

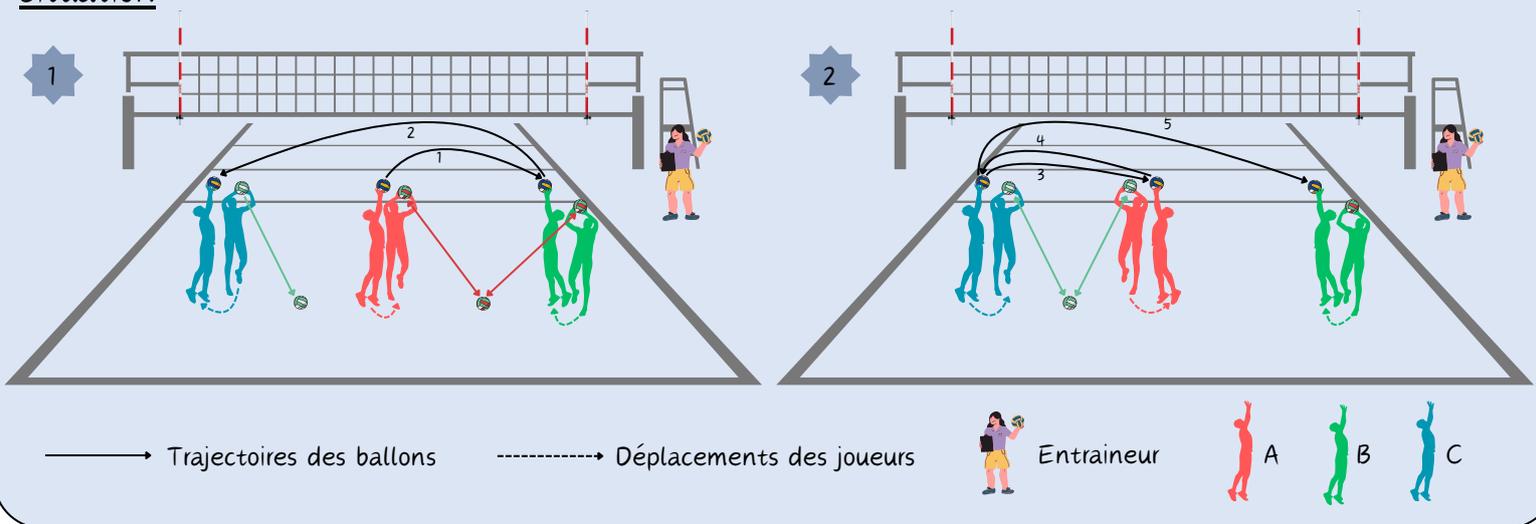


CONTACT DE PASSE À 3

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A fait la passe à B. Au moment où A lance le ballon, B envoie un second ballon à A en faisant un rebond au sol.
- B envoie le ballon en passe à C. A renvoie le ballon à B en faisant un rebond au sol et B bloque ce ballon.
- Au moment où B fait la passe pour C avec le ballon, C envoie un troisième ballon à A en faisant un rebond au sol.
- C fait ensuite la passe à A avec le ballon, et pendant ce temps, A renvoie le ballon à C.
- A fait ensuite la passe à C avec le ballon et C renvoie le ballon à A.
- C fait la passe à B avec le ballon, B envoie le ballon à A en faisant un rebond au sol et l'exercice recommence.

Evolution

- Les joueurs effectuent le même exercice mais avec seulement 2 ballons :
 - mêmes trajectoires pour le premier ballon entre les joueurs A, B et C.
 - pour le second ballon, le joueur A le fait passer du joueur C au joueur B en courant à chaque fois que B fait la passe à C avec le premier ballon (et inversement).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/BteOZsCFtPo>