

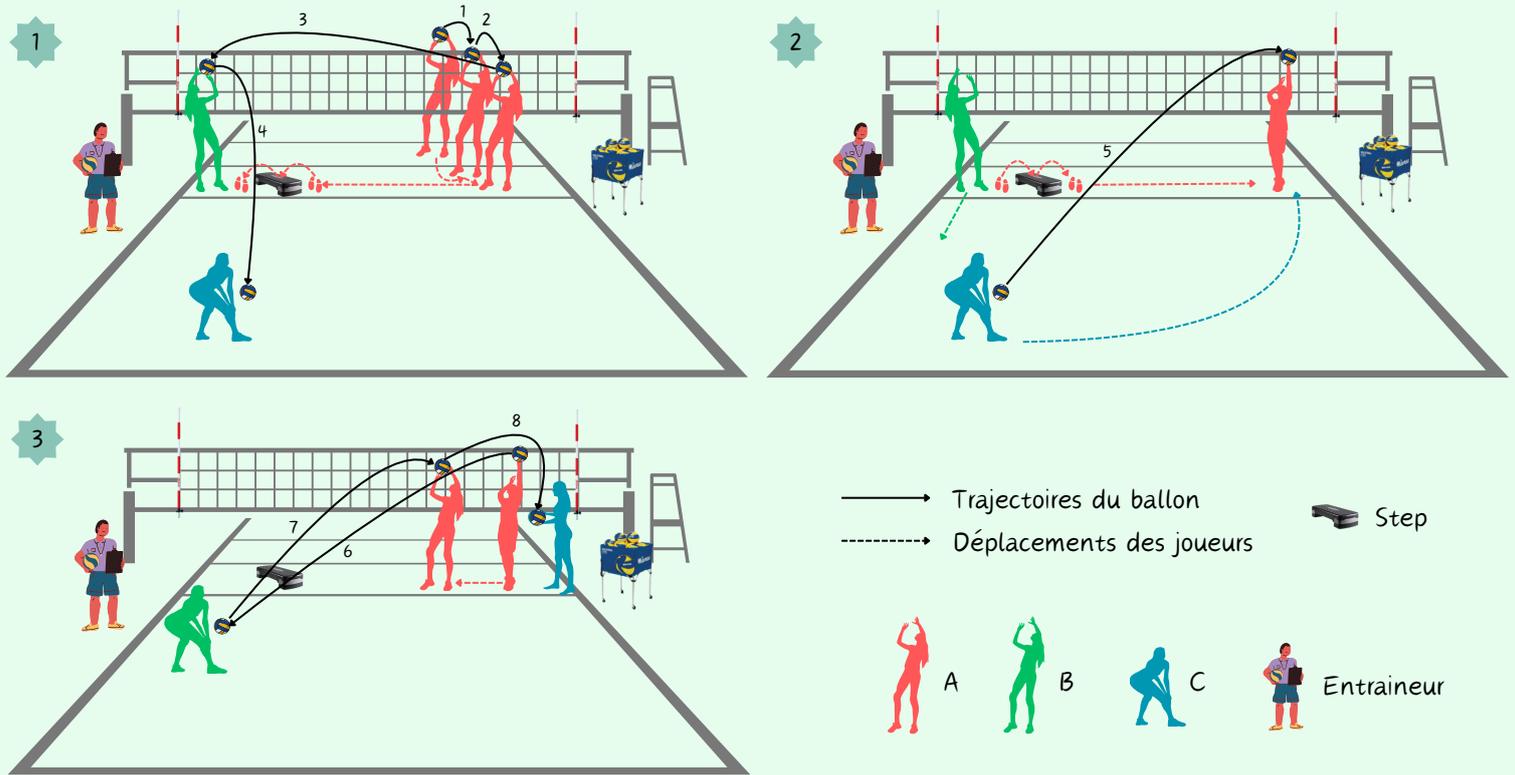


GAMME DE PASSES (P4/P2) AVEC DÉPLACEMENT

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** s'envoie un ballon au dessus du filet, passe de l'autre côté du terrain et effectue un contrôle sur lui même. Il effectue ensuite une passe avant au **joueur B** en P4. Après sa passe, **A** effectue un déplacement en direction de P4 (avec passage de haie) puis se repositionne en P2 (il simule la pénétration du passeur en P2).
- **B** fait la passe à **C** situé en P5-6 puis **C** relance sur **A**.
- **A** fait défendre le **joueur B** qui se sera déplacé au niveau des 3-4m.
- **B** défend sur **A** qui effectue une passe arrière à **C** qui se sera déplacé en P2 puis **C** bloque le ballon.
- Les joueurs tournent : **A -> B, B -> C, C -> A**.

Remarque

- Il est demandé au passeur d'être en situation stable à chaque contact de balle. Si celui-ci réalise parfaitement l'exercice, on peut lui demander de faire des passes en suspension.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/m5LMFd0cvU>