

LA PASSE HAUTE

Perfectionner ce geste élémentaire

POSTES

Les avants
Les arrières
Le libéro
Le passeur

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

1 ballon
pour 2 joueurs

EXERCICES

Durée : 10 min

Explications :

Positionnez...

- Les joueurs se placent par paire face à face
- Le coach se place en retrait des joueurs.

Phase 1 :

- Après avoir lancé doucement le ballon au dessus de sa tête le joueur 1 réalise une passe haute en direction du joueur 2 (entre 1,5 et 2,4m au dessus de sa tête).
- Le joueur qui réceptionne le ballon réalise à son tour une passe au-dessus de sa tête puis renvoie le ballon à l'autre joueur au moyen d'une passe haute.

Phase 2 :

- Le joueur 1 réceptionne à son tour d'une manchette.
 - Le joueur 1 réalise ensuite une passe haute sur la droite du joueur 2, qui doit donc se déplacer.
- L'autre joueur réalise ensuite le même schéma.

Répéter l'exercice 5 fois.

