

« Dawg Passing Drill »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

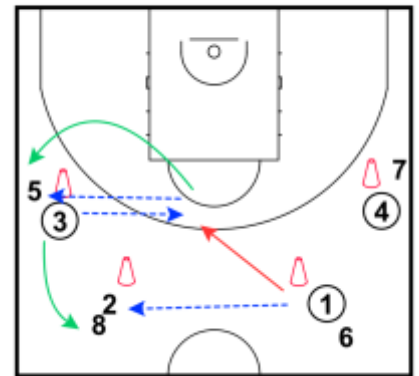
RUBRIQUE : Perfectionnement de la passe



DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ballons • 1 demi-terrain
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • 4 colonnes, 2 à l'arrière et 2 à l'aile. • Les joueurs 1, 3 et 4 ont un ballon. • 2 joueurs au minimum par colonne (donc 8 joueurs minimum). • 1 passe à 2 et se déplace au centre du ½ terrain. • 3 passe à 1 qui lui redonne. • Ensuite, 1 se déplace dans la colonne de 3 et 3 se déplace dans la colonne de 2. • Mêmes enchaînements de l'autre côté. • Passes directes poitrine-poitrine à 2 mains.
ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Exiger un nombre de passes à réaliser sans perte du ballon. • Exiger un nombre de passes en un temps donné.
CONSIGNES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis et direction des bras dans le même axe. • L'appui arrière quitte le sol avant la fin du geste. • Pousée simultanée des 2 bras et des jambes. • Le ballon tourne vers l'arrière grâce à l'action des doigts. • Les paumes de main s'orientent vers l'extérieur en fin de geste. • Le ballon part des mains avant l'extension complète des bras.
EVOLUTION VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Finir par un tir avant de redonner le ballon • Distances de passe variables • Déplacements sans ballon en pas défensifs.

1

Dawg Passing Drill
www.coachfab.fr



2

Dawg Passing Drill
www.coachfab.fr

