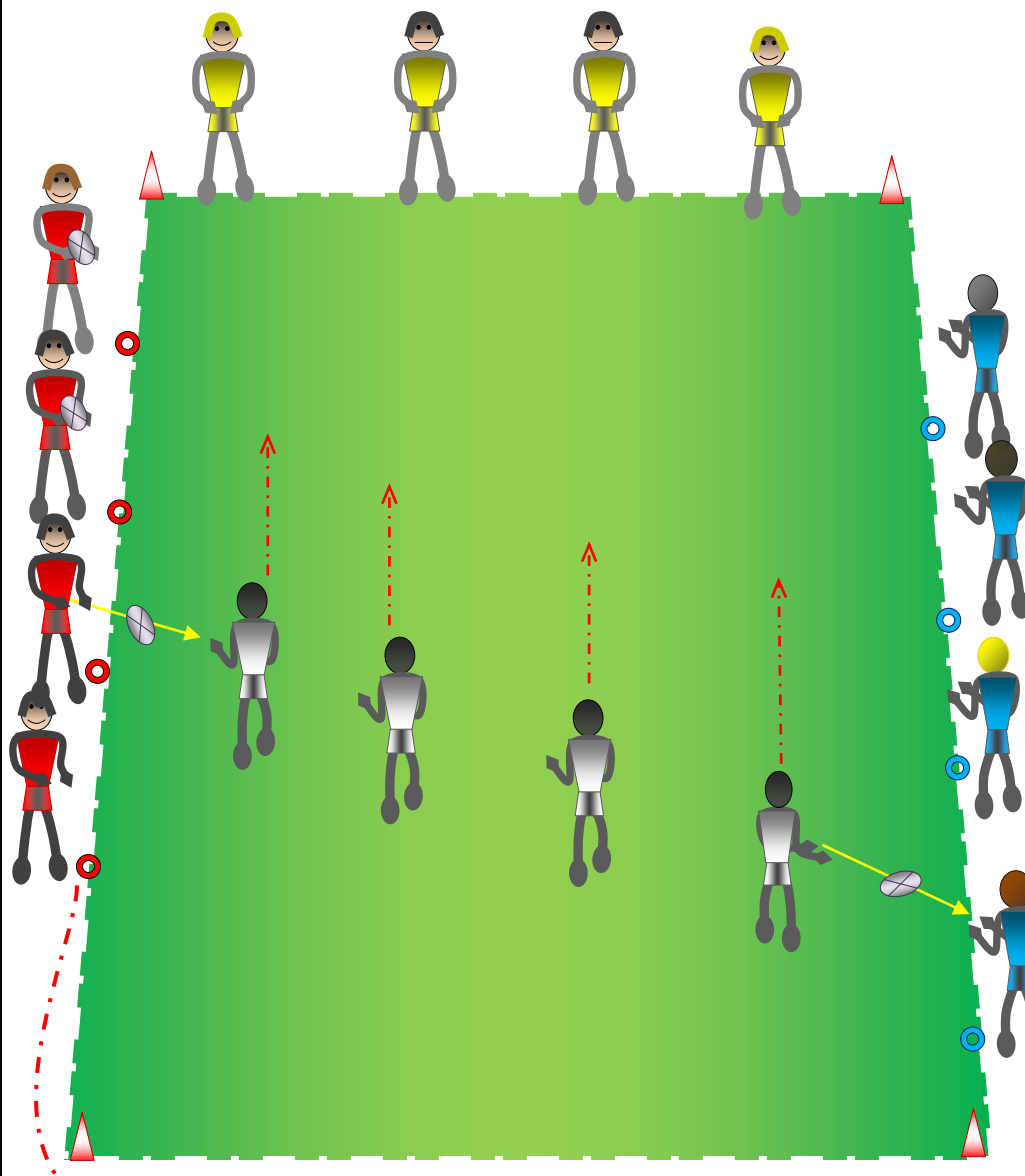


FICHE EXERCICE N° TECH-PASSES/2/EFFECTIF REDUIT

<p>Nom de la situation : Amélioration de la technique de la passe</p>	<p>Etape ou Niveau : Echauffement</p>	
<p>Objectif(s) : Amélioration du maniement du ballon dans la course</p>		<p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En avant interdit.
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 5 groupes de 4 à 6 • Terrain (largeur x profondeur) : 5x10m • Temps : 10' à 15' • Matériel : 3 à 5 ballons, 4 cônes, 8 à 12 plots 		<p>Consignes :</p> <p>Pour la réussite de l'exercice, les joueurs porteurs des ballons doivent assurer des passes de qualité.</p> <p><u>Evolution de l'exercice :</u></p> <p>Difficulté croissante par rapprochement (ou augmentation) des plots (et des joueurs).</p>
<p>But :</p> <p>Recevoir et réaliser une passe sur un pas, en pleine vitesse.</p>		<p>Score :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pénalité par passes mal assurées. • Il peut être également établi au temps
<p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 groupes répartis 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. 		<p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bon timing, • Bonne Perception des trajectoires, • Qualités des appuis, • Souplesse du tronc, • Coordination des mouvements. • Rapidité d'exécution.
<p>Lancement(s) du jeu :</p> <p>L'exercice consiste pour chaque groupe à traverser en jeu déployé, 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.</p> <p>Il y a permutation des rôles du groupe terminant son mouvement au groupe mains libres, toujours dans le même sens.</p>		<p>Comportements attendus :</p> <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 réceptionneur, • Rotation du tronc, • Mains accompagnant le ballon, • Appuis avant sur la jambe opposée au réceptionneur.