

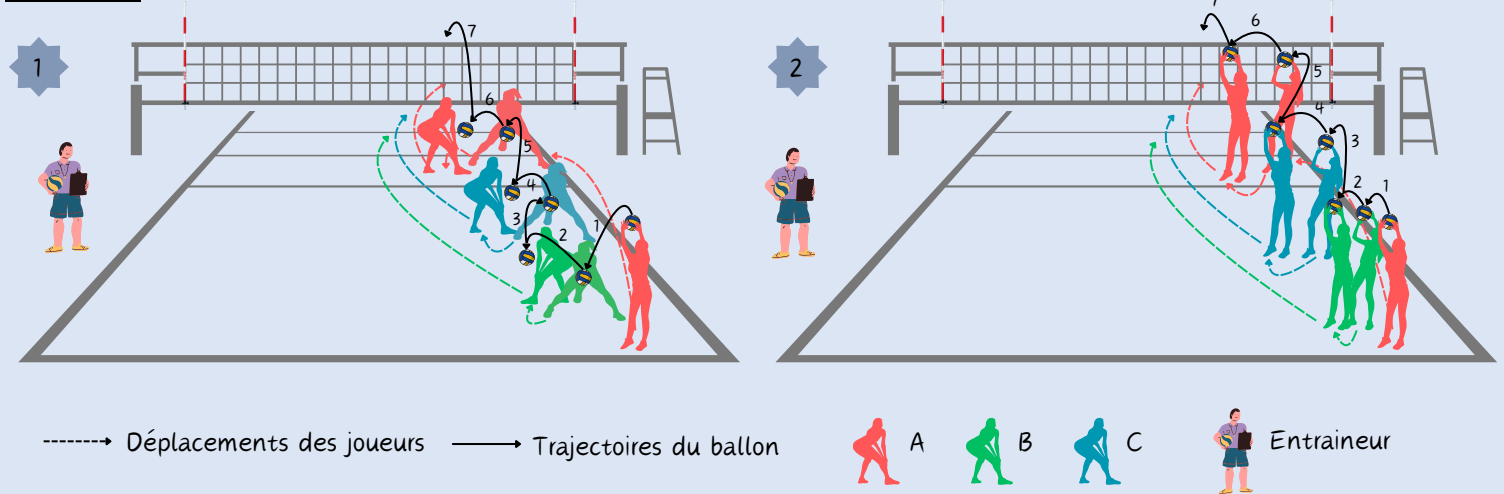


MANIPULATION À 3 : CONTACTS MANCHETTES ET PASSES

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur ½ terrain

Situation



Explication

- Exercice 1 :
 - Le **joueur A** situé en fond de terrain envoie le ballon en passe au **joueur B** puis court se placer en avant du terrain.
 - **B** fait une manchette sur lui-même puis se retourne pour envoyer le ballon en manchette au **joueur C**. Après sa deuxième manchette, **B** court se placer de l'autre côté du terrain.
 - **C** effectue une manchette sur lui-même puis se retourne pour envoyer le ballon en manchette au **joueur A**. Après sa deuxième manchette, **C** court également se placer de l'autre côté du terrain.
 - De la même manière, **A** effectue une manchette sur lui-même puis se retourne pour envoyer le ballon de l'autre côté du terrain pour **B**. **A** se déplace à son tour de l'autre côté du terrain.
 - Les joueurs effectuent le même exercice de l'autre côté du terrain puis l'exercice se poursuit jusqu'à perte de balle.
- Exercice 2 :
 - Les joueurs effectuent le même exercice mais cette fois-ci tous les contacts se font en passe.

Evolution

- Il peut y avoir une évolution des 2 exercices en obligeant les joueurs à n'effectuer plus qu'un seul contact de manchette ou de passe (on enlève le contrôle sur tête).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/oWJvOJLPbgQ>