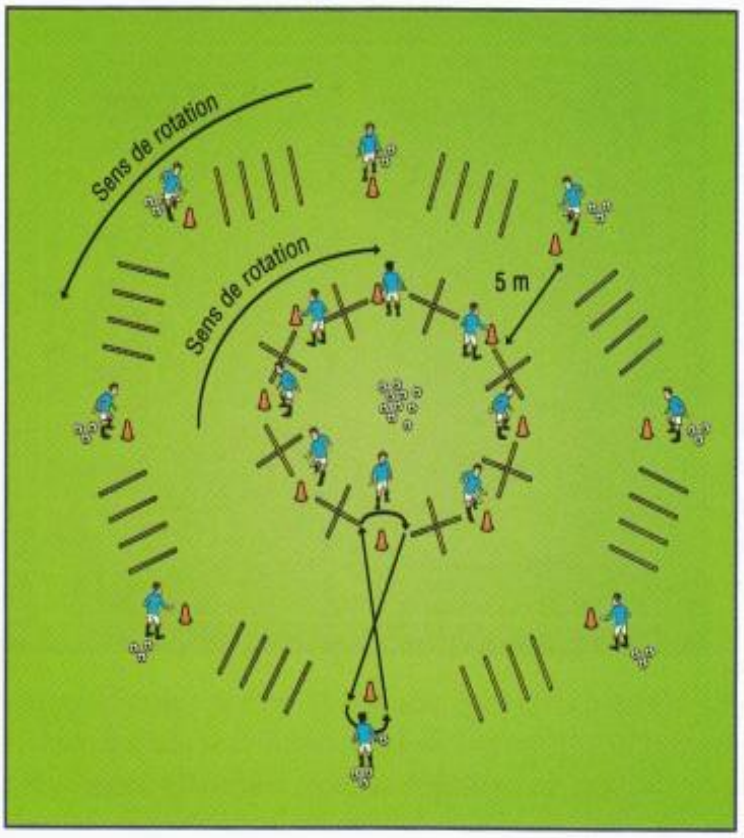
# La passe

**Règles.** Former des binômes avec 1 ballon. La distance entre les 2 joueurs est d'environ 5 mètres. Organiser l'exercice en cercle et placer des lattes entre les joueurs du grand cercle. Pendant 45 secondes, les 2 joueurs doivent réaliser des passes croisées précédées d'un contrôle orienté. La passe se fait "intérieur du pied". Le contrôle orienté est libre en une touche. Les échanges doivent être toniques. Au signal, les joueurs à l'intérieur du cercle tournent à droite et ceux à l'extérieur tournent à leur gauche, pour changer de partenaire. Dans la rotation, tous les joueurs effectuent un travail de coordination (fréquences dans les lattes et 4 appuis à cloche pied) . Au bout de 8 séquences, on inverse les rôles.




**DURÉE**
15 minutes de travail en continu. 16 séquences. Une séquence dure 45 secondes.

**OBJECTIFS**
Optimiser les coordinations entre la première touche de balle du contrôle et la passe.

**NIVEAU**
Tout niveau.

**MATÉRIEL**
Coupelles, ballons, lattes.

**JOUEURS**
De 8 à 24 joueurs.

**Critères de réalisation.**

- Rester sur la plante des pieds (avant du pied) pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.
- Engager ses épaules vers l'avant et fermer l'angle pied-bras lors de la passe.
- Agir sur son ballon lors du contrôle en s'engageant (action du corps).
- Pousser sur la jambe d'appui lors du contrôle.

**Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Passe : pied droit, pied gauche, coup de pied.
- Contrôle : extérieur du même pied que la passe, intérieur de l'autre pied que celui qui fait la passe, semelle, etc...

