

# FICHE EXERCICE N° TECH-PASSES/FORMES DE JEU

<p><b>Nom de la situation :</b> Amélioration de la technique de la passe dans chaque forme de jeu</p>	<p><b>Etape ou Niveau :</b> Echauffement</p>
<p><b>Objectif(s) :</b> Amélioration du maniement du ballon dans la course</p>	<p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En avant interdit.</li> </ul>
<p><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectif : groupes de 4</li> <li>• Terrain (largeur x profondeur) : 22x50m</li> <li>• Couloir situé sur le bord de touche et au centre du terrain : 12x4m divisé en 3 zones de 4m</li> <li>• Temps : 10' à 15'</li> <li>• Matériel : 2 à 6 ballons, 4 cônes, 6 plots</li> </ul>	<p><b>Consignes :</b> 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> Difficulté croissante par rapprochement (ou augmentation) des plots (et des joueurs).</p>
<p><b>But :</b> Assurer la continuité du mouvement et se replacer suivant le forme de jeu.</p>	<p><b>Score :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au temps</li> </ul>
<p><b>Mise en place :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les groupes sont déployés sur les deux largeurs,</li> <li>• Le porteur du ballon est placé à l'opposé du couloir.</li> </ul>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon timing,</li> <li>• Bonne Perception des trajectoires,</li> <li>• Qualités des appuis,</li> <li>• Souplesse du tronc,</li> <li>• Coordination des mouvements.</li> <li>• Remplacement rapide et ordonné</li> <li>• Rapidité d'exécution.</li> </ul>
<p><b>Lancement(s) du jeu :</b> L'exercice consiste pour chaque groupe à avancer dans un premier temps en jeu déployé dans l'ordre 1, 2, 3, 4. Le joueur 4 pénètre dans le couloir et pose le ballon dans la 1<sup>ère</sup> zone. Il est ramassé dans la course et posé dans la zone suivant par les joueurs 3 et 2. Le joueur 1 ramasse le joueur et relance le jeu pour ses camarades replacés en déployé.</p>	<p><b>Comportements attendus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Réception :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regard concentré sur le ballon,</li> <li>• Mains tendus vers le ballon,</li> <li>• Appuis avant sur la jambe opposée au passeur du ballon.</li> </ul> </li> <li>• <u>Passes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regard tourné vers le récepteur,</li> <li>• Rotation du tronc,</li> <li>• Mains accompagnant le ballon,</li> <li>• Appuis avant sur la jambe opposée au récepteur.</li> </ul> </li> </ul>

