

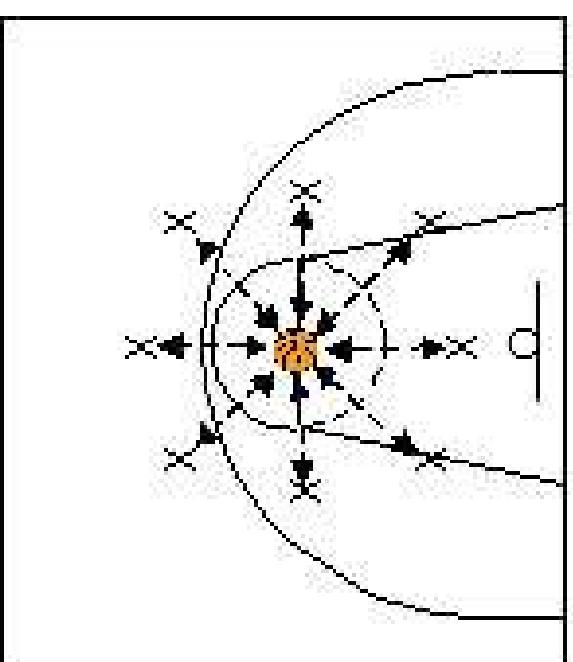
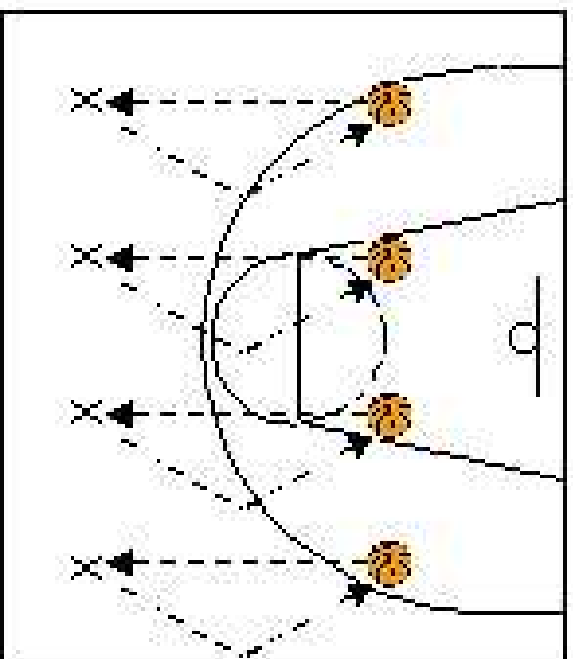
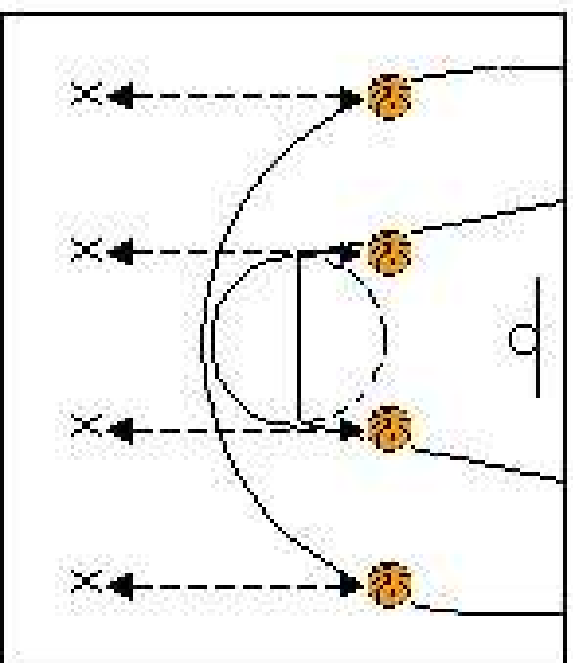
Apprentissage de la passe

Exercice 1 : Perfectionner la gestuelle de la passe

W Exercice 1 : 2 joueurs, 1 ballon pour 2. Les 2 joueurs se font des passes : directes à deux mains, à terre à deux mains, directe à une main (droite et gauche), à terre à une main (droite et gauche) ; 3 séries de 10 répétitions par type de passe. On augmente progressivement la distance entre les 2 joueurs.

W Exercice 2 : 2 joueurs avec un ballon chacun. Alternier deux types de passes différentes (directes et à terre) durant 30 secondes ; 4 séries de 30 secondes.

W Exercice 3 : 1 joueur dans le rond des lancer-francs avec un ballon ; 6 à 8 joueurs autour du cercle. Le porteur de balle enchaîne passe - retour de passe avec les autres joueurs. Alternance de passes à terre et de passes directes ; 2 tours puis on change le joueur au centre.





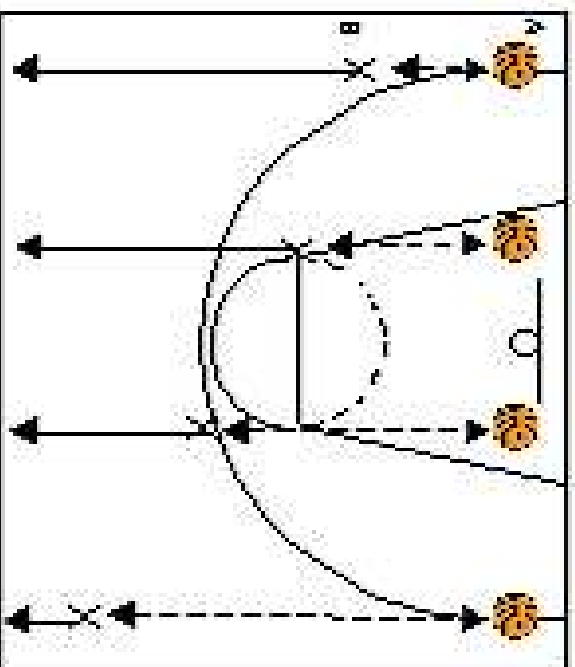
Exercice 2 : Perfectionnement de tous types de passes

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

W échange des passes en augmentant la distance entre les joueurs après chaque passe ; A passe à B, qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc.

W arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe, faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.

Variantes : Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.





Exercice 3 : Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

Consignes : groupes de 3 joueurs avec ballon.

W Le joueur A pressé par C essaye de passer au joueur B. Lorsque celui-ci reçoit le ballon, A va défendre sur lui pendant que C s'ouvre pour recevoir la passe de retour.

Remarque : interdire les passes lobées. Ne pas retenir le ballon plus de 5 secondes. Travailler la fixation du défenseur et le désaxé de la passe.

Variantes : groupes de 4 joueurs avec ballon.

W Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive.

W Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc.

