

Travail de passes

Echauffement : courses et étirements à son rythme

Exercice 1

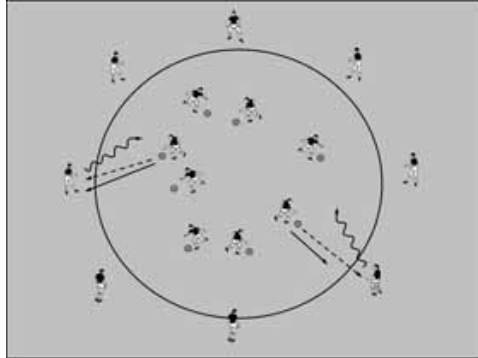
Amélioration des qualités

8 joueurs sont dans un grand cercle et 8 autres au milieu avec les ballons. Les joueurs au milieu passent le ballon et suivent leur passe pour prendre la place des receveurs.

Le joueur qui reçoit conduit le ballon jusqu'au centre du cercle puis donne à un autre joueur etc..

Durée 3 mn tout en vitesse.

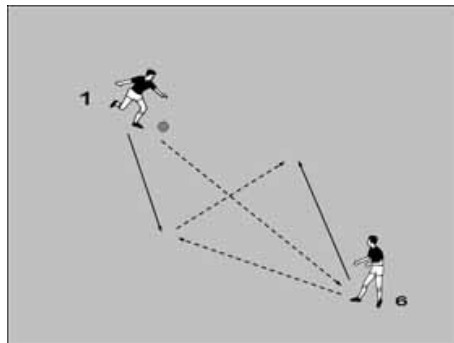
Aspects de coaching : activité simple de passe et de réception . Encourager les joueurs à aller à la rencontre de la balle.



exercice 2

Même situation que précédemment mais maintenant il n'y a plus que 3 joueurs au milieu du cercle avec les ballons.

Le joueur au milieu passe au joueur à l'extérieur qui lui remet en une touche et rentre dans le cercle pour recevoir en diagonal à nouveau le ballon (voir sur le dessin le déplacement des 2 joueurs).



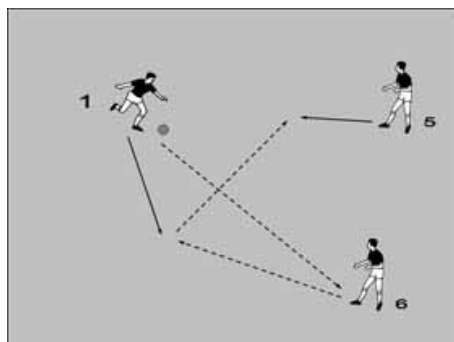
Exercice 3

Cet exercice est basé sur le même principe que les précédents mais cette fois -ci à 3 joueurs.

Le joueur au milieu (1) passe au joueur extérieur (6) , puis redemande le ballon qu'il reçoit à nouveau et sert le joueur en appel (5)

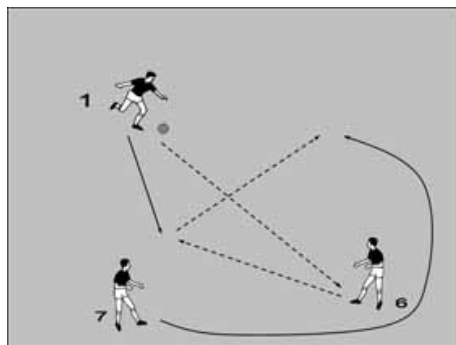
Aspects de coaching

Cette activité de travail de passe/réception et mouvement sans ballon pour une combinaison de jeu prépare la construction de l'activité suivante.



Exercice 4

Dans cet exercice on ajoute une combinaison de course dans le dos du porteur de balle .
1 passe à 6 qui remet à 1 pendant que 7 effectue une course d'appel dans son dos. 1 donne alors à 7



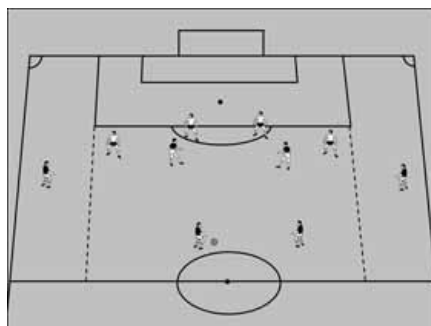
Exercice 5

Opposition organisée

1 gardien , 4 défenseurs contre 4 milieux et 2 attaquants comme indiqué sur le diagramme avec un demi terrain divisé en 3 zones.

Les milieux de terrain commencent avec la balle et ils essaient de servir les attaquants en mettant la balle dans le dos des défenseurs. Quand la balle est dans la zone centrale tous les défenseurs doivent être dans cette zone. Quand la balle est sur les côtés les défenseurs peuvent aller défendre dans ces zones.

Points de Coaching . On a ici un travail sur les changements défensifs et les mouvement offensifs.



Exercice 6

Même exercice de base mais maintenant quand la balle va à l'un ou l'autre des milieux extérieurs , quelqu'un (un attaquant ou le milieu central) doit passer derrière le milieu latéral pour se joindre à l'attaque.

Ensuite nous ajoutons deux milieux défensifs et développons.

Les seules exigences sont le passage dans le dos du porteur de balle chaque fois que celui-ci à la balle dans la zone extérieure

Points de coaching

ici la nécessité est de créer des courses dynamiques dans les zones offensives extérieures au lieu des courses droites standardisées .

