

# SÉANCE U9

Séance sur la passe

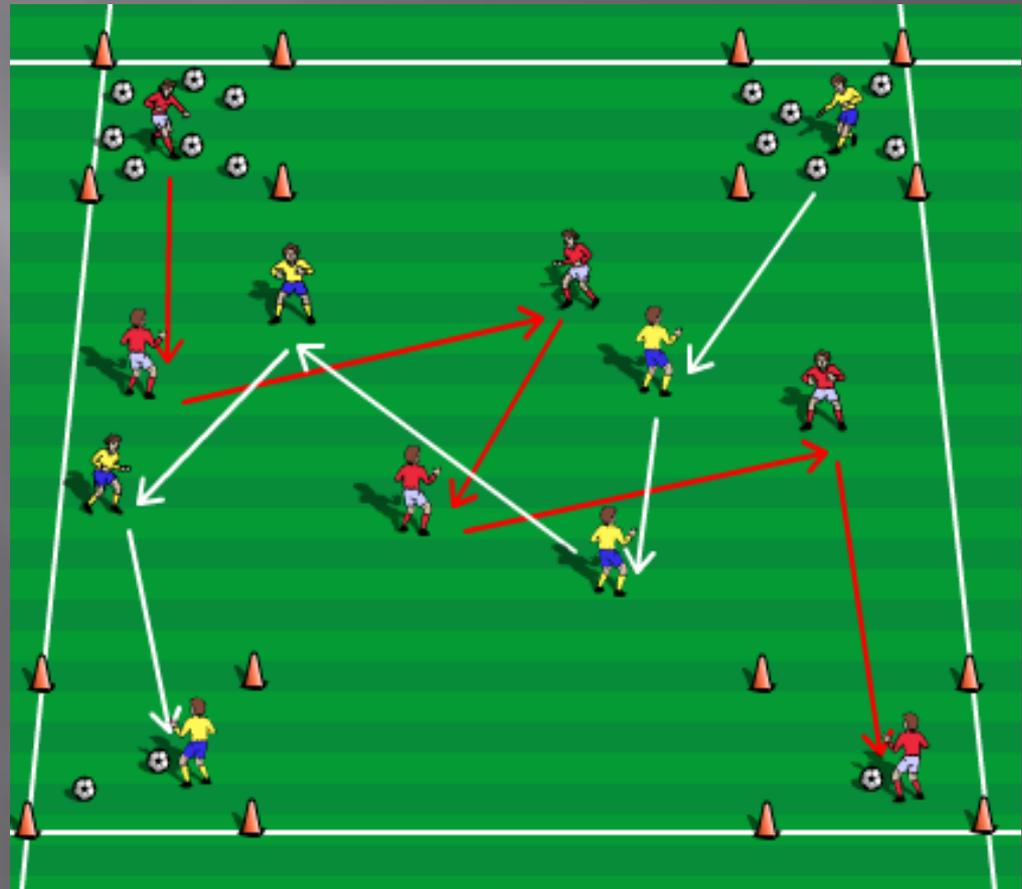
# Jeu d'échauffement : Déménager sa maison (15 minutes)

Règles :

Les joueurs doivent amener tous les ballons de leur maison A, à leur maison B. Pour cela, les joueurs n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon, ils doivent donc se passer le ballon jusqu'au joueur se trouvant dans la maison B. La première équipe à avoir déménagé tous ses ballons a gagné. Mettre une dizaine de ballon par maison. Interdit de faire circuler plusieurs ballons en même temps. Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon.

Variantes :

- 1<sup>ère</sup> manche à la main.
- 2<sup>ème</sup> manche au pied.
- 3<sup>ème</sup> manche, les joueurs doivent être en mouvement, interdit de rester au même endroit.



# Parcours motricité (10 minutes)

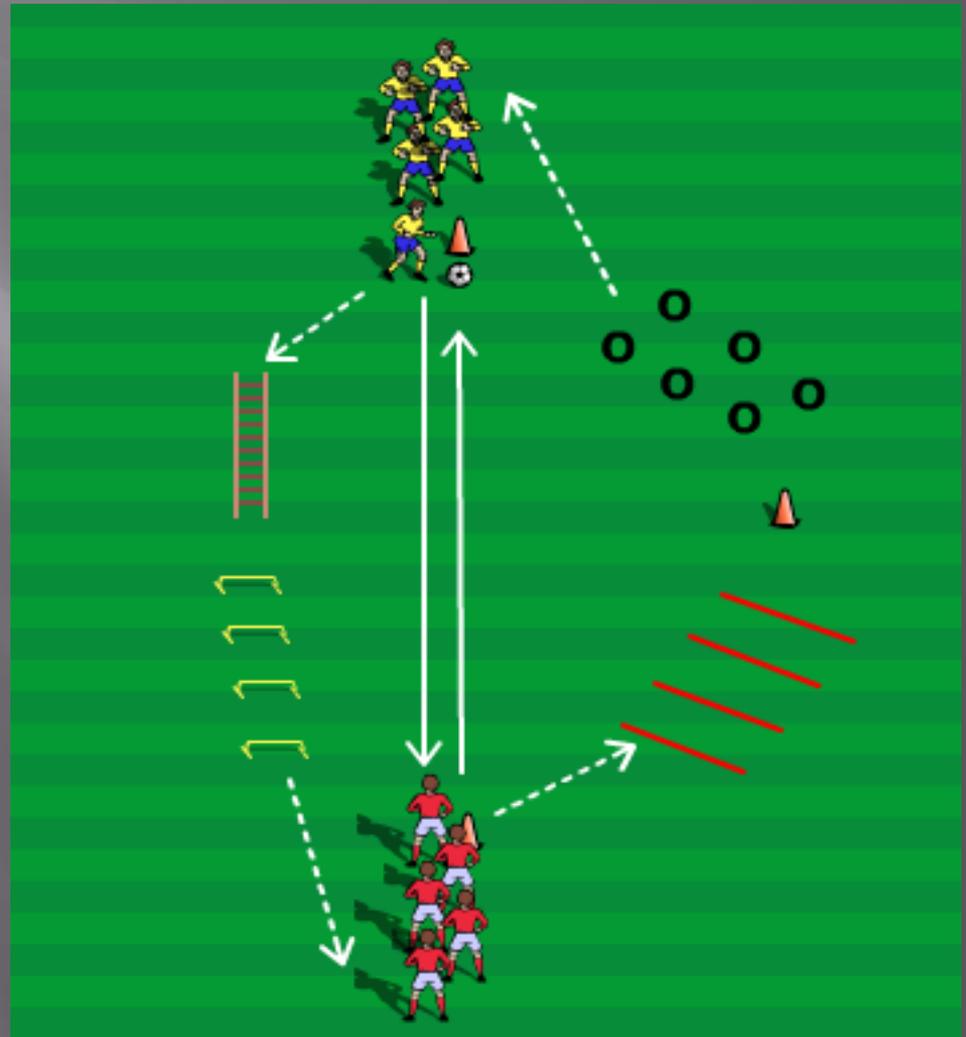
Les joueurs doivent se faire des passes de l'intérieur du pied. Dès la passe réalisée, ils enchaînent avec un parcours de motricité des appuis (échelles, haies, pas chassés, cerceaux).

Variantes :

- Contrôle d'un pied passe de l'autre.

Critères de réussite :

- Passes intérieur du pied.
- Bloquer la cheville au moment de la passe.
- Gainage du bassin pour orienter la jambe et le geste vers le partenaire.

