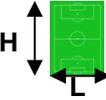


	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le 1<sup>er</sup> joueur effectue une passe de l'intérieur du pied au 2<sup>ème</sup> joueur</li> <li>2. Ce dernier lui remet en une touche de balle et enchaîne immédiatement par un appel de balle vers le plot suivant</li> <li>3. Le 1<sup>er</sup> joueur remet dans la course du 2<sup>ème</sup> joueur</li> <li>4. Celui-ci s'appuie à son tour sur le 3<sup>ème</sup> joueur qui lui remet avant de faire un appel de balle à son tour</li> <li>5. Le 2<sup>ème</sup> joueur remet dans la course du 3<sup>ème</sup></li> <li>6. Etc...</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Insister sur la qualité de la passe.</li> <li>↳ Notion d'appel (on avance vers le porteur du ballon) et contre-appel (on prend l'espace)</li> <li>↳ Dosage de la passe dans la course du coéquipier</li> <li>↳ Le joueur qui court ne doit jamais avoir la balle dans son dos (qualité de l'appel)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Une-deux</li> <li>↳ Appui</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Changer régulièrement le sens de rotation</li> </ul>

***Voir schéma sur page suivante***



15 min

												
<p>&gt;1</p>	<p>4</p>			<p>6</p>								<p>H : 20m L : 20m</p>

