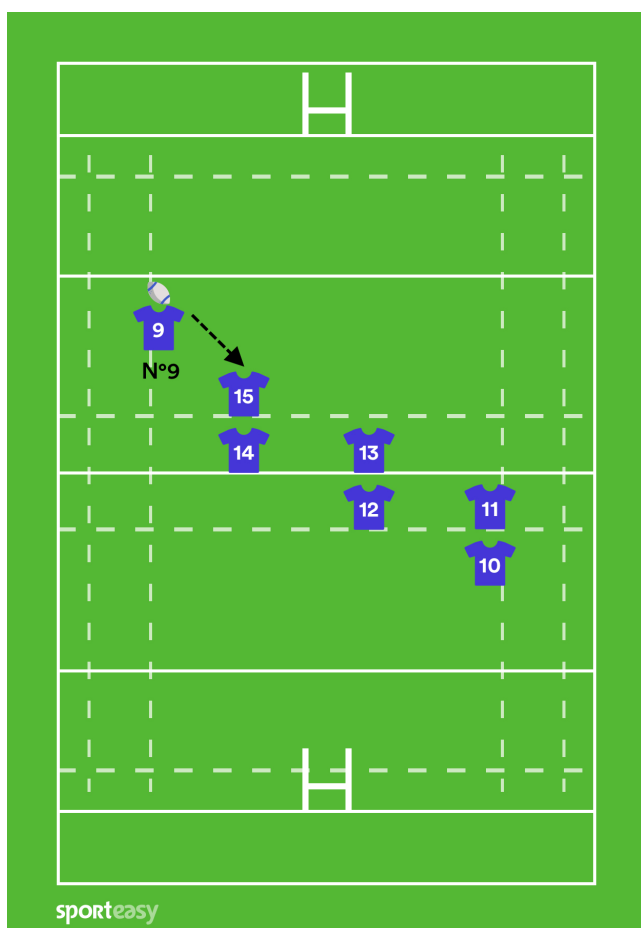


LES PASSES EN JEU DÉPLOYÉ

Observer le jeu pour faire des passes précises

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant	Séniors	1 ballon
	Moyen	Jeunes	
	Confirmé		

Exercices



Effectifs :

12 à 16 joueurs + 1 demi mêlée

Mise en place :

- Travail sur tout le terrain

Déroulé :

1. Faire une succession de vagues de 3 joueurs
2. Le demi mêlée lance la ligne d'attaque
3. Le receveur parcourt 3 mètres avant de passer le ballon à son tour. Et ainsi de suite.

Critères de réussite :

- La vitesse de réalisation doit correspondre au mieux à celle des matchs.
- Etablir un temps de décalage au départ pour permettre de la profondeur et les joueurs doivent courir droit avant de recevoir le ballon
- Dissocier le haut du bas du corps et tourner les épaules pour le passeur.
- La passe ne doit en aucun cas interrompre la course

- La cible du porteur est localisée à la hauteur de la poitrine du réceptionneur et il faut tendre les bras vers le ballon pour le réceptionneur.
- Proposer des trajectoires variées entre les joueurs dans l'optique de tromper l'équipe adverse et mettre un joueur dans l'intervalle.
- Limiter les transmissions en profondeur au départ de l'action afin de permettre aux attaquants de gagner rapidement la ligne.
- Modifier les timings de course en fonction des options de course.