

SEMAINE 6 – LA PASSE

1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une ou deux lignes (selon le nombre à l'entraînement) tracée par des cônes ou une ligne existante du terrain. Placer d'un côté de la ligne, l'enfant part de gauche à droite. L'exercice débute avec le pied droit au haut de la ligne et le pied gauche au bas de la ligne. L'enfant se déplace et alterne droit en bas gauche en haut simultanément et revient droit en haut gauche en bas et se rend jusqu'au bout de la ligne. L'enfant doit toujours avoir la ligne entre les jambes. L'enfant revient en petit jogging.

Variantes:

- Demi-rotation en ayant la ligne toujours entre les pieds (Ex : B)

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



2- Éducatif

Éducatif #1 : Passe-reçoit-donne (10 minutes)

Place des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance de sorte à créer un genre de corridor. En équipe de deux avec un ballon, passer le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimitées, mais insister sur la passe et la réception du ballon avec l'intérieur du pied. Le ballon doit toujours passer dans le corridor.

Variantes:

- Limiter le nombre de touches (réception)
- En équipe de trois, le joueur suit sa passe et se retrouve à l'arrière de son receveur.

Points clés :

Insister sur la qualité de la réception de la passe. La première touche dictera la suite de l'exécution. Mauvaise réception, le joueur est hors cible pour sa passe.



Éducatif #2 : #1 passe au #2, #2 passe au #3, #3 passe au ... (10 minutes)

Dans un carré de 30 m X 30 m, identifier chaque joueur par un numéro. Le jeu débute par le joueur numéro 1 qui passe au joueur 2 qui passe à 3 et ainsi de suite.

Variantes:

- 2 ballons, commence la séquence avec le joueur 1 et celui du milieu
- Limiter le nombre de touches à 3 max (reçoit, pousse et donne)
- Diviser le groupe en deux et recommencer avec 1 ballon par groupe.

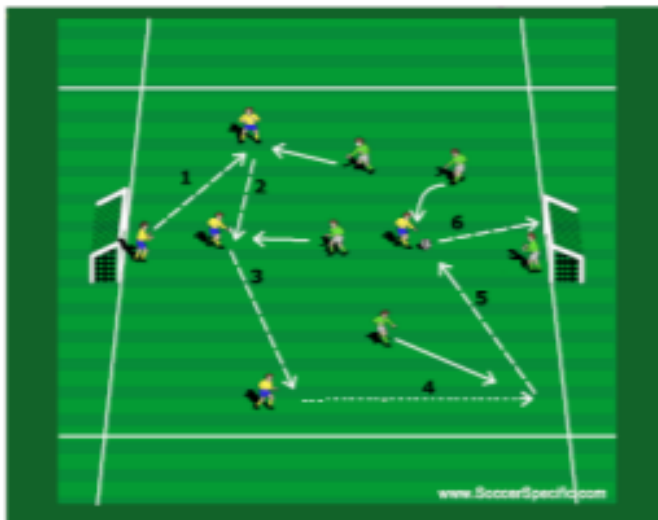
Points clés :

Bonne réception du ballon pour pouvoir suivre avec la passe, qualité de la passe, trouver de l'espace et être toujours face au porteur de ballon avant que la passe soit faite.



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