

FICHE EXERCICE N° TECH-PASSES/1

Nom de la situation : Amélioration de la technique de la passe		Etape ou Niveau : Echauffement
Objectif(s) : Amélioration du maniement du ballon dans la course		
Dispositif : <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 3 groupes de 2 à 6 • Terrain (largeur x profondeur) : 5x10m • Temps : 10' à 15' • Matériel : 3 à 5 ballons, 4 cônes, 8 à 12 plots 		
But : Recevoir et réaliser une passe sur un pas, en pleine vitesse.		
Mise en place : <ul style="list-style-type: none"> • 1 groupe réparti entre les 2 cônes matérialisant les portes de départ sur les deux largeurs, • Les 2 autres groupes placés de chaque côté du couloir, et décalés dans la profondeur. • Chaque joueur du groupe le plus éloigné des cônes de départ porte un ballon. 		
Lancement(s) du jeu : L'exercice consiste pour tous les joueurs d'un groupe à traverser individuellement, le plus rapidement possible, le terrain dans le sens de sa profondeur, en réceptionnant parfaitement les passes des joueurs porteurs des ballons, et en assurant leur transmission, sur un pas, aux joueurs sans ballon. Il y a permutation des rôles lorsque tous les joueurs d'un groupe ont réalisé l'exercice une ou plusieurs fois.	Règles : <ul style="list-style-type: none"> • En avant interdit. 	
Consignes : Pour la réussite de l'exercice, les joueurs porteurs des ballons doivent assurer des passes de qualité. <u>Evolution de l'exercice :</u> Difficulté croissante par rapprochement (ou augmentation) des plots (et des joueurs).		
Score : <ul style="list-style-type: none"> • 1 pénalité par passes mal assurées. • Il peut être également établi au temps 		
Critères de réussite : <ul style="list-style-type: none"> • Bon timing, • Bonne Perception des trajectoires, • Qualités des appuis, • Souplesse du tronc, • Coordination des mouvements. • Rapidité d'exécution. 		
Comportements attendus : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Réception :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Regard concentré sur le ballon, • Mains tendus vers le ballon, • Appuis avant sur la jambe opposée au passeur du ballon. • <u>Passes :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Regard tourné vers le récepteur, • Rotation du tronc, • Mains accompagnant le ballon, • Appuis avant sur la jambe opposée au récepteur. 		