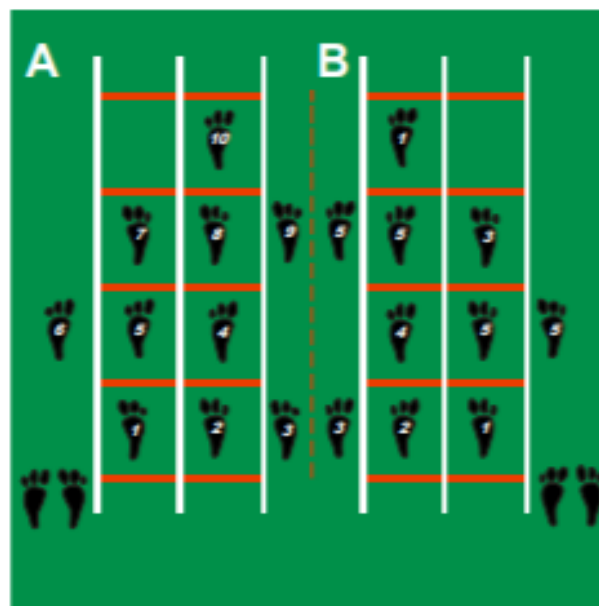
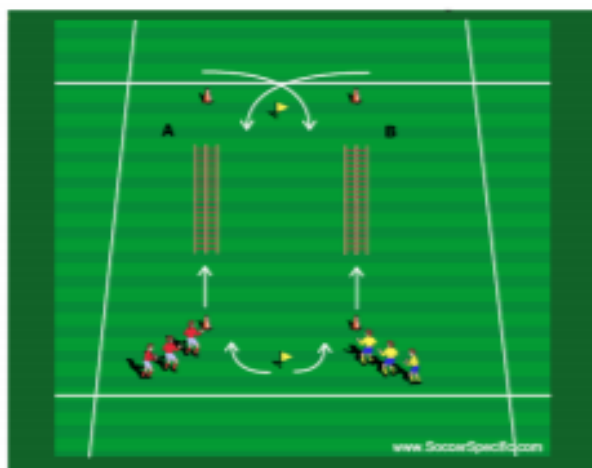


SEMAINE 10 – LA PASSE

1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer deux échelles côte à côte. Ex A : Le joueur doit faire trois sauts consécutifs sur une jambe et repartir sur l'autre jambe dans le sens contraire. Ex B : L'exercice est semblable sauf qu'au lieu de sauter sur une droite ligne les trois sauts, le troisième saut passe au carré suivant. On poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint au deuxième cône et revient en trottinant (récupération). Passe au prochain. Alterné Ex A à B.



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

2- Éducatif

Éducatif #1 : La passe – joueur libre (20 minutes)

Placer trois plots à 10 m entre chaque avec un joueur à chaque, deux avec un ballon. Devant les trois cônes, placer autre plot (à 20m) avec un joueur sans ballon. Le jeu débute lorsqu'un des joueurs (vert) avec un ballon fait la passe au joueur jaune, qui lui doit remettre au joueur sans ballon (blanc). Suite à la passe, le joueur fait le tour du plot (arrière) et recommence avec le prochain passeur (rouge) et ainsi de suite

Variantes:

- Nombre de touches libres (passeur jaune)
- Limiter le nombre de touches (3-2-1)
- Dois contrôler, contourner le plot et passer

Points clés:

Être sur ses appuis, les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied pour appuyer sa passe, doser la passe, précision plutôt que la force. Lever la tête pour voir le troisième joueur.



Éducatif #2 : Passe au coin (10 minutes)

Délimiter des stations en plaçant 4 plots par station (30 m X 30 m). Au départ, placer 3 joueurs dans chaque station avec un ballon (version A). Le jeu débute lorsque le joueur jaune passe à un de ses partenaires et que le troisième joueur se déplace dans un coin ou il formera un triangle (angle carré) avec le receveur du ballon. Et on poursuit jusqu'à ce qu'on est bien maîtrisé les passes et les déplacements du 3e joueur. Version B : on recommence, mais cette fois avec un (1) opposant. L'exercice demeure le même, mais cette fois on doit prendre en considération l'opposition

Variantes :

- Nombre de touches libres
- Limiter le nombre de touches (3-2-1)
- Défenseur passif et actif.



Points clés:

Être sur ses appuis, les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied pour appuyer sa passe, doser la passe, précision plutôt que la force, anticipation et bonne prise de décision. Bon contrôle et première touche de balle.

3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la séance. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants