

SEMAINE 2 – LA PASSE

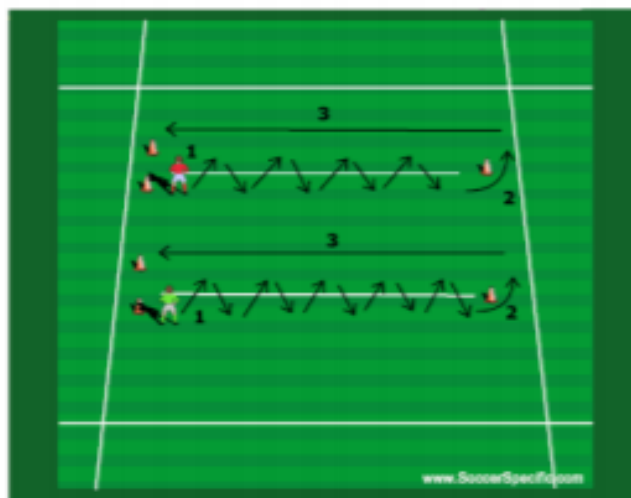
1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une ou deux lignes selon le nombre à l'entraînement, tracer par des cônes ou une ligne existante du terrain. Placer à côté de la ligne, l'enfant part de gauche à droite. L'exercice débute avec le pied droit au haut de la ligne rejoint du pied gauche, pied droit en bas de la ligne rejoint du gauche, créant un petit pas de danse jusqu'au bout de la ligne. L'enfant revient en pas chassé-croisé.

Variantes:

- Faire de droite à gauche
- Débute du pied gauche plutôt que le droit

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



2- Éducatif

Éducatif #1 : Passe, reçoit et remet (10 minutes)

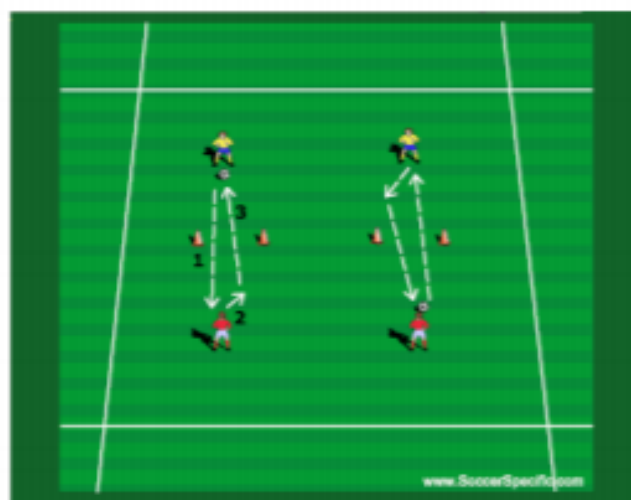
Place des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance. En équipe de deux avec un ballon 10 m entre chaque joueur, passer le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimité, mais insister sur la passe et la réception du ballon intérieur du pied.

Variantes:

- Limiter le nombre de touches
- Reçoit et passe du même pied
- Reçoit d'un pied et remet de l'autre

Points clés :

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi. Ouvrir le pied qui frappe, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied au centre du ballon) accompagner (prolongement du pied devant soi).



Éducatif #2 : Passe et frappe-moi (10 minutes)

Délimiter un carré 20 m X 20 m ainsi qu'un cercle de 5 m de diamètre avec un cône au milieu, l'espace devrait varier selon le nombre de joueurs. Diviser le groupe en deux équipes avec un seul ballon. Aucun joueur ne peut entrer à l'intérieur du cercle délimité par les plots ou drapeaux. Le but du jeu est de faire circuler le ballon de l'extérieur du cercle et lorsque l'occasion se présente de tirer par l'intérieur du pied et frapper le cône qui est au centre du cercle. Un cône frappé vaut 1 point.

Variantes:

- Nombre de touches illimitées au départ
- Limiter les touches de balle (ex : 3 touches max)
- 3 passes minimum avant de pouvoir frapper le cône

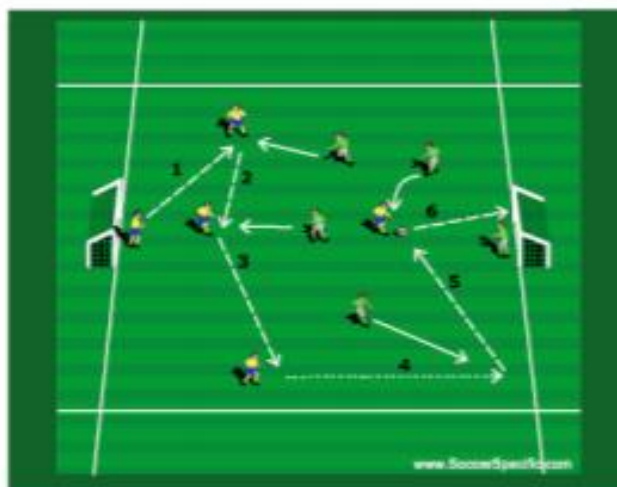
Points clés:

Garder le ballon près de soi, trouver l'espace, changement de vitesse, baisser son centre de gravité, rester sur ses appuis.



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la passe. 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