

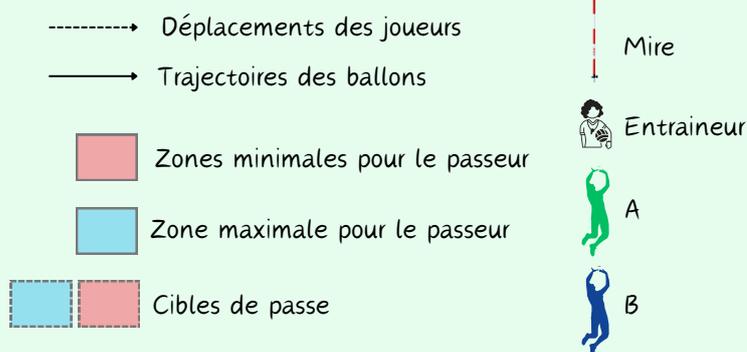
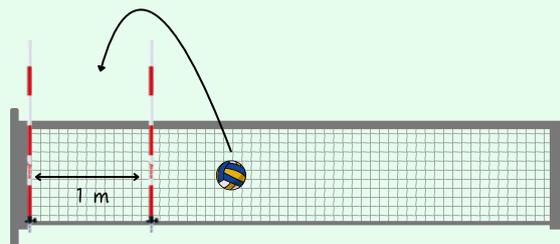
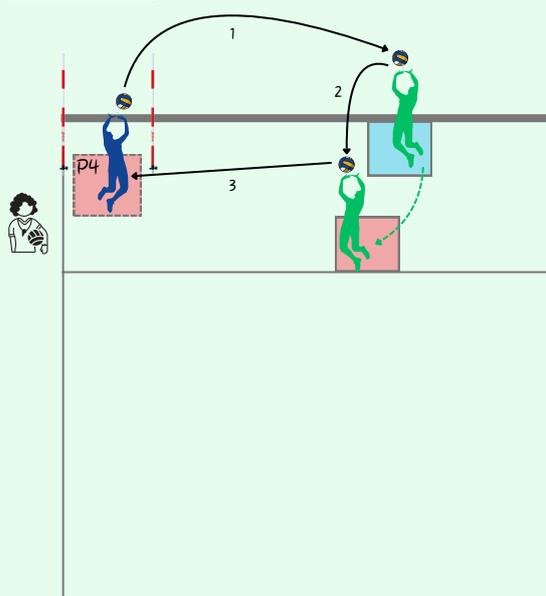


PASSE P4 AVEC DÉPLACEMENT LATÉRAL

Organisation / matériel

- La mire intérieure est placée à 1 m de la mire extérieure
- Des ballons
- 1 passeur et un joueur en P4
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain (9m*9m)

Situation



Explication

- Le ballon part de B sur A, celui-ci exécute une passe latérale vers le centre du terrain et sur cette passe il se déplace et fait une passe en P4 (en situation minimale).
- Lorsqu'il reçoit le ballon, B contrôle sur sa tête ce qui permet le remplacement de A, et lui redonne un ballon.
- La passe doit arriver entre les deux mires et passer au dessus de la première mire.
- Attention : le joueur ne doit plus être en mouvement au moment du contact.
- Enchaînement de 10 actions ou possibilité de tourner à chaque ballon.

Evolution

1. On peut faire l'exercice dans l'autre sens avec B qui lance le ballon directement au niveau des 3m. A part de sa base et se déplace en direction du ballon. Il doit effectuer une passe latérale pour ramener le ballon près du filet et faire une passe en P4.
2. B envoie la balle sur A dans sa zone de passe. A effectue une passe arrière pour lui-même et sur cette balle, il joue en renversement en P4.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/mR5zdByFPb4>