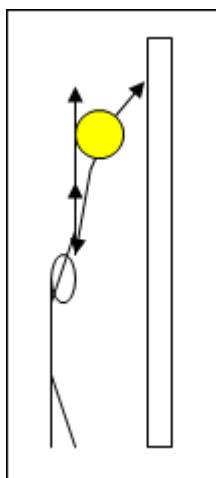




La passe haute



■ Contre le mur :

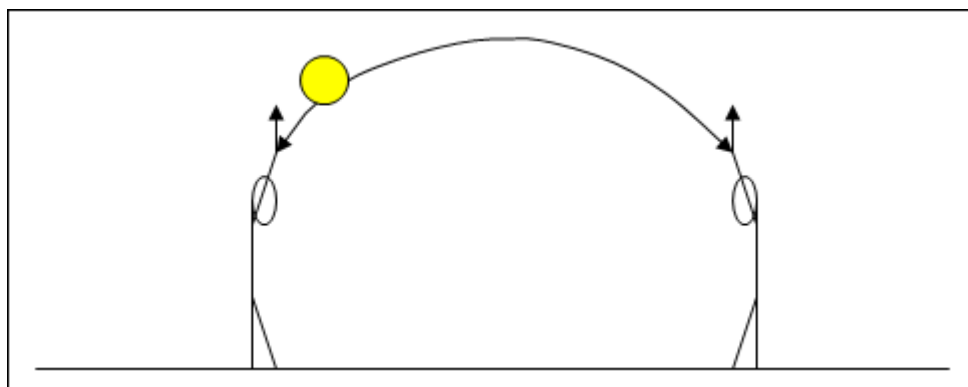
A) Se lancer la balle au-dessus de la tête (doucement) et faire une passe-haute en rebond contre le mur.

B) Faire une passe haute au-dessus de sa tête et la suivante contre le mur, ainsi de suite.

C) Enchaîner les passes-hautes avec le rebond contre le mur.

Essayer d'être régulier, avec la même force et la même hauteur.

D) Entre chaque passe haute faire une manchette à soi-même pour enchaîner la passe-haute (rebond contre le mur pour la passe haute).



■ face à face sans filet :

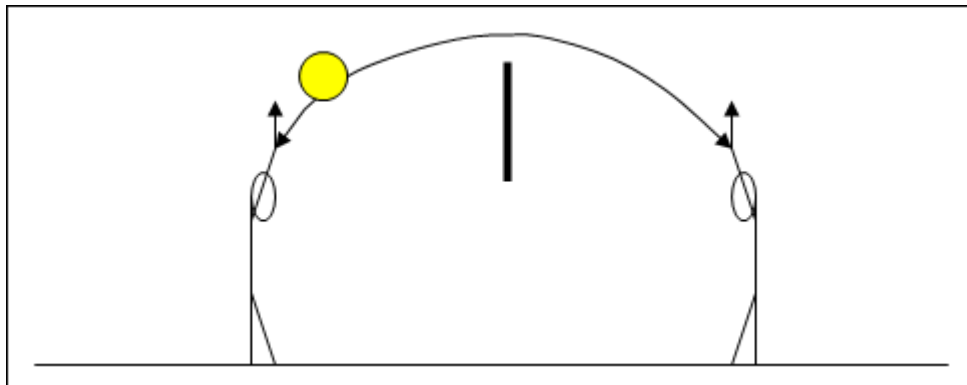
A) Se lancer la balle au-dessus de la tête (doucement) et faire une passe-haute en direction du camarade qui la bloque et qui recommence.

B) Faire une passe haute au-dessus de sa tête puis une passe-haute vers son camarade, qui bloque le ballon ou qui enchaîne le même schéma.

C) Enchaîner les passes-hautes avec le camarade

Essayer d'être régulier, avec la même force et la même hauteur.

D) Entre chaque passe haute réception par une manchette à soi-même pour enchaîner la passe-haute vers le camarade.



■ **Par-dessus le filet :**

- A) Se lancer la balle au-dessus de la tête (doucelement) et faire une passe-haute en direction du camarade qui la bloque et qui recommence.
 - B) Faire une passe haute au-dessus de sa tête puis une passe-haute vers son camarade, qui stoppe le ballon ou qui enchaîne le même schéma.
 - C) Enchaîner les passes-hautes avec le camarade
- Essayer d'être régulier, avec la même force et la même hauteur.
- D) Entre chaque passe haute réception par une manchette à soi-même pour enchaîner la passe-haute vers le camarade.