**LE CONSEIL**

**Mettre des ballons autour du cercle en cas de déchet.**

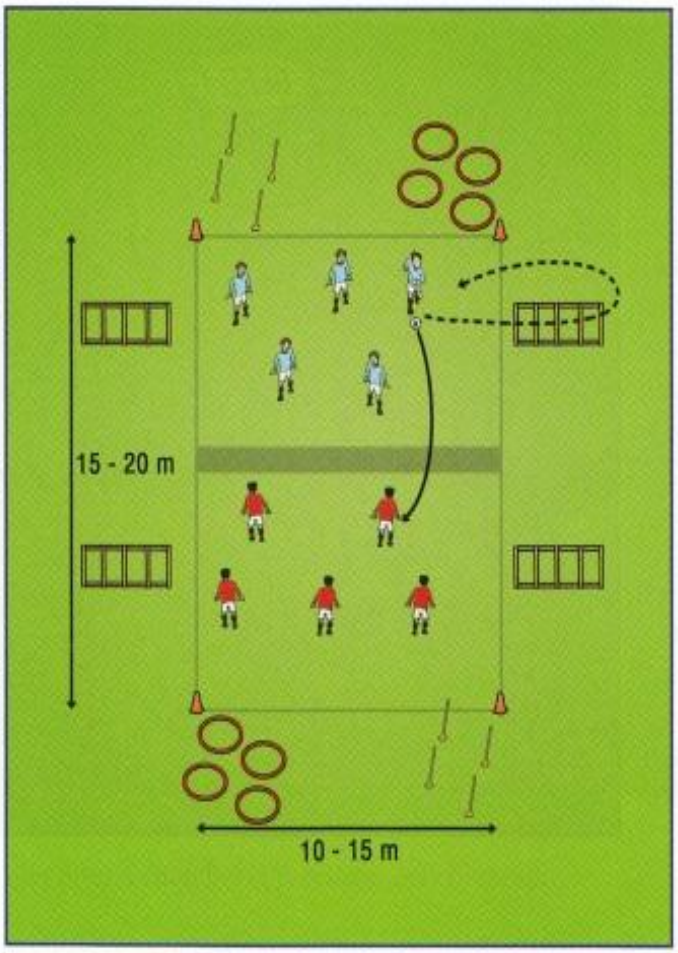
**A HAUT NIVEAU**

**Réaliser un double contact lors du contrôle, avant de faire la passe. Intérieur-extérieur pied droit sans poser le pied.**

**Quand le travailler dans la semaine ?**

# Jeu de volée

**Règles.** 2 équipes de 5 joueurs. Tennis ballon. Un rebond autorisé par demi terrain. 2 touches maximum par joueur. 3 passes maximum par équipe. Contrainte : chaque joueur qui joue un ballon (service, passe, renvoi) doit sortir du terrain et effectuer un travail de coordination au choix (le plus près !) avant de revenir en jeu.




**Critères de réalisation.**

- Réagir vite après avoir joué le ballon pour revenir le plus vite possible sur le terrain !
- Compenser pour défendre son camp (lecture du jeu).
- Etre concentré et tonique pour être précis (bon ballon pour son partenaire).

**Variantes.**

**Forme du terrain :**

- Plus large, plus long, en rond...

**Exigences athlétiques :**

- Varier la forme du travail de coordination (cerceaux, toucher un piquet et revenir, etc...).

**Exigences techniques :**

- Faire varier le nombre de touches de balle autorisé par joueur, par équipe.
- Type de surface de contact : intérieur, coup de pied.

**DURÉE**
3 x 5 minutes.

**OBJECTIFS**
Tennis ballon avec pour objectif d'associer un travail de coordination et un jeu de volée.

**NIVEAU**
Tout niveau (mais adapter les contraintes techniques).

**MATÉRIEL**
Filet ou barrière, coupelles, plots, ballons.

**JOUEURS**
De 8 à 16 joueurs.

**LE CONSEIL**

**Être présent dans l'animation pour que le joueur qui joue un ballon réagisse vite pour effectuer son travail de coordination.**

**A HAUT NIVEAU**

**Une touche de balle par joueur. Imposer des surfaces de contact.**

**Quand le travailler dans la semaine ?**