

http://terredefoot.free.fr

### THEME PRINCIPAL: PRISE DE BALLE ET PASSES

Technique Technico-tactique <---> Dominante ---> Athlétique Mentale

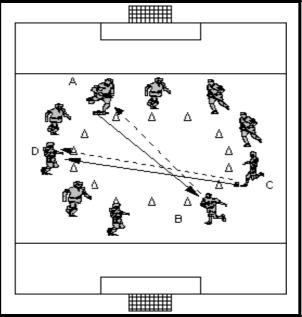
#### **MISE EN TRAIN**

**OBJECTIF**: Recherche de la passe (intérieur du pied) dans les pieds d'un partenaire.

#### **MOYENS**:

Groupe de 10 joueurs maxi autour d'un cercle de 15 mètres de diamètre (rond central) 2 ballons au moins vont circuler dans cet atelier pour favoriser les échanges.

Les joueurs A et C, à la source de balle, effectuent une passe au sol à B et D.Les joueurs A et C suivent leur balle et vont se placer en B et D, sans gêner l'exercice. B et D font une passe à d'autres joueurs et suivent....



#### **OBSERVATIONS:**

Bien lever la tête pour voir le partenaire à qui l'on donne. Ne pas lâcher à un joueur déjà en possession de balle ou inattentif. Accompagner le geste de passe vers le joueur choisi.

Les joueurs doivent bouger à petits pas avant la prise de balle, cheville molle pour le contrôle puis pied "dur" pour la passe. Bien ouvrir son pied afin d'effectuer correctementl a passe "intérieur du pied".

Démontrer le geste avant l'exercice.

**DUREE**: 12 minutes

MATERIEL: 10 plots. 2 à 3 ballons par groupe de 10 joueurs.

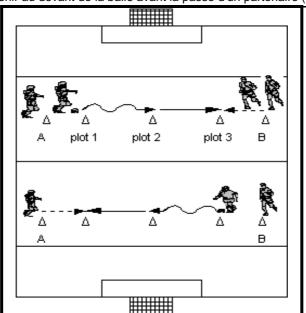
#### **EXERCICE 1**

**OBJECTIF**: Venir au devant de la balle avant la passe d'un partenaire (appel de balle).

#### **MOYENS:**

Par groupe de 4 joueurs minimum. 1 ballon par groupe. Principe du "passe et suis". Le joueur A part en conduite de balle jusqu'au plot 2. A ce moment, le joueur B se déplace au plot 3 (appel de balle). Le joueur A effectue une passe au sol à B qui contrôle sa balle et conduit sa balle jusqu'au plot 2. Le second joueur A fait appel de balle au plot 1 et reçoit le ballon de B, etc...

A va se placer en B, B va se placer en A...



#### **OBSERVATIONS**:

Le porteur de balle doit lever la tête afin de voir la position de son partenaire. Les déplacements entre A et B doivent se coordonner. Si besoin démontrer le moment pour déclencher l'appel de balle.

Se concentrer sur les consignes demandées. Fléchir les genoux avant la prise de balle.

Favoriser le contrôle court pour permettre un enchaînement technique correct. Proposer le travail des deux pieds si possible.

**DUREE:** 15 minutes

MATERIEL: 5 plots par groupe. 1 ballon par groupe.

#### **EXERCICE 2**

**OBJECT**!F: Recherche de 1-2, puis jeu pour un troisième joueur (avec jeu en triangle).

Prise dipoly Enses



OBSERVATIONS Opt"

Faire un groupe de 10 joueurs. Créer plusieurs groupes si nécessaire.

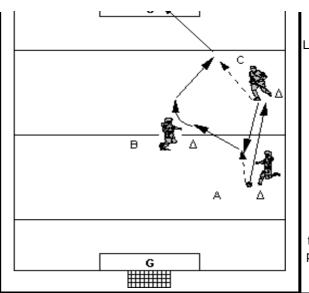
Le joueur A effectue une passe tendue au sol à C qui lui remet instantanément. Le joueur A fait alors une passe (si possible

en 1 temps) à B. Celui-ci contrôle sa balle

et donne dans la course de C qui frappe

au but le plus rapidement possible.

A va se placer en B, B en C, C va chercher son ballon et se replace en A....



Le joueur C fait son appel de balle vers le but au moment où le joueur B fait son contrôlede balle (notion de bon timing). Insister sur la qualité de la dernière passe (notion de passe décisive).

Les observations techniques faites précédemment restent d'actualité.

Sur la remise en 1 temps (joueur C), fléchir les genoux, ouvrir son pied, ne pas basculer son corps en arrière afin d'éviter la levée de la balle. Choix du pied à l'initiative des joueurs.

**DUREE**: 20 minutes

MATERIEL: 3 plots par atelier. 1 ballon par joueur.

#### JEU COLLECTIF

**OBJECTIF**: Recherche du jeu collectif par un jeu de passe.

#### **MOYENS**:

Jeu des trois règles (3 espaces, 3 lignes, 3 touches de balle). X contre X joueurs. 3 espaces : gauche, droite, axe. 3 lignes : attaquants, milieux de terrain, défenseurs. 3 touches de balle maximum par joueur.

La finition au but est autorisée en 2 touches de balle maxi.

# 

#### **OBSERVATIONS**:

3 touches de balle permettent de favoriser si nécessaire le jeu collectif. Les joueurs doivent lever la tête dès la prise de balle (vision périphérique, vision éloignée).

Ne pas commencer le jeu tant que les lignes et les espaces ne sont pas correctement en place. La finition en 2 temps permet la prise de risque et de décision devant le but.

Rappeler aux joueurs l'intérêt du jeu à trois : 2 solutions pour le porteur de balle.

**DUREE**: 20 minutes

**MATERIEL**: 2 jeux de chasubles. 4 ballons.

## UNE SEQUENCE D'ETIREMENTS EST EFFECTUEE A L'ISSUE ET EN COMPLEMENT DE CHAQUE EXERCICE PROPOSE.

#### **LEGENDE**

constri-foot : I plot : △ grand cône : △ joueurs (jeu collectif) