

## SEMAINE 11 – LE CONTRÔLE et LA PASSE

### 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Disposer des plots en zigzag de façon à recréer un parcours de style slalom. L'exercice débute sans ballon en contournant le premier plot et en tournant un tour complet autour du plot suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Alternier la direction au tour à chaque plot; droite-gauche. L'enfant revient à la ligne de départ en trottinant.

#### Variantes:

- Le tour se fait en regardant le mur de face
- Ajouter un ballon

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



### 2- Éducatif

#### Éducatif #1 : La patate chaude (10 minutes)

Délimiter un grand cercle avec des plots ou en utilisant le cercle médian. Placer 6 à 8 joueurs autour du cercle avec 2 à 3 joueurs au milieu. 3 à 4 ballons sont distribués aux joueurs autour du cercle. Le joueur du milieu doit faire un appel de balle à un joueur ayant un ballon, recevoir la passe, contrôler et remettre le ballon à un autre joueur autour qui n'en a pas le plus vite possible. Et recommencer.

#### Variantes:

- Limiter le nombre de touches (réception)
- Augmenter le nombre de ballons
- Augmenter le nombre de joueurs au milieu

#### Points clés

Vision, lever la tête, bon contrôle, passe précise.



### **Éducatif #2 : À qui la passe (10 minutes)**

Dans un carré 30 m x 30 m, placer une série de portes pour former des buts. Divisez les joueurs en deux équipes (max 5 joueurs par équipe) égales. Donner un ballon. En équipe, les joueurs doivent parvenir à traverser l'un des buts par une passe. Le jeu se poursuit jusqu'à la perte de possession du ballon ou une sortie en touche. On reprend le jeu tout de suite

#### **Variantes:**

- Réduire l'espace entre les cônes
- Minimum de passe à exécuter avant de marquer
- Augmenter le nombre de joueurs créant moins d'espace libre.

#### **Points clés:**

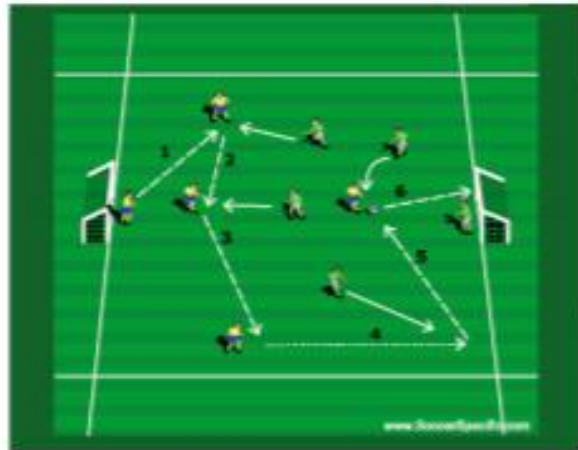
Garder le ballon près de soi, protéger son ballon, trouver l'espace (porte libre, joueur pour faire la passe, levé la tête.) Option de passe (déplacement du receveur de passe).



---

### **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle et de la passe. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insiste 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