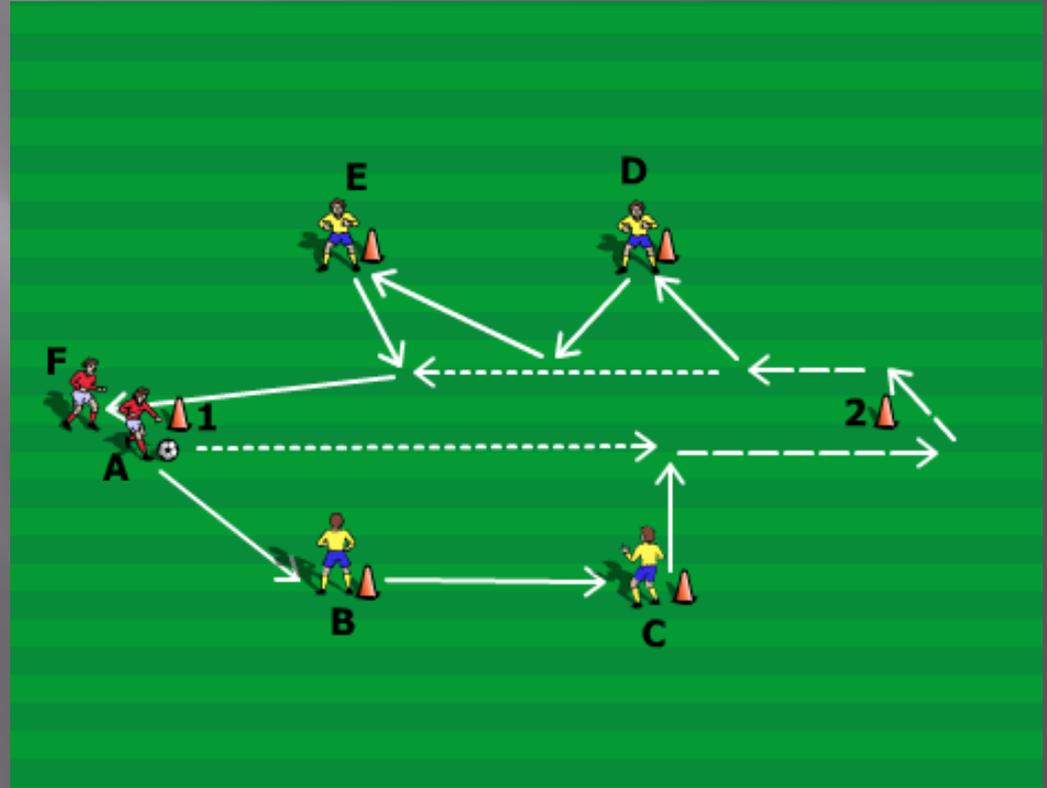


# Travail technique (10 minutes)

Le joueur A démarre du plot 1 et transmet au joueur B, B passe à C qui remet dans la course de A qui trotte en direction du plot 2. A récupère le ballon fait le tour du plot 2, passe à D qui lui remet immédiatement. A passe ensuite à E qui lui remet également dans la course, A récupère le ballon et passe à F. A prend ensuite la place de B, B prend celle de C, C celle de D, D celle de E, et E celle de F, et ainsi de suite.

Critères de réussite :

- Passes intérieur du pied.
- Bloquer la cheville au moment de la passe.
- Gainage du bassin pour orienter la jambe et le geste vers le partenaire.



