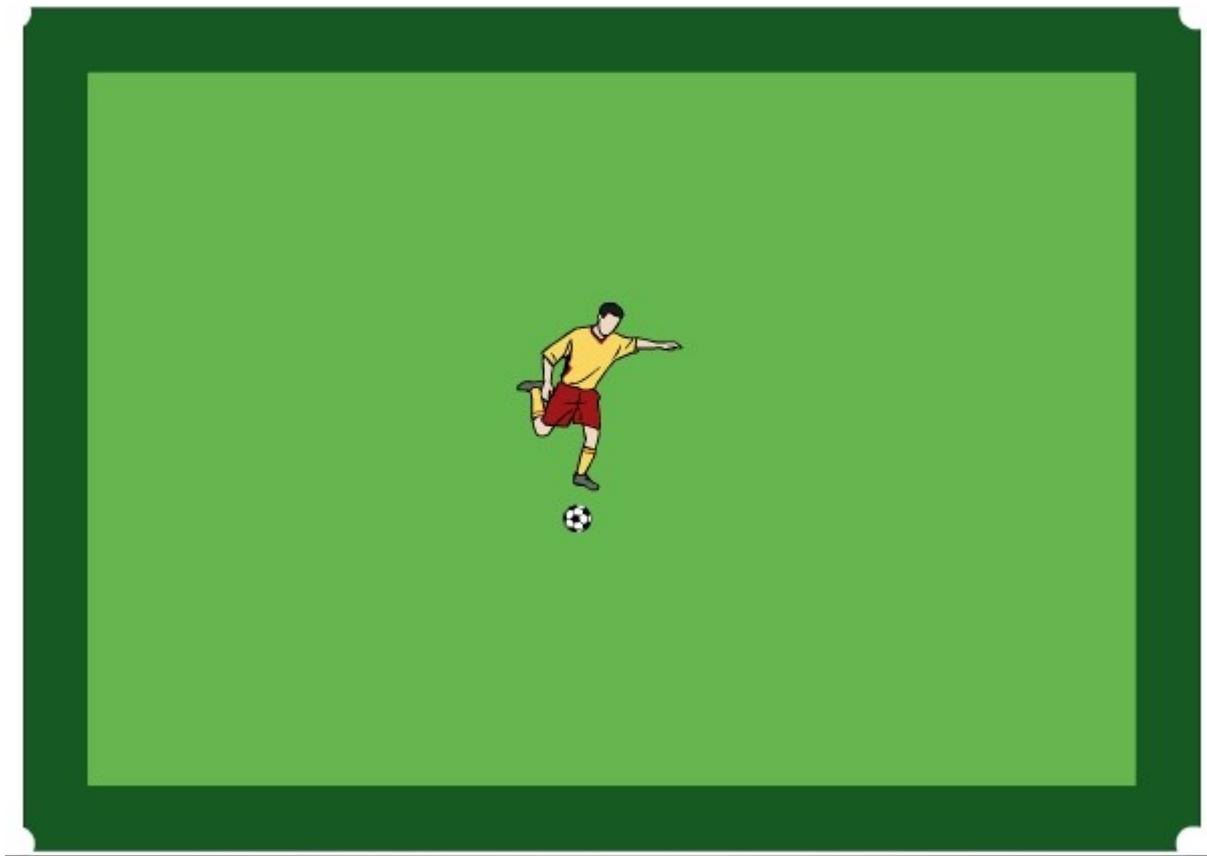
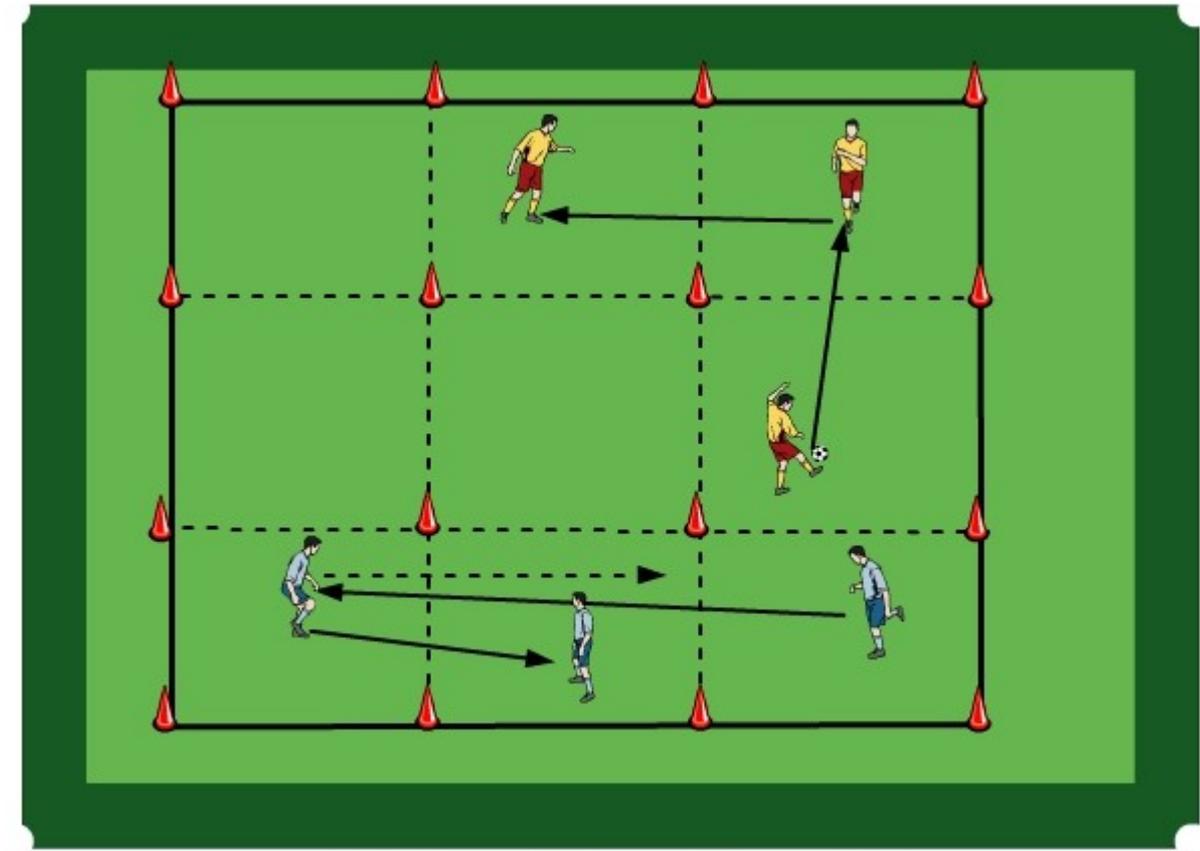


# 11 exercices pour travailler la passe



## exercice 1 :



1- passe libre (2')

2- la passe doit changer de carré, le joueur aussi (3')

3- la passe doit changer de carré et le receveur cherche le 3ème joueur en une touche(5')

4- La passe doit sauter un carré, le passeur change de carré (5')

5- La passe doit sauter un carré et le receveur cherche le 3ème joueur en 1 touche (5')

## EXERCICE 2 :



Objectif:

Franchir l'adversaire avec 2 passes

Attaquant A dribble vers un adversaire C. Il établit un contact visuel avec son partenaire B. Juste avant d'arriver devant C, il fait sa passe à B. Aussitôt après avoir joué sa passe, A démarre de façon explosive en avant. B lui remise le ballon précisément dans la foulée.

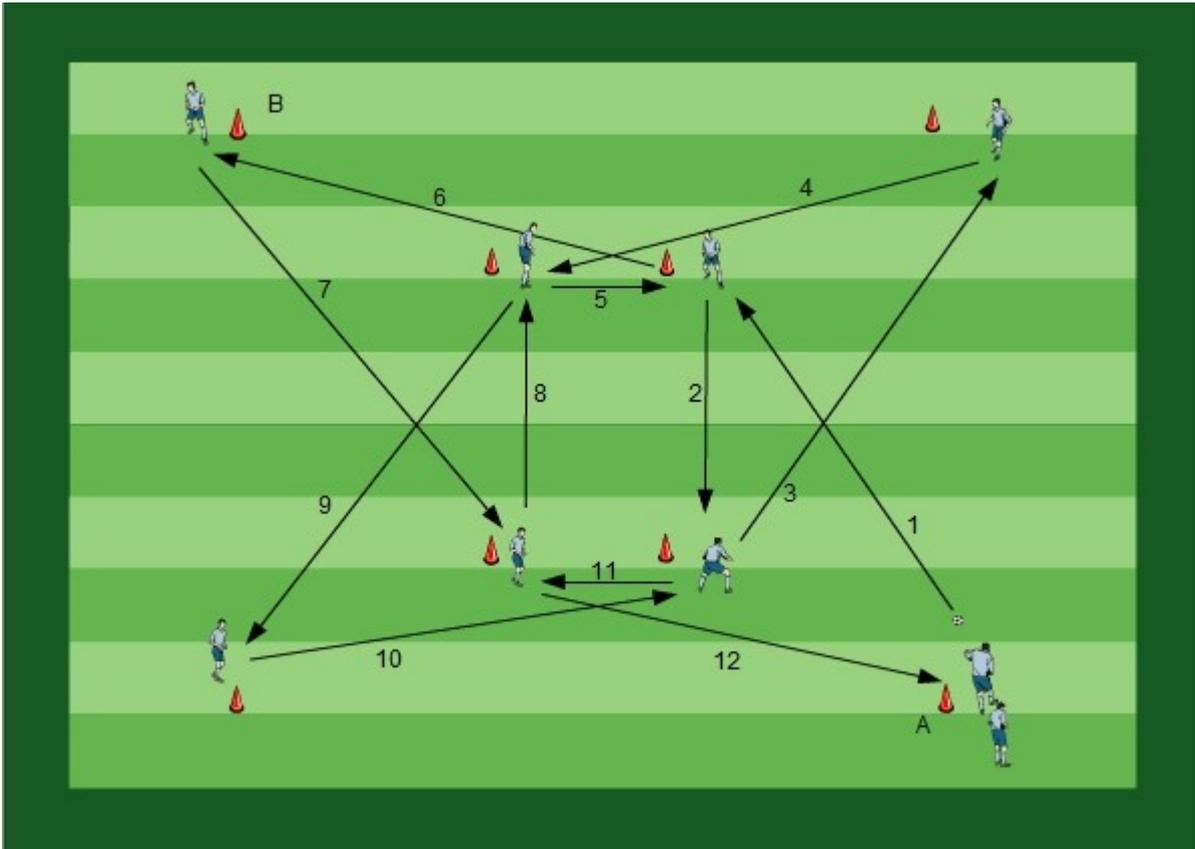
Variante:

Comme avant, mais avec 2 défenseurs C +D

Avant de recevoir la passe de A, B doit se démarquer latéralement de son adversaire D.

B attire l'adversaire D vers lui-même et crée ainsi de l'espace pour sa passe dans la foulée de A.

### EXERCICE 3 :



Le jeu de passes est ouvert par une passe diagonale. Le destinataire fait rebondir le ballon au joueur en face de lui. Ce dernier fait une passe depuis le carré intérieur vers la zone extérieure. Ces trois lignes de passes se répètent constamment. Chaque joueur doit courir après son ballon et se positionner à ce cône vers lequel il a envoyé sa passe.

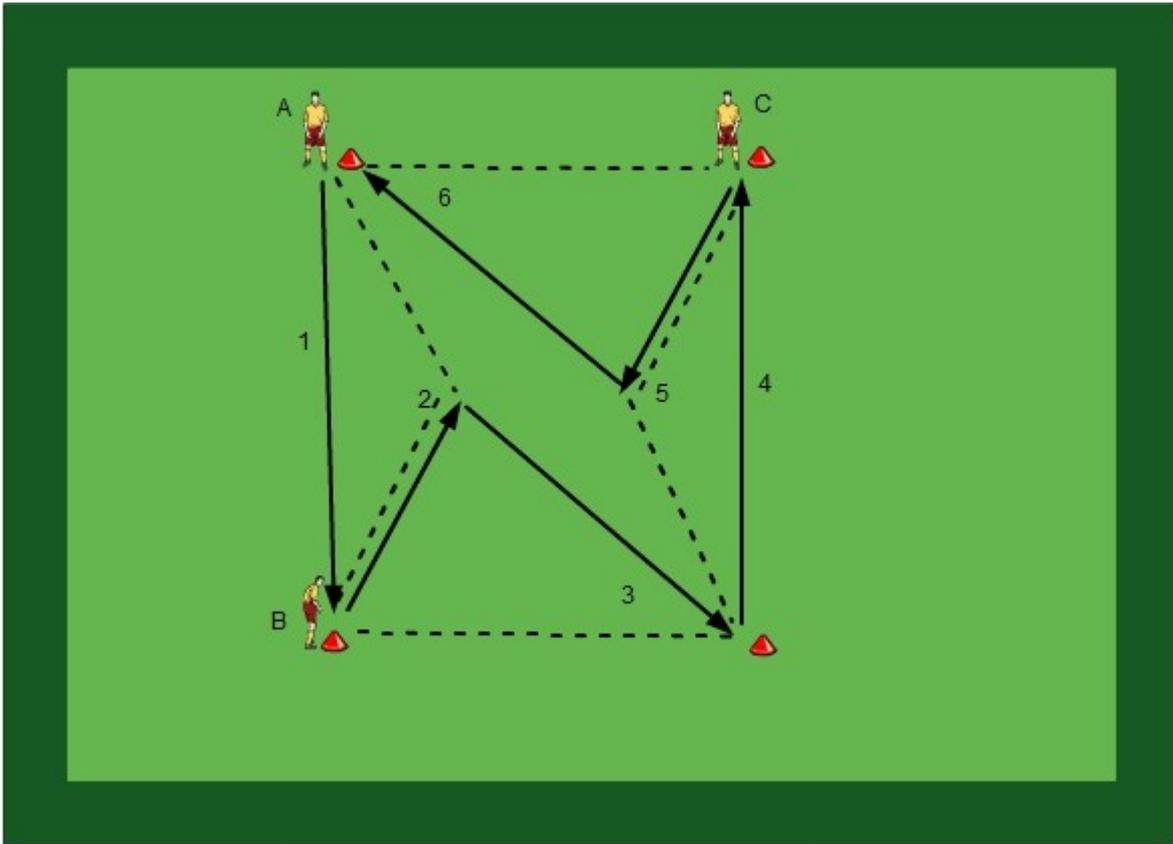
Variante:

Au début, avec 3 touches, puis, avec 2 touches et finalement en jeu direct.

Une fois que les joueurs maîtrisent bien l'exercice, on peut engager un 2. ballon. Les départs respectifs se feront simultanément aux cônes A et B où sont placés 2 joueurs chacun. Avec 2 ballons, vous aurez besoin de 10 joueurs.

Maintenant, les joueurs doivent aussi faire attention à l'autre ballon pour bien maintenir leur rythme et une distance minimum.

## EXERCICE 4 :



Placez un rectangle de 12 x 6m

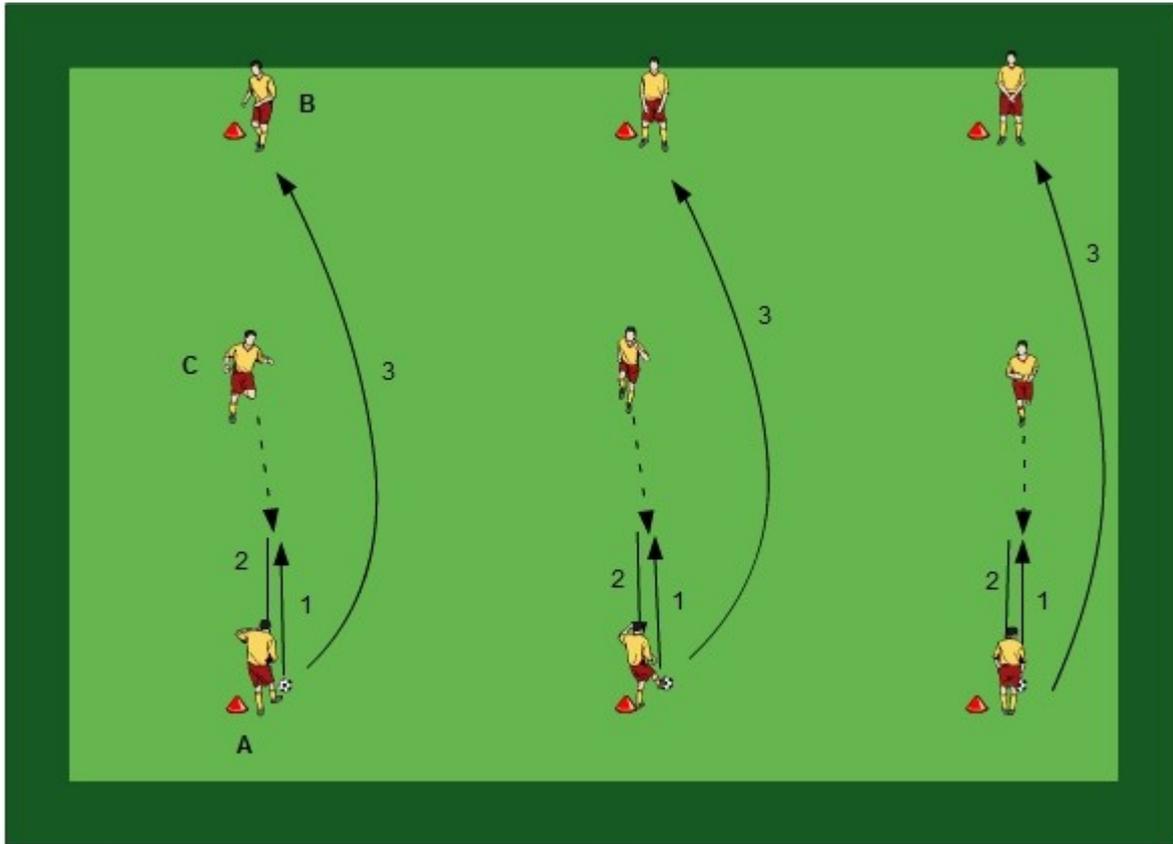
Distribuez 3 joueurs aux positions A, B et C

Joueur A possède le ballon

Deroulement :

1. A fait une passe à B
2. B fait rebondir le ballon à A qui se démarque en direction du centre
3. A fait une passe à B qui se démarque en direction du cône extérieur. Puis, A prend la position de B.
- 4 B fait une passe à C.
5. C fait rebondir le ballon à B qui se démarque en direction du centre
6. B fait une passe à C qui se démarque en direction du cône extérieur. Puis, B prend la position de C, etc.

## EXERCICE 5 :



Au commandement de l'entraîneur, joueur C fait 1, 2 pas vers A (qui a le ballon). A fait une passe à ras de terre à C (1). C fait rebondir le ballon à A (2) et se tourne vers B. A transfère le ballon directement à B (3) qui fait une autre passe à ras de terre à C, etc.

C reçoit env. 10 passes de chacun de ses collègues A + B, puis, les rôles sont échangés.

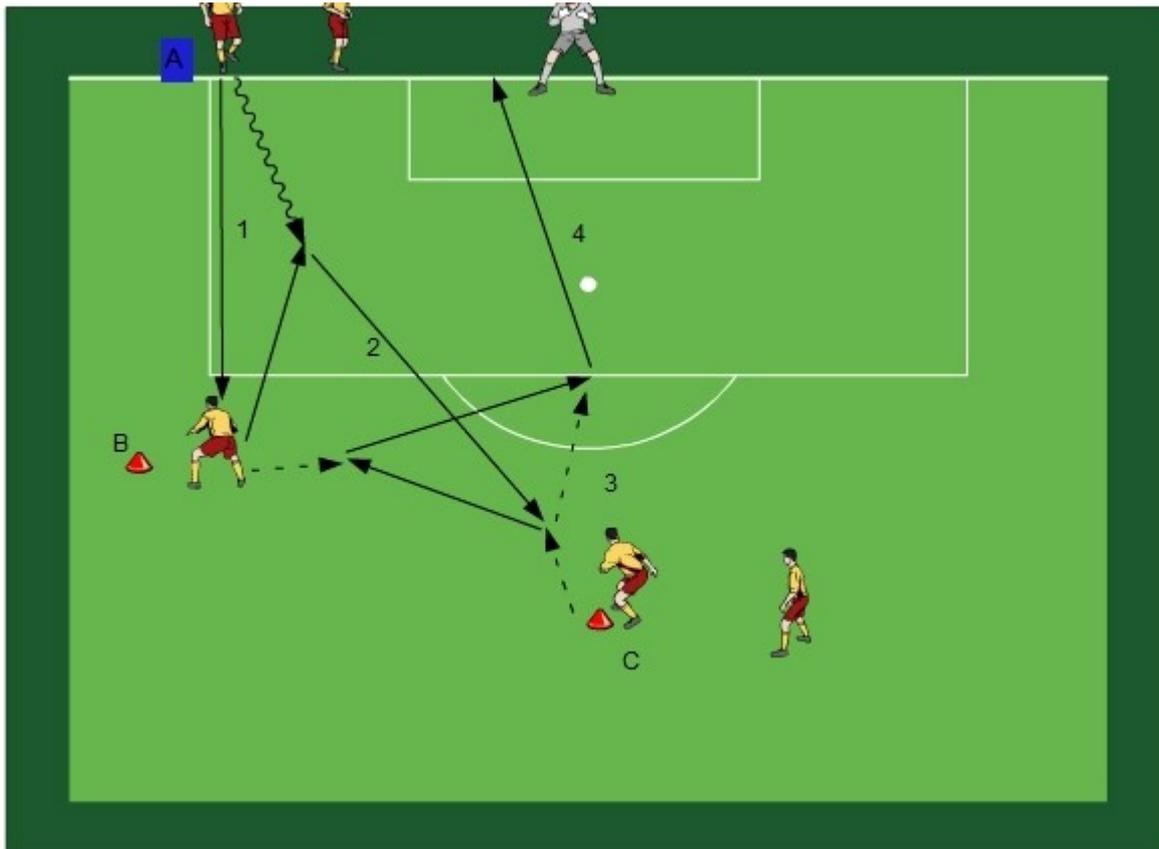
Astuce:

Si vous intégrez cet exercice à votre programme d'échauffement, le joueur au centre (C) devrait aller vers son collègue A dans un rythme modéré. Si l'exercice fait partie de votre entraînement principal, il peut aller vers A de façon plus dynamique.

Variante :

- Vous pouvez agrandir les marges des deux cônes de sorte que la passe "longue" entre A + B (3) devienne plus compliquée et les courses pour C plus exigeantes. - au lieu d'une passe à ras de terre, on peut aussi faire des passes à mi-hauteur ou même aériennes

## EXERCICE 6 :



Des deux côtés du but (avec gardien), à l'angle où se croisent les limites de la surface de rép. et la ligne de but, se positionnent plusieurs joueurs de A (avec des ballons). ° A 5 m des coins de la surface de rép. est placé B et à env. 30 m du but plusieurs joueurs de C (tous sans ballon).

### Déroulement :

A fait une passe à B et se dirige vers le milieu du terrain

° B fait rebondir pour A et va aussi vers le milieu (direction C)

A fait une passe diagonale à ras de terre à C

C va vers le ballon, fait un one-deux avec B et tire directement au but

Après, le même déroulement de l'autre côté

## EXERCICE 7 :



- installez 5 stations de passes selon le dessin
- - chaque station est occupée par 1 joueur, A par 2 joueurs
- le ballon se trouve à la station de départ E

E fait une passe à B pendant que A fait déjà un appel de balle à B. Une fois reçu le ballon, A pousse le ballon un peu avant de faire une passe à C. C transfère directement à B avec qui il fait un one-two (après le one-deux, C et B échangent leurs positions). C prend le ballon en direction de D et fait une passe à celui-ci. D soit contrôle le ballon, soit joue directement à E où l'action entière redémarre de nouveau.

## EXERCICE 8 :



Placez dans un camp du terrain des cônes selon le dessin et y positionnez un joueur chacun. Mettez 1 ballon à chaque cône de départ (qui se trouvent diagonalement envers des autres cônes).

Déroulement :

Au commandement de l'entraîneur, les joueurs aux cônes de départ ouvrent la combinaison par une passe au prochain cône dans le sens des aiguilles. La procédure se continue comme suit: un joueur contrôle la passe, fait une passe au prochain cône, court après son ballon pour y finalement prendre position.

