

# L'échauffement

## Passé et repassé

### POSTES

Les avants  
Les arrières  
Le libéro  
Le passeur

### NIVEAUX

Débutant  
Moyen  
Confirmé

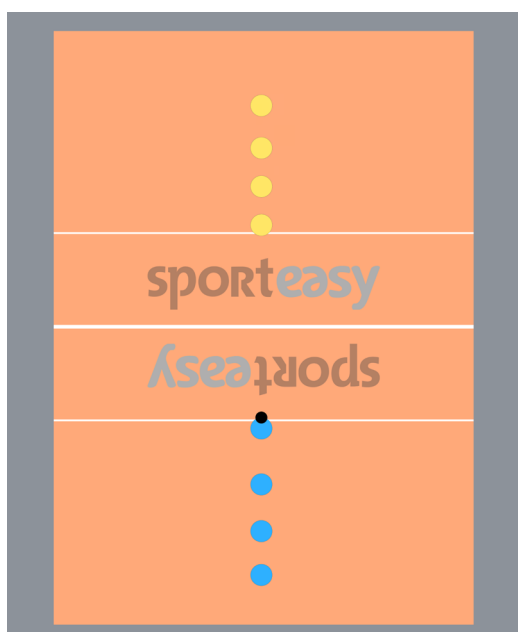
### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

### MATERIELS

4 ballons au moins

## EXERCICES



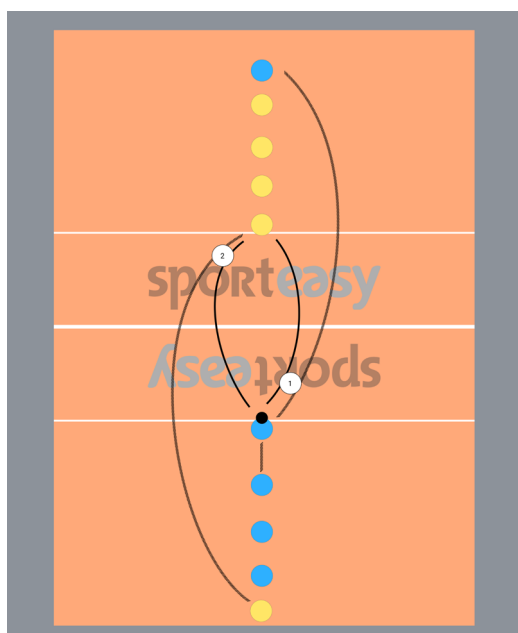
**Durée :** 10 - 15 min

### Explications :

Il est nécessaire de disposer d'au moins 6 joueurs pour effectuer cet exercice.

### Positionner :

- Les joueurs se répartissent en deux groupes égaux des deux côtés du terrain.
- Ils se placent en file indienne, respectant une distance d'un mètre environ entre chacun.



- Le premier joueur bleu effectue une passe haute sur le premier joueur jaune puis se place derrière la file d'en face.
- Le joueur qui loupe sa passe ou sa réception est éliminé

### Conseils :

Selon l'intensité requise, l'exercice est arrêté aux 3/4 derniers joueurs.

Il est important que les joueurs éliminés continuent de s'échauffer en faisant des passes.