

## Maîtrise technique

**Circuit :** à partir d'un joueur extérieur, réaliser un appui-soutien à l'intérieur puis passe sur un 3<sup>ème</sup> joueur à l'extérieur qui remet sur un côté. Le circuit est réalisé en une touche de balle. La dernière passe est réalisée en dehors du carré. Le dernier joueur réalise une prise de balle et le circuit peut reprendre.

Dès qu'un joueur axial a touché le ballon, il prend la place d'un joueur excentré qui lui-même a joué le ballon. Ces mouvements se réalisent dès que le joueur a réalisé sa passe.

En dehors du carré, prendre du recul.

À l'intérieur du carré, s'organiser avec une pointe haute (appui) et une pointe basse (soutien).

Communiquer

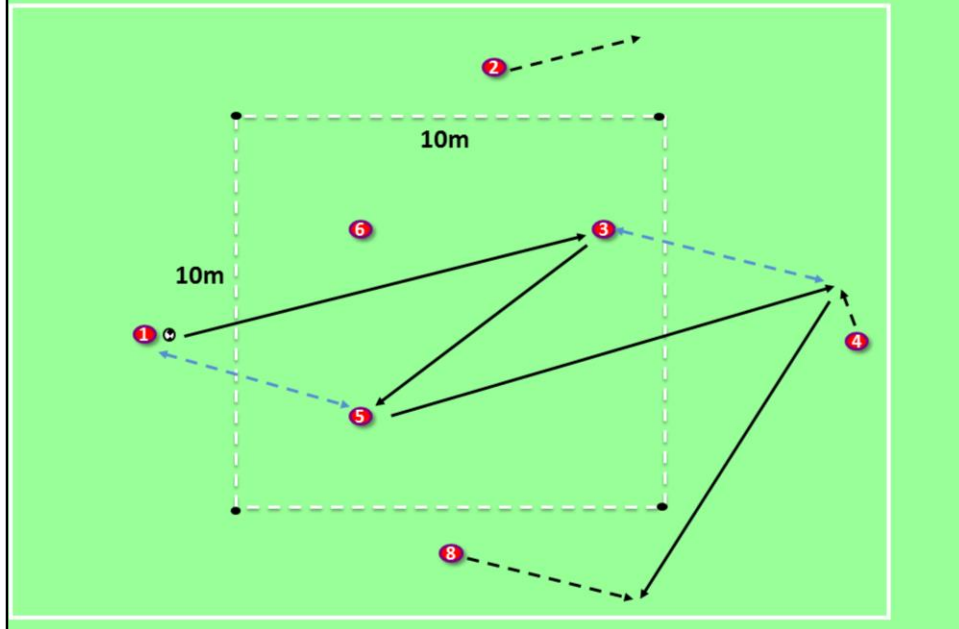
Attention continue sur l'organisation

Création de distance de passe favorable

Maintien de la qualité technique

Motricité lors des déplacements face au jeu

## Combinaisons à base d'appui-soutien à 7



### Maîtrise technique

**Circuit :** à partir d'un joueur extérieur, réaliser un appui-soutien à l'intérieur puis passe sur un 3<sup>ème</sup> joueur à l'extérieur qui remet sur un côté. Le circuit est réalisé en une touche de balle. La dernière passe est réalisée en dehors du carré. Le dernier joueur réalise une prise de balle et le circuit peut reprendre.

Dès qu'un joueur axial a touché le ballon, il prend la place d'un joueur excentré qui lui-même a joué le ballon. Ces mouvements se réalisent dès que le joueur a réalisé sa passe.

En dehors du carré, prendre du recul.

À l'intérieur du carré, s'organiser avec une pointe haute (appui) et une pointe basse (soutien).

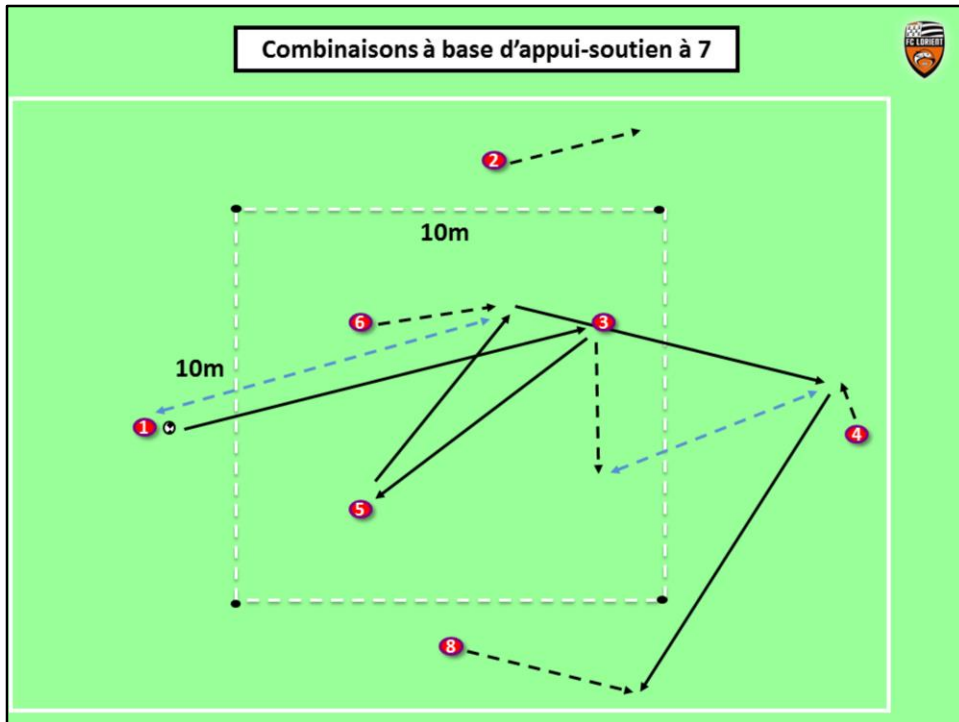
Communiquer

Attention continue sur l'organisation

Création de distance de passe favorable

Maintien de la qualité technique

Motricité lors des déplacements face au jeu



### Maîtrise technique

**Circuit :** à partir d'un joueur extérieur, réaliser un appui-soutien à l'intérieur puis passe sur un 3<sup>ème</sup> joueur à l'intérieur avant de jouer sur un joueur extérieur qui remet sur un côté. Le circuit est réalisé en une touche de balle. La dernière passe est réalisée en dehors du carré. Le dernier joueur réalise une prise de balle et le circuit peut reprendre.

Le premier et le dernier joueur qui ont touché le ballon sortent, les deux excentrés rentrent. Ces mouvements se réalisent dès que le joueur a réalisé sa passe.

En dehors du carré, prendre du recul.

À l'intérieur du carré, s'organiser avec une pointe haute (appui) et deux pointes basses (soutien et appel).

Communiquer

- Attention continue sur l'organisation
- Création de distance de passe favorable
- Maintien de la qualité technique
- Motricité lors des déplacements face au jeu