

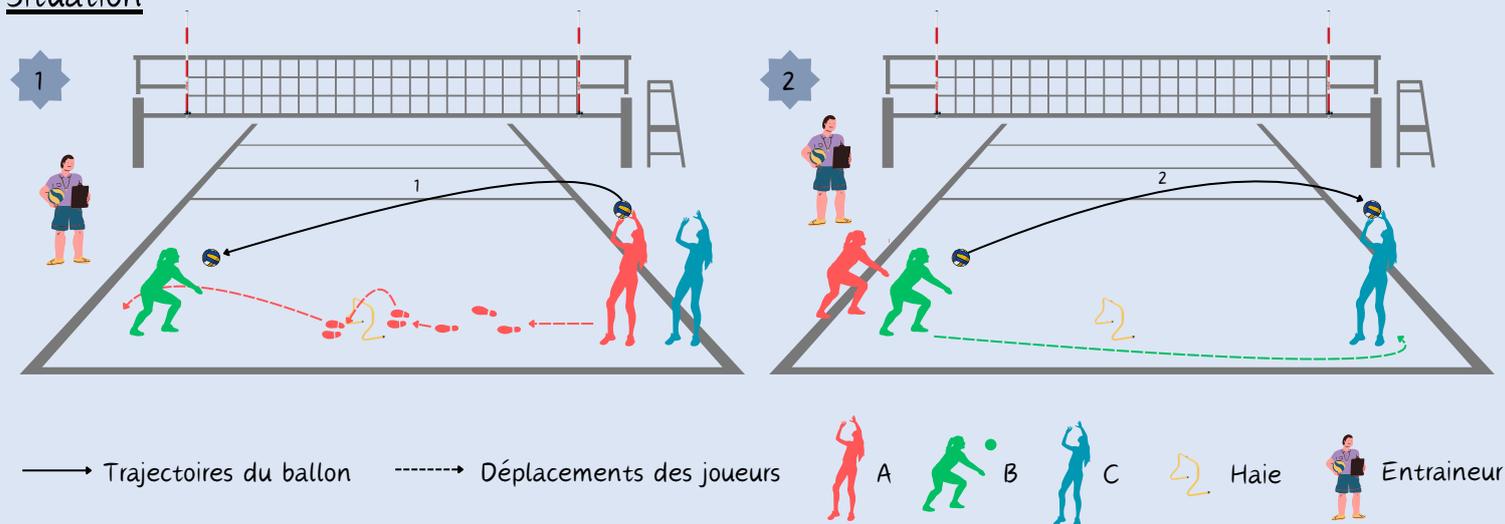


PASSE ET SUIT AVEC PASSAGE DE HAIE

Organisation / matériel

- 3-4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/4 terrain
- Petite haie

Situation



Explication

- Le **joueur A** envoie le ballon en passe au **joueur B**. **A** effectue un saut d'attaque puis un saut de haie à pieds joints pour venir se placer derrière le **joueur B**.
- **B** relance en manchette sur le **joueur C** qui aura pris la place du **joueur A**. Une fois sa relance effectuée, le **joueur B** court se placer derrière le **joueur C**.
- **C** fait la passe à **A** puis l'exercice se poursuit de la même façon jusqu'à perte de balle.
- Il est possible d'ajouter un autre **joueur** et d'effectuer l'exercice avec 4 joueurs.
- Le joueur effectue toujours une passe côté P2 et une manchette côté P4. On peut faire évoluer l'exercice en demandant de faire uniquement des manchettes ou uniquement des passes.

Remarque

- On peut effectuer l'exercice avec une haie plus grande.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/GPVkbC2tPp4>