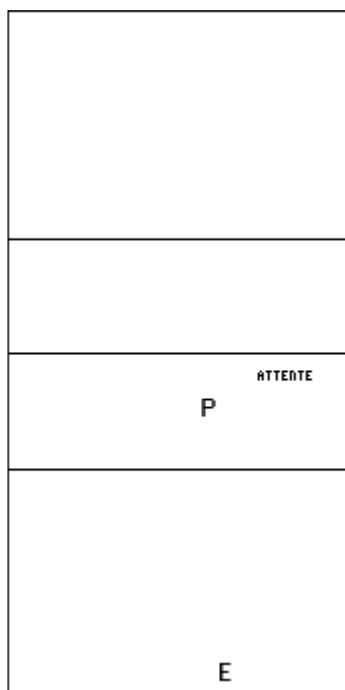




Déplacement pour la passe 1

- **Thème** : Déplacement et orientation du passeur.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire de la réception pour se déplacer rapidement et s'orienter en restant parallèle au filet.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur envoie un ballon en hauteur (pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la passe) à côté du passeur. Le passeur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les **bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules pour être parallèle au filet.
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis parallèlement au filet ?



- **Effectif idéal** : 4 (minimum de 2)

- **Déroulement** :

E : envoie un ballon en hauteur dès que P est en place.

P : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour faire une passe haute parallèle au filet. Après sa passe va rattraper son ballon avant qu'il ne tombe.

Attente : entre dès que P a fait sa passe.

Intensité : dès que P est en place E envoie ballon.

Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la passe est bonne, E renvoie un ballon pour une deuxième passe.
- **Evolution négative** : P doit attraper le ballon au dessus de sa tête, se bloquer, se baisser et lancer le ballon en remontant.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -