

LA PASSE

La passe permet d'adresser le ballon à un partenaire, c'est le seul geste qui permet de mettre en relation l'ensemble des joueurs. Loin d'être simple à réaliser les critères à prendre en compte sont nombreux : le choix de la surface de contact, la précision, le dosage...

« Le seul geste qui permet d'éliminer 4 joueurs est la passe ».

Epaules orientées en direction de la cible

Epaules orientées légèrement en avant

Jambe légèrement fléchie

Pied d'appui orienté en direction de la cible

Ballon claqué au plein cœur


EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire une zone avec carrés de couleurs différentes avec un joueur placé à l'intérieur.</p> <p>L'éducateur va citer 4 couleurs, ce qui va respectivement correspondre au circuit de passes à effectuer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La première équipe à avoir terminé = 1pt ➤ Variantes : imposer un pied, un contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible (le mur). ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur. ➤ Claquer les passes ➤ Prise d'information ➤ Qualité de la première touche

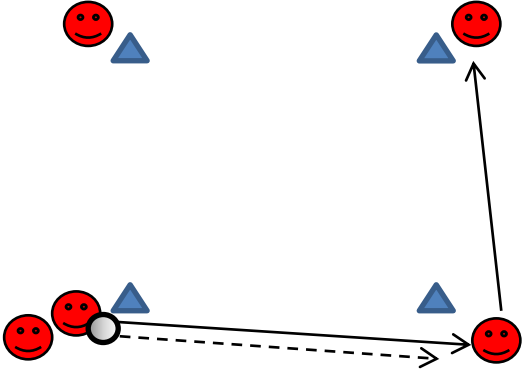
EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Deux joueurs s'affrontent, dès qu'un fait une passe l'adversaire enchaine.</p> <p>Pour que la passe soit validée, elle doit revenir et être à nouveau touchée à l'intérieur du carré (une touche de balle obligatoire).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si la passe n'est pas bonne = 1pt pour l'adversaire. ➤ Séquences de 3mn ➤ Variantes : allonger ou réduire les distances 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible (le mur). ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur. ➤ Claquer les passes mais doser correctement pour pouvoir enchainer derrière.

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Deux joueurs s'affrontent et sont placés à une dizaine de mètres l'un de l'autre, ils sont situés derrière 2 cônes. L'objectif étant de faire tomber le plus de fois les cônes de l'adversaire. Chacun fait une passe à tour de rôle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe qui fait tomber le cône = 1pt ➤ Séquence de 2mn30 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Passé et suit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 2 carrés identiques et compétition entre les 2, l'équipe qui fait le plus de tour gagne. ➤ Séquences de 3mn ➤ Variantes : appui-remise pour 3^{ème}, faux appels sur le temps de passe, faire un une-deux. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur. ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur se démarque au moment de la prise d'information du porteur de balle et oriente ses épaules en fonction du prochain partenaire. ➤ Le contrôleur et orienté en direction du prochain partenaire et permet d'enchaîner rapidement par une passe.



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Passe et déplacement dans la zone libre</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Compter le nombre de passes effectuées en un temps donné ➤ Séquences de 2mn ➤ Variantes : passer en une touche de balle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur. ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur attaque son ballon ➤ Le contrôleur est orienté en direction du prochain partenaire et permet d'enchaîner rapidement par une passe.

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Passe et déplacement dans la zone libre.</p> <p>L'appui à l'intérieur reste à cette position et joue un ballon sur deux.</p> <p>Le ballon qui n'est pas joué par l'appui circule entre les deux autres joueurs, l'autre joueur fait une passe à l'appui qui lui remet, ce dernier prend l'information et passe au joueur libre.</p> <p>Seul le joueur qui a fait la passe à l'appui se déplace ensuite à la coupelle libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquences de 1mn30 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur attaque son ballon ➤ La remise est dosée pour permettre au joueur d'enchaîner en une touche de balle.



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----


DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Circuit de passe avec recherche de jeu en triangle. Un excentré passe à un joueur qui remise à un autre qui trouve l'excentré du côté opposé dans la course. Ce dernier passe à l'excentré opposé et ainsi de suite...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquences de 4m 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur déclenche la passe et attaque son ballon ➤ La remise est dosée pour permettre au joueur d'enchaîner en une touche de balle.

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

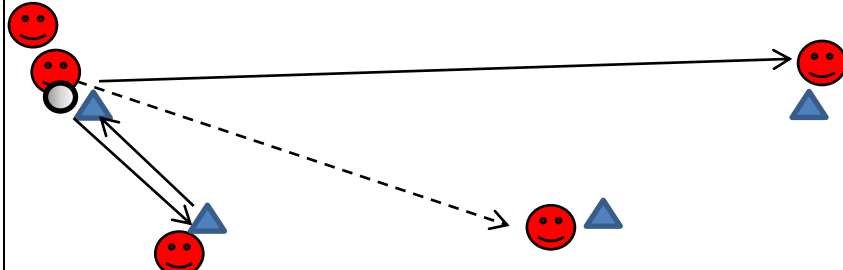
DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Circuit de passe avec recherche de jeu en triangle sous forme de passe et suit.</p> <p>Le porteur de balle cherche la passe en diagonale la plus longue, le joueur remise sur l'autre milieu qui va chercher le joueur à l'extérieur et ainsi de suite...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquences de 4m 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible (le mur). ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur déclenche la passe et attaque son ballon ➤ La remise est dosée pour permettre au joueur d'enchaîner en une touche de balle.



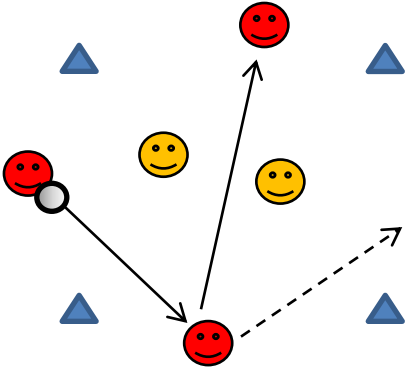
EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

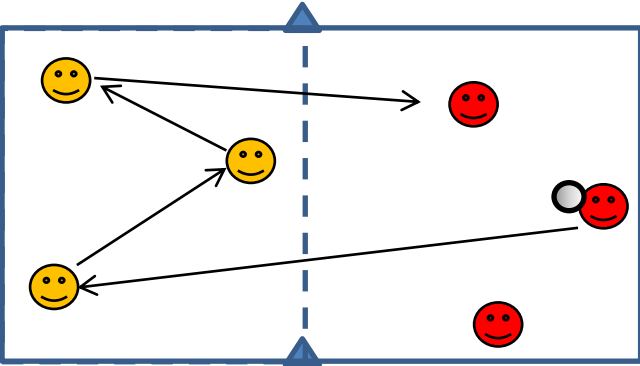
DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Les 2 appuis à l'extérieur sont fixes et font des passes dès que le joueur arrive en face, ce dernier lui remet et propose à l'autre appui. Et ainsi de suite...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquences de 1m30 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible (le mur). ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur déclenche la passe et attaque son ballon

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Alternance jeu court/ jeu long Appui-remise puis jeu long, attention les joueurs ne suivent pas leur ballon.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquences de 4m ➤ Si le ballon est contrôlé en l'air sans avoir touché le sol avant = 1pt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible (le mur). ➤ Les épaules sont orientées légèrement en arrière pour le jeu long. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Le receveur déclenche la passe et attaque son ballon ➤ La remise est dosée pour permettre au joueur d'enchaîner en une touche de balle.



DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Passer dans les intervalles et prise d'information. Faire un carré de 15m/15m et placer 3 joueurs à l'extérieur, ces derniers ne sont pas fixes et peuvent se déplacer tout autour du carré. Les 2 joueurs à l'intérieur doivent empêcher les transmissions des joueurs à l'extérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe à l'opposé = 1pt ➤ Passe à l'opposé dans l'intervalle = 3pts ➤ Un défenseur stoppe le ballon une ligne = 1pt (plus de zone après la perte de balle) ➤ Séquence de 2mn 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Les informations sont prises lors des temps de passes ➤ Ne pas forcer les passes à l'intérieur

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Tennis ballon avec rubalise (jeu au sol obligatoire) Faire 2 équipes de 3. Interdiction de renvoyer directement sur le service et d'arrêter le ballon. Les joueurs ont droit à une touche chacun et 2 échanges maximum avant de renvoyer dans le camp adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe à l'opposé = 1pt (ligne du fond) ➤ Première équipe à 12 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pied d'appui et épaules orientées en direction de la cible. ➤ Les épaules sont orientées légèrement en avant. ➤ Le ballon est « frappé » en plein cœur ➤ Claquer les passes ➤ Les informations sont prises lors des temps de passes ➤ Les remises sont dosées pour enchaîner