La mire intérieure est placée à 1 m de la mire extérieure
- Des ballons
- 1 passeur et des joueurs pivots
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain (9m\*9m)

## Situation



→ Trajectoires des ballons

 Zones minimales pour le passeur

 Zone maximale pour le passeur

  Cibles de passe

 Mire

 Entraîneur

 Joueur qui travaille

 Joueurs pivots

## Explication

- Le passeur reçoit 4 ballons consécutifs de la part de l'entraîneur :
  - 1 en situation maximale (zone bleue) où le passeur réalise un contrôle sur lui-même puis exécute une passe en P4 dans une zone proche du filet.
  - 3 sur différentes zones en situation minimale (zone rouge) où le passeur effectue directement une passe en P4 dans une zone plus éloignée du filet.
- Le joueur doit être bloqué au moment du contact et être orienté vers sa cible.
- La passe doit arriver entre les deux mires et passer au dessus de la première mire.

## Evolution

- On peut proposer au joueur de jouer alternativement en P4 ou P2 avec les mêmes consignes.
- On peut proposer au joueur de jouer en situation maximale sous contrôle en P4.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/1a18NrmZIXY>