## Travail technique (10 minutes)

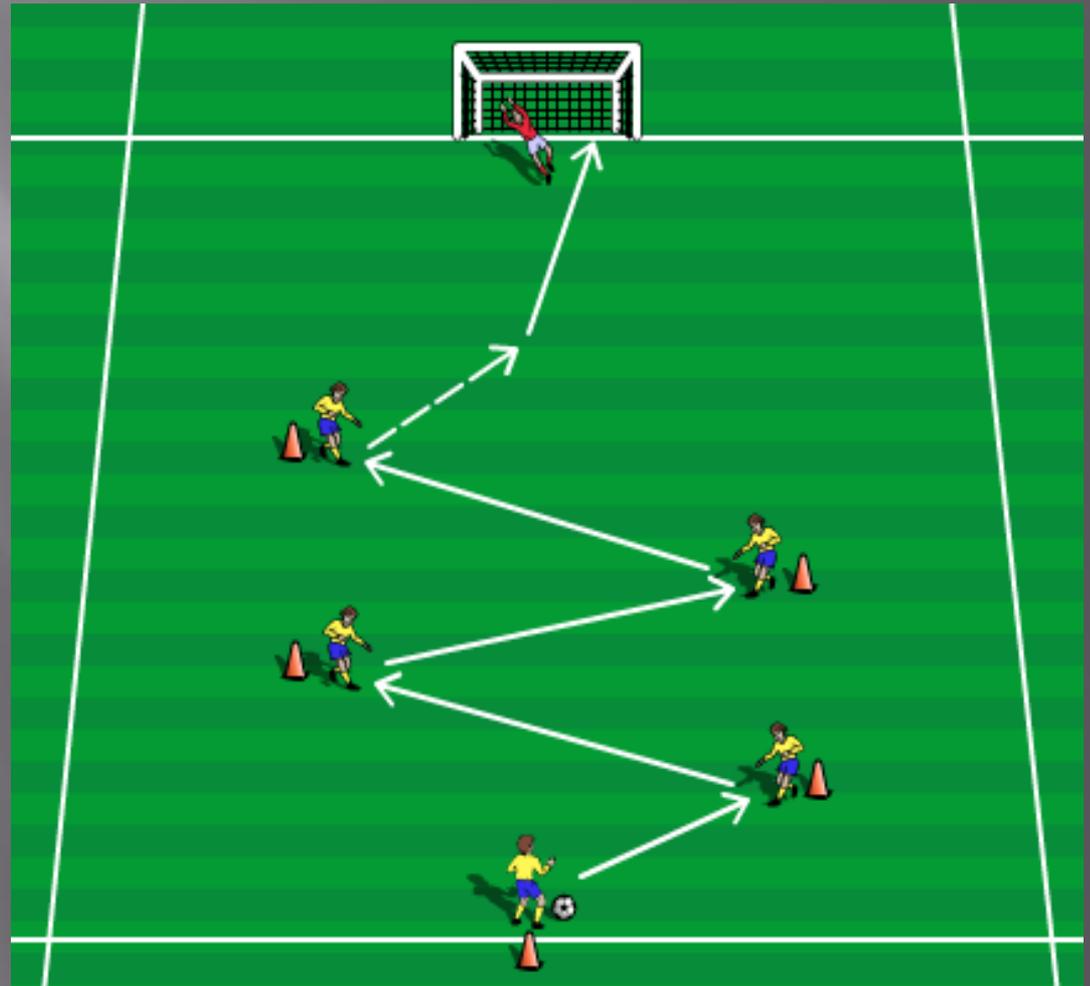
Les joueurs réalisent un enchainement de passe jusqu'au dernier joueur qui conduit le ballon sur quelques mètres et qui frappe.

Variantes :

- Imposer contrôle d'un pied passe de l'autre.
- Imposer un temps minimum pour faire le parcours.

Critères de réussite :

- Passes intérieur du pied.
- Bloquer la cheville au moment de la passe.
- Gainage du bassin pour orienter la jambe et le geste vers le partenaire.
- Regarder le partenaire avant de lui faire la passe.



