



1. Le joueur ayant le ballon effectue une passe de l'intérieur du pied à son coéquipier placé à côté du 2<sup>ème</sup> plot.
2. Sa passe doit rester du même côté des 2 plots
3. Le réceptionneur effectue un contrôle (si possible orienté) pour s'amener le ballon de l'autre côté des plots.
4. Il effectue à son tour une passe vers le 1<sup>er</sup> joueur qui entre temps à contourné son plot pour attendre la ballon



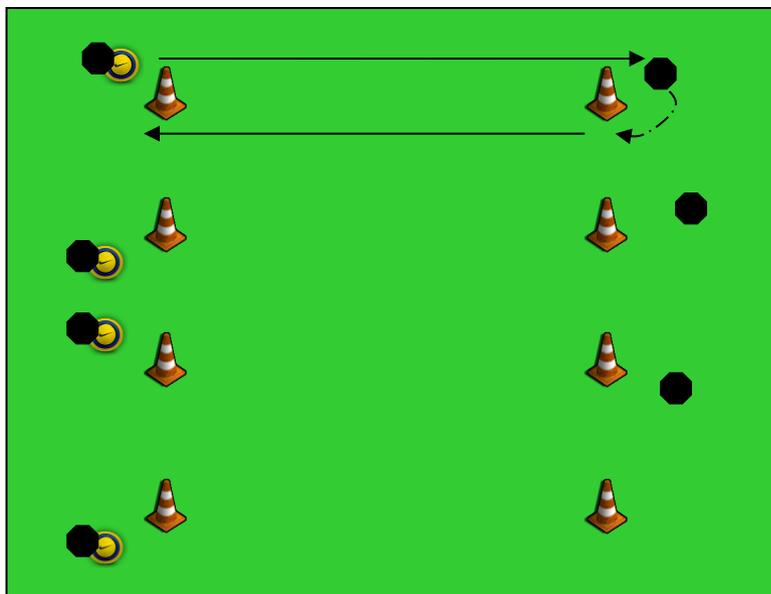
- ↪ La passe doit être effectuée de l'intérieur du pied
- ↪ Elle doit être appuyée
- ↪ Surveiller la qualité du contrôle (cheville souple). Le ballon doit rester proche du joueur



- ↪ Passe courte
- ↪ Contrôle
- ↪ Contrôle orienté



- ↪ Changer régulièrement de sens de rotation pour travailler les deux pieds



10 min



6

12

12 max

H : 15m  
L : 12m