

TROIS QUART CENTRE

INCONTOURNABLE	CE QU'IL FAUT SAVOIR FAIRE
Passeur	<ul style="list-style-type: none"> . Idem demi-ouverture + accélération
Défense	<ul style="list-style-type: none"> . Monter très vite . S'imposer physiquement . Varier ses types de défense pour être plus efficace
Créer et négocier un surnombre	<ul style="list-style-type: none"> . Avancer en 2 x 1 par : <ul style="list-style-type: none"> - cadrage - débordement - variation dans la course de l'écartement . Transformer le 2 x 1 en 1 x 0 : <ul style="list-style-type: none"> - en fixant - en allant chercher - en rentrant, etc.
Résistance au placage	<ul style="list-style-type: none"> . Rester sur ses appuis pour permettre à ses soutiens de récupérer le ballon et donc, au jeu de continuer . Dégager le haut de son corps pour offrir le ballon
Jeu au pied	<ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser toutes les formes de jeu au pied et plus particulièrement : <ul style="list-style-type: none"> - coup de pied rasant ≈ passe - coup de pied croisé