

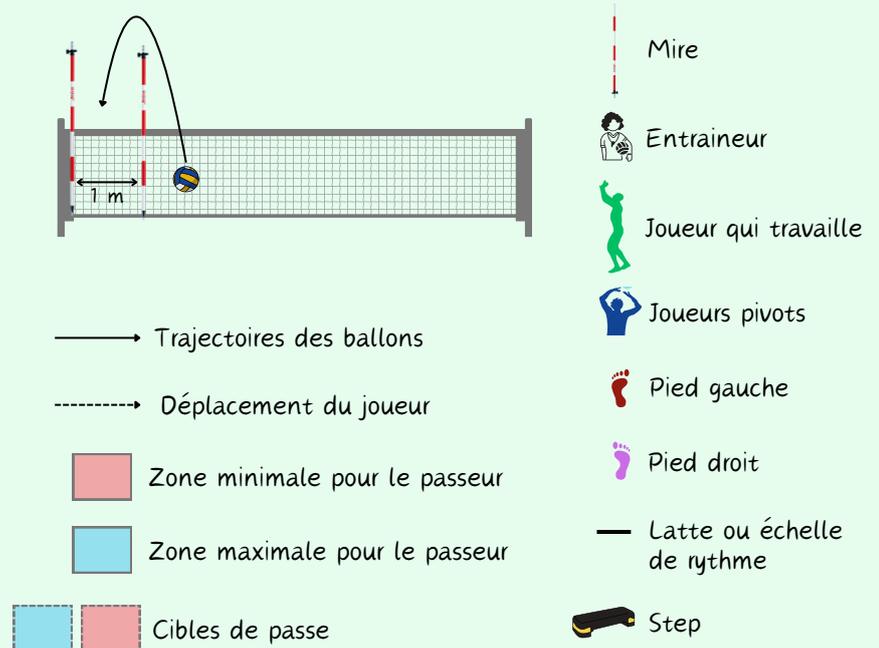
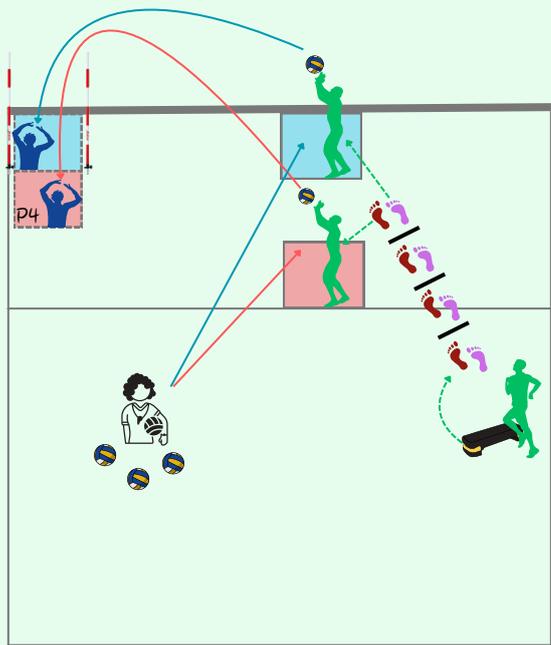


# PASSE P4 AVEC DÉPLACEMENT ET TRAVAIL D'APPUIS

## 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



## Explication

- Au top de l'entraîneur, le joueur fait des montées descentes sur le step (3/4 fois) et part à travers les lattes avec un travail d'appui simultané. L'entraîneur lui lance ensuite un ballon :
  - Soit 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**.
  - Soit en **situation minimale (zone rouge)** où le passeur effectue directement une passe en P4 dans une **zone plus éloignée du filet**.
- 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/MmojF-Ylc-Y>