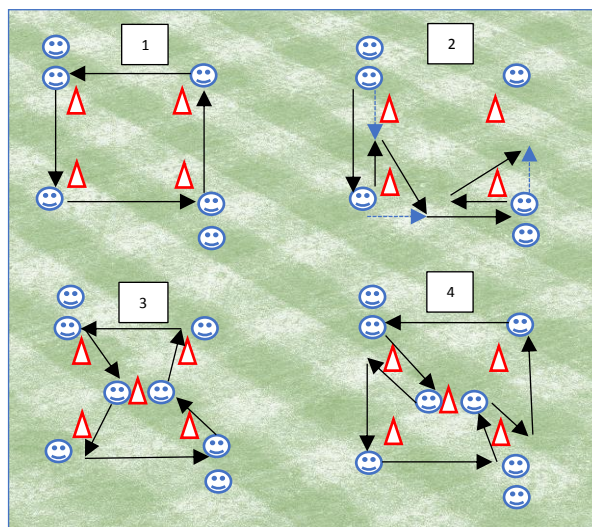


Thème : La passe courte et les prises de balles



Atelier N°1



Objectif :

Améliorer les passes courtes

But :

Faire le parcours sans erreur technique

Consignes :

1/ Deux touches imposées dans un sens puis dans l'autre.

2/ Idem mais une-deux dans un sens puis dans l'autre.

3/ Deux touches imposées dans un sens puis dans l'autre.

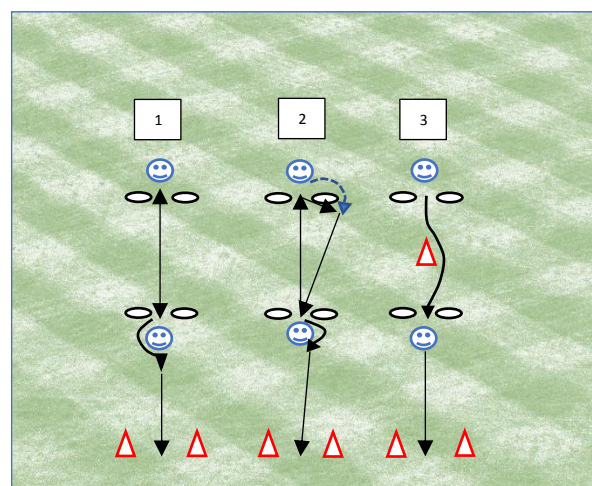
4/ Idem mais une-deux dans un sens puis dans l'autre.

**Chronométré parcours et battre le premier temps.*

Veiller à :

- Orienter de $\frac{3}{4}$ ses épaules – Pencher ses épaules vers le sol
- Regarder son partenaire avant de toucher le ballon.
- Etre sur les appuis et en mouvement.

Atelier N°2



Objectif :

Améliorer les passes courtes et les prises de balles

But :

Réaliser les variantes sans erreur technique

Consignes :

A/ Echange à deux touches

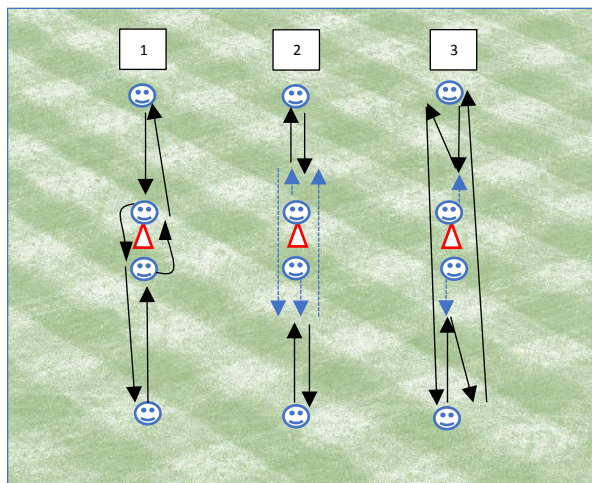
B/ Idem avec finition (compétition entre les duos)

** Travailler différentes prises de balle : intérieur, extérieur, semelle...*

Veiller à :

- Qualité des prises de balles (Vitesse d'exécution)
- Eviter les passes avec rebonds (Frapper le ballon au milieu).
- Etre sur les appuis et en mouvement.

Atelier N°3



Objectif :

Améliorer les passes courtes et les prises de balles

But :

Réaliser les variantes sans erreur technique

Consignes :

1/ Varier prises de balles (intérieur, extérieur, semelles)

2/ Passes en une touche joueurs du milieu.