## Travail technique (10 minutes)

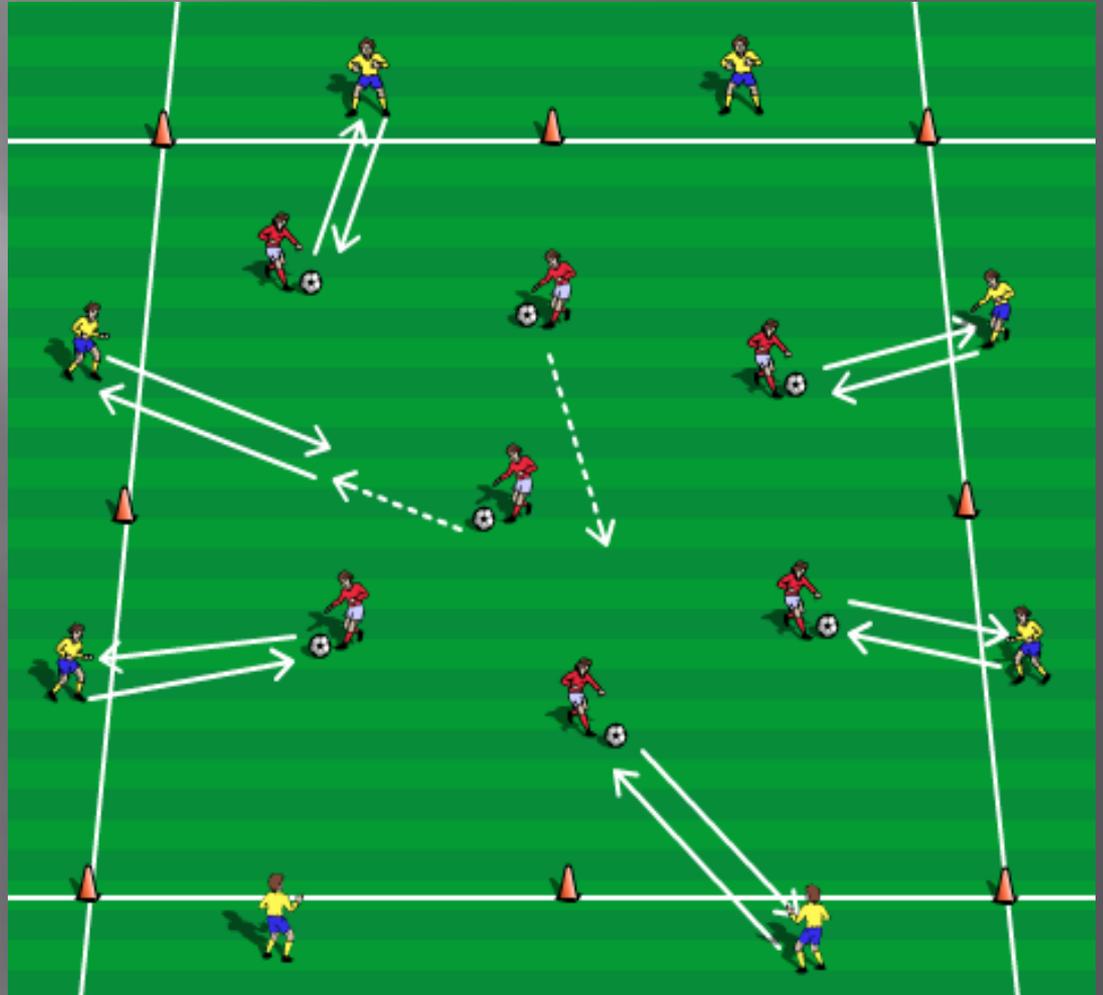
Les joueurs rouges se déplacent librement dans le carré. Ils doivent se diriger vers un joueur jaune (appui) disponible et lui faire la passe, ce dernier lui remet, puis aller chercher un autre appui ; pas le droit de faire 2 passes de suite au même joueur. Inverser les groupes toutes les 2 minutes.

Variantes :

- Imposer contrôle d'un pied passe de l'autre pour les joueurs appuis.
- Demander aux joueurs à l'intérieur du carré de passer par un maximum d'appui en 2 minutes.

Critères de réussite :

- Passes intérieur du pied.
- Bloquer la cheville au moment de la passe.
- Gainage du bassin pour orienter la jambe et le geste vers le partenaire.
- Regarder le partenaire avant de lui faire la passe.



## Jeu Final (4 contre 4) (15 minutes)

Laisser un jeu final libre à 3 contre 3 + gardiens afin que les joueurs touchent plus souvent le ballon.

Corriger la gestuelle de la passe.

Très peu intervenir, laisser place au jeu et à l'amusement.

