

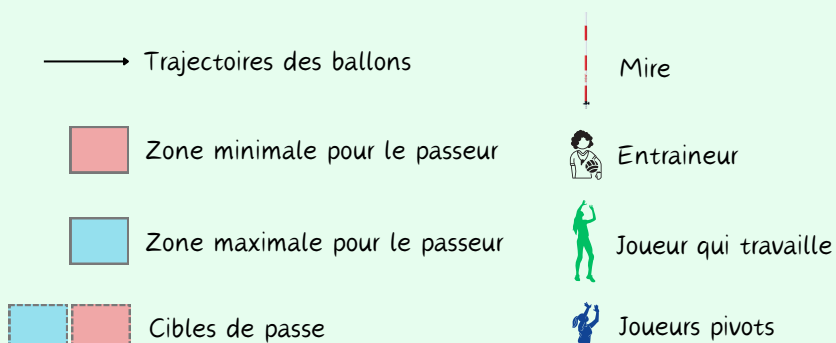
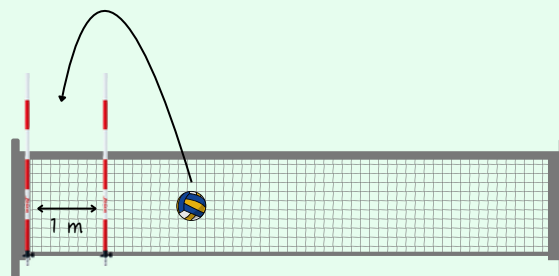
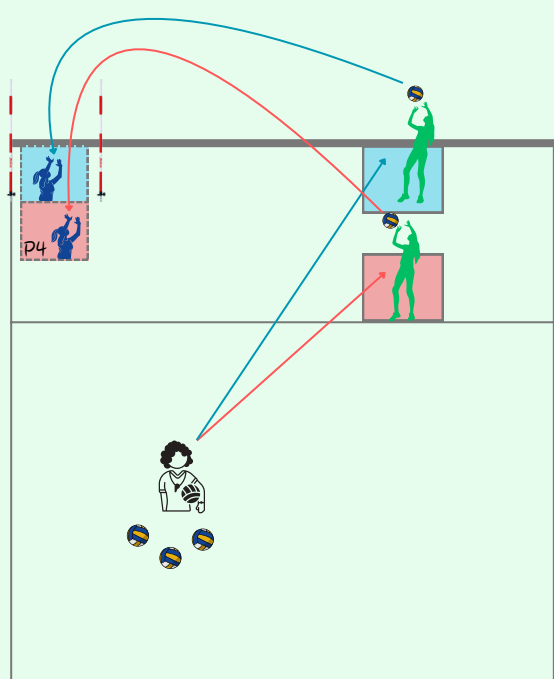


PASSE P4 EN SITUATIONS MAXIMALE ET MINIMALE

Organisation / matériel

- La mire intérieure est placée à 1 m de la mire extérieure
- Des ballons
- 1 passeur et des joueurs pivots
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain (9m*9m)

Situation



Explication

- L'entraîneur lance 2 ballons au passeur :
 - 1 en **situation maximale (zone bleue)** où le passeur réalise un contrôle sur lui-même puis exécute une passe en P4 dans une **zone proche du filet**.
 - 1 en **situation minimale (zone rouge)** où le passeur effectue directement une passe en P4 dans une **zone plus éloignée du filet**.
- Le passeur réalise 10 enchaînements à la suite de ces 2 actions.
- La passe doit arriver entre les deux mires et passer au dessus de la première mire.

Evolution

- On peut proposer au joueur de jouer alternativement en P4 ou P2 avec les mêmes consignes (minimale et maximale).
- On peut proposer au joueur de jouer en situation maximale sous contrôle en P4.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/OJ1V0fvsrvw>