

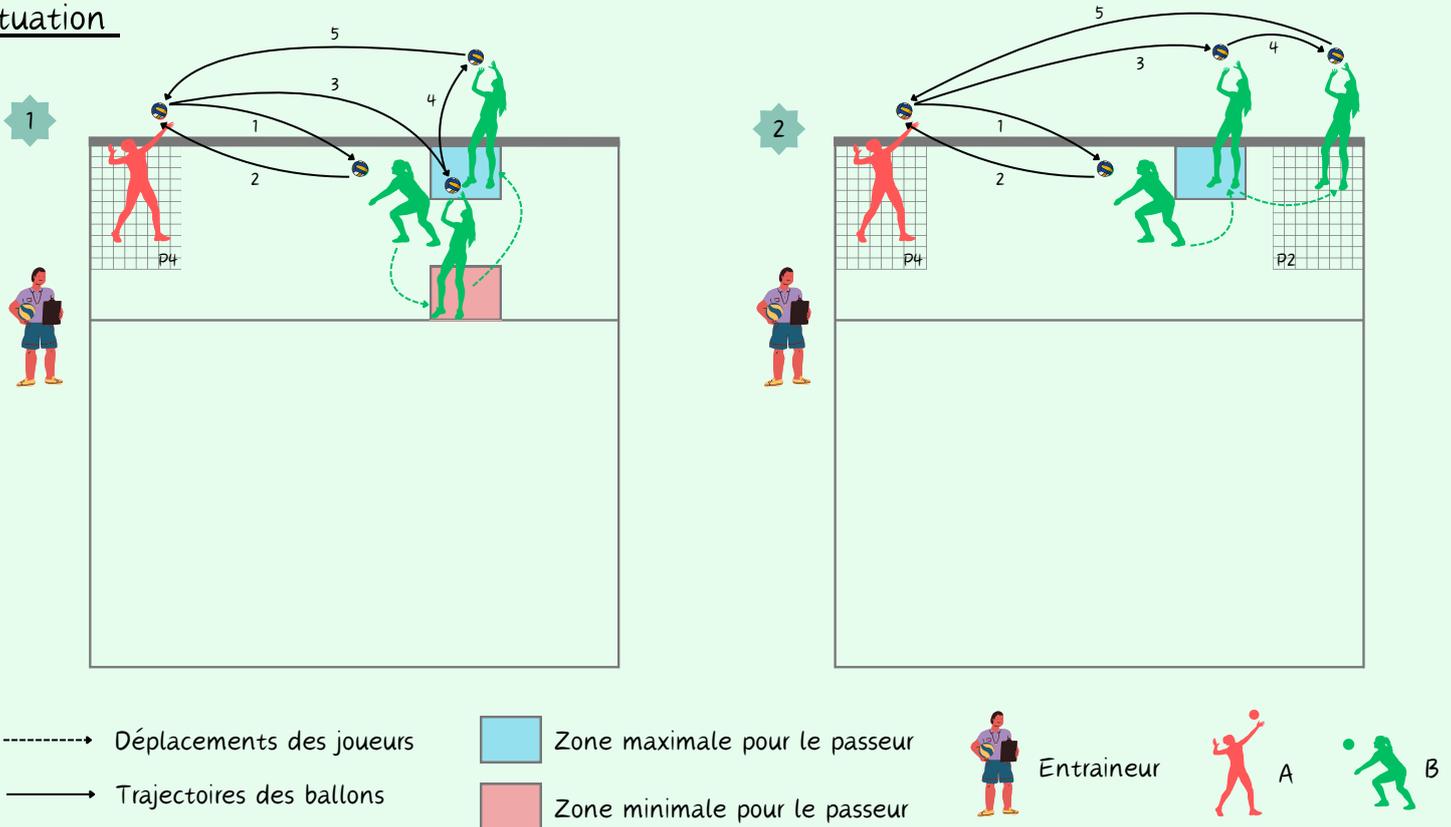


ÉCHAUFFEMENT DU PASSEUR

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/2 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** fait défendre le **joueur B**.
- **A** a la possibilité d'envoyer :

1- Une passe en situation minimale pour **B** afin que ce dernier exécute une passe latérale proche du filet (en situation maximale). Sur cette passe il se déplace afin de faire une passe en P4 pour **A**.

2- Une passe en situation maximale pour que **B** exécute une passe arrière en P2. Ce dernier doit reculer très vite et effectuer une passe en P4 pour **A**.

- L'exercice recommence. Entre chaque passe en P4, **A** fait défendre **B**.
- Au bout d'un moment, il est possible de tourner : **A** prend la place de **B** et **B** prend celle de **A** ou va se mettre en attente pour qu'un autre joueur puisse se placer en P4.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/UZ2-3SYOXY>