

Thème : **CONTRÔLES / PASSES (mise en train)**

1. Passe puis recul frein (A passe derrière B et C derrière D). Contrôle semelle passe semelle ou contrôle semelle passe pointe ou remise 1 touche.
2. Passe et va (2 touches de balle = contrôle orienté ou 1 touche de balle). Le joueur rouge se déplace en conduite de balle à l'assiette suivante.
3. Passe et va. Alternner une passe en diagonale et une passe dans la largeur.
4. Transmettre le ballon à l'extérieur du triangle (joueurs fixes). 2 touches de balle (contrôle orienté ou une touche de balle. Changer le sens.
5. Passer le ballon en louché au dessus du joueur. Contrôle semelle ou amorti. Changer le joueur au milieu (1 minute)