Variante:

Même déroulement en sens inverse des aiguilles

Le contrôle du ballon se fait seulement de l'intérieur/ ou l'extérieur du pied

Note :

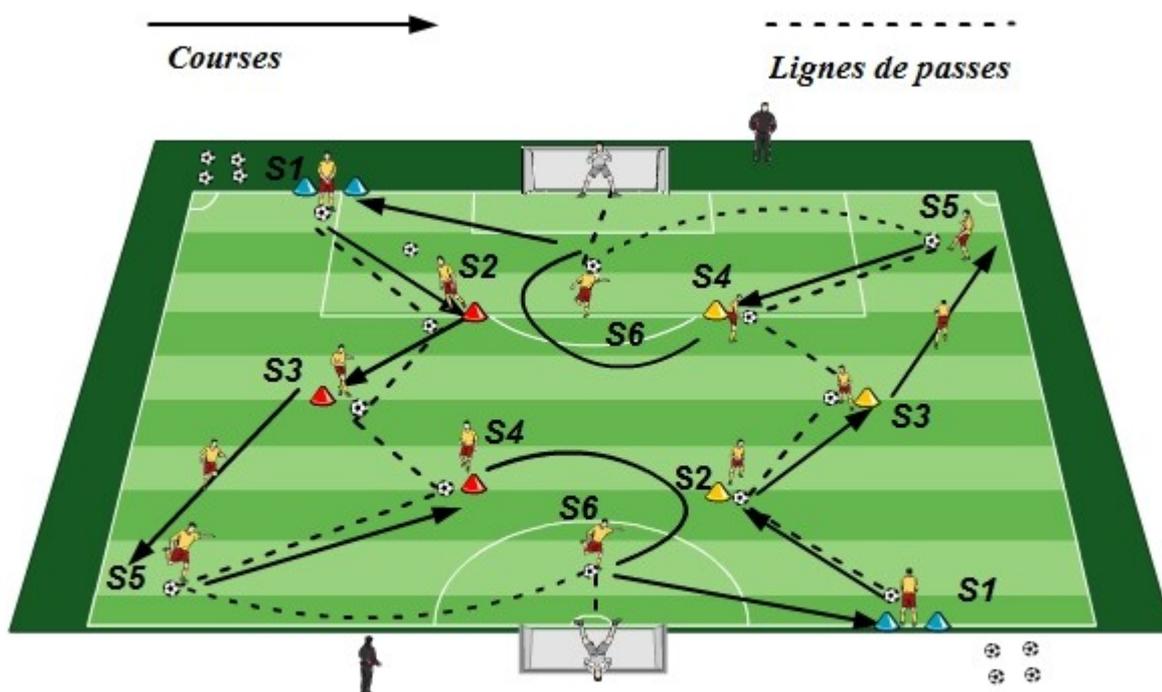
Se démarquer de son cône avec une feinte de course

Toujours prendre le ballon en pleine vitesse et en une direction conforme à son mouvement

Faire des passes précises

Si vous avez des joueurs professionnels, vous pouvez employer 3 à 4 ballons en même temps

## EXERCICE 9 :



Placez un joueur chacun aux stations 1, 2, 3 et 4. S1 fait une passe à S2 et court après son ballon.

S2 contrôle le ballon et le transfère à S3 et court aussi après sa passe. S3 contrôle le ballon aussi avant de faire une passe à S4. Puis, il court vers la station 5. S4 fait une passe à la station 5 (qui est donc occupée par S3) et court vers le centre à la station 6. S4 fait un centre vers lui, joueur 4 (sur la station 6) essaie de le transformer.

Après le tir au but, il prend encore la queue sur la station 1.

Le rythme de l'exercice doit correspondre aux capacités des joueurs.

4 manches pour que chaque joueur puisse tirer au but 4 fois. Puis, 3 min de récupération.

Durée: 20 à 25 min.



## EXERCICE 11 :



### Déroulement

#### Exercice 1

Les joueurs démarrent simultanément, ils dribblent vers les 3 cônes et effectuent une feinte

Puis, ils font une passe au partenaire de l'autre côté et y prennent la queue

le destinataire de passe commence lui aussi à dribbler

#### Exercice 2

- Au commandement de l'entraîneur, A fait une passe à travers les buts de cônes à B
- B contrôle et conduit le ballon le long du cône droit et dribble vers le groupe opposé
- Par la suite, le prochain joueur de B fait sa passe à A, etc.

