

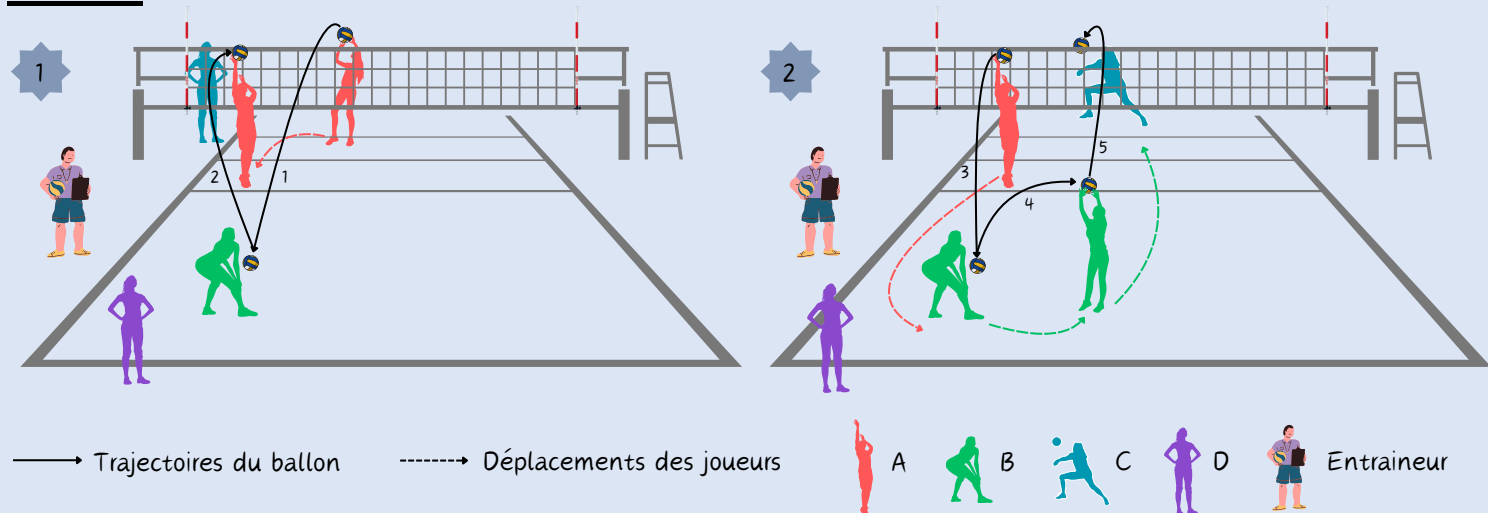


PASSE ET SUIT AVEC FILET À 4

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Le **joueur A** fait une passe par dessus le filet pour **B**.
- **B** relance (prioritairement en manchette) sur **A** qui se sera déplacé de l'autre côté du terrain afin que ce dernier fasse défendre **B**.
- **B** défend sur lui-même puis effectue une passe pour le **joueur C** situé de l'autre côté du terrain.
- L'exercice se poursuit de la même manière avec **C** qui relance sur **B** et **B** qui le fait défendre.
- **C** défend sur lui-même puis fait une passe pour **D** de l'autre côté du terrain et ainsi de suite.

Evolution

- Le joueur qui fait défendre effectue un contre après son attaque et fait un plongeon pour venir se placer en fond de terrain afin de se préparer pour sa relance.

Remarque

- Pour que l'exercice fonctionne correctement, il faut demander aux joueurs de pousser le ballon au niveau des 7-8m en fond de terrain en mettant de la hauteur afin qu'ils puissent se déplacer rapidement et ainsi être en bonne posture pour attaquer.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/HFeKhc5qXUY>