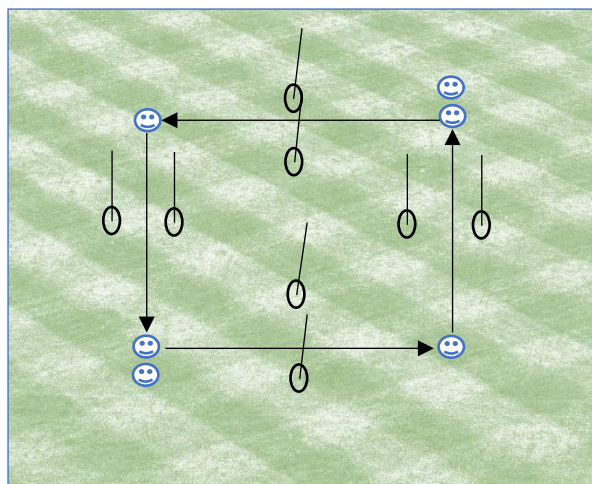
3/ Passes en une touche sauf pour départ.

** Compétition : nombre de passes à faire le plus vite possible*

Veiller à :

- Qualité des prises de balles (Vitesse d'exécution)
- Eviter les passes avec rebonds (Frapper le ballon au milieu).
- Etre sur les appuis et en mouvement.

Atelier N°4



Objectif :

Améliorer les passes courtes et les prises de balles

But :

Réaliser le parcours sans erreur technique

Consignes :

1/ Varier prises de balles (intérieur, extérieur, semelles)

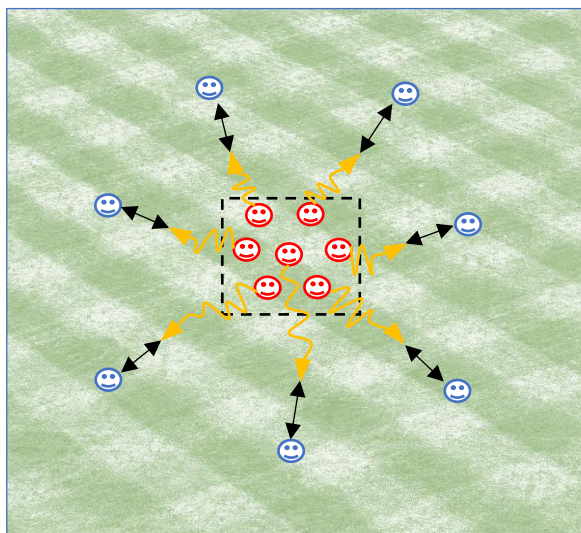
2/ Changer de sens de rotation

*Chronométré parcours et battre le premier temps.

Veiller à :

- Orienter de $\frac{3}{4}$ ses épaules
- Etre sur les appuis et en mouvement.
- Qualité des prises de balles (Vitesse d'exécution)

Atelier N°5



Objectif :

Améliorer les passes courtes

But :

Faire l'exercice sans erreur technique

Consignes : Traverser le carré après chaque ballon joué

1/ Deux touches 2/ Contrôle d'un pied passe de l'autre

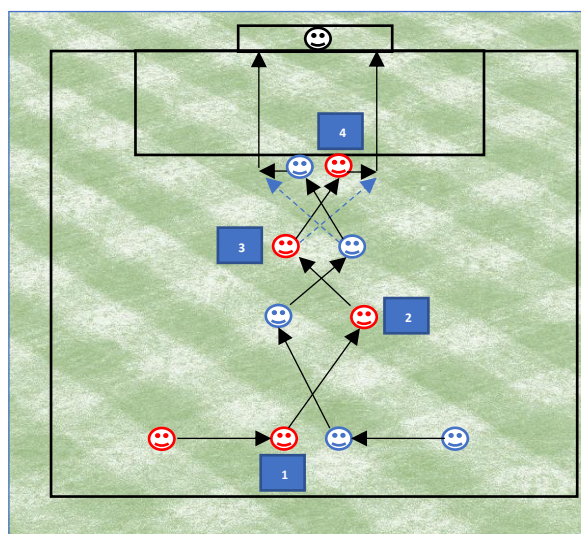
3/ Une touche 4/ Volée une touche 5/ Volée deux touches

* En une minute combien de ballon joué et maîtrisé par équipe.

Veiller à :

- Etre sur la pointe des pieds
- Baisser les épaules vers l'avant
- Verrouiller sa cheville

Atelier N°6



Objectif :

Améliorer les passes courtes

But :

Faire l'exercice sans erreurs technique

Consignes :

- Coupelles 1 - 2 - 3 deux touches imposées, coupelle 4 une touche imposée

* Duel entre les deux circuits :

1pt pour le circuit – 1 pt pour but

Veiller à :

- Ne pas jouer ses ballons arrêtés (appel/contre appel)
- Regarder son partenaire avant de faire la passe
- Qualité des prises de balles (Vitesse d'exécution)