

Apprentissage de la passe

■



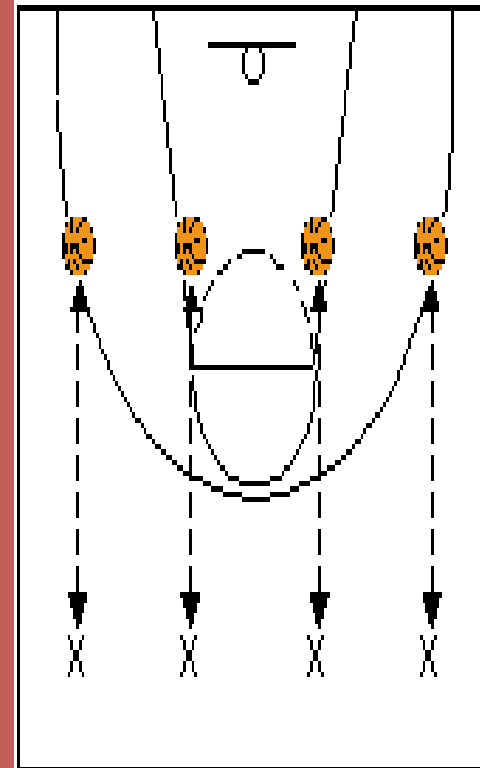
■

Perfectionner la gestuelle de la passe



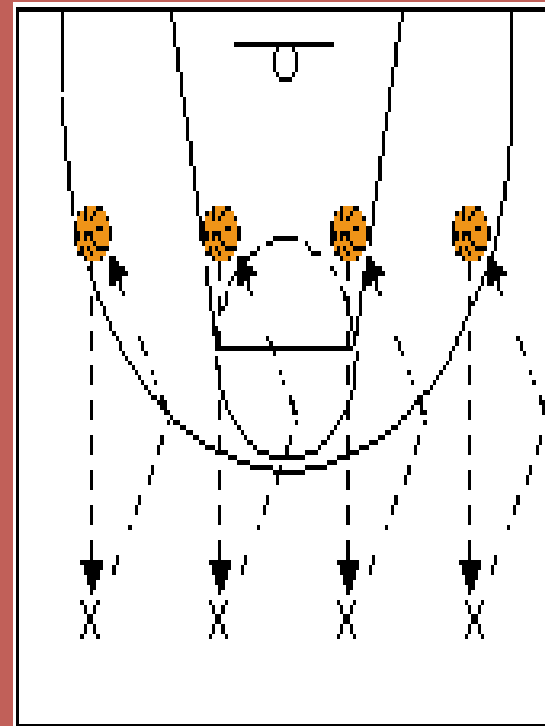
Exercice 1

- 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.



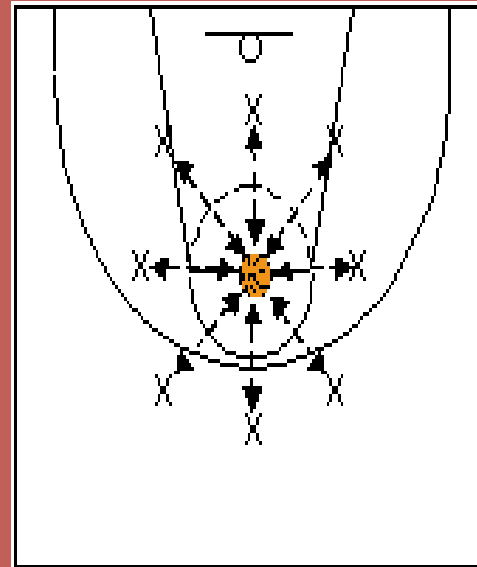
Exercice 2

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



Exercice 3

- **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.



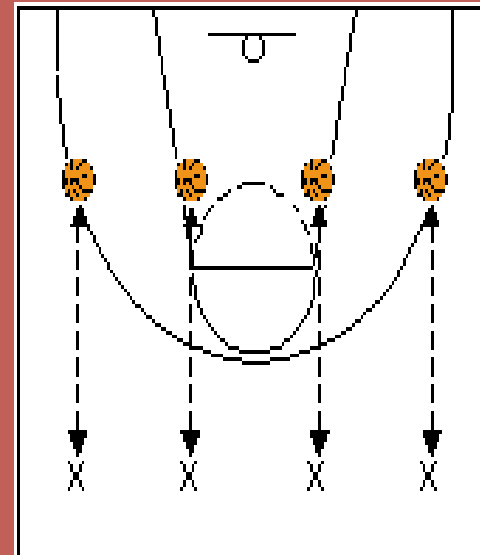
■

Perfectionnement de tous types de passes



Exercice

- 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.
- 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.



Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

- **Consignes** : groupes de 3 joueurs avec ballon.
- 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.
- Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive.
- Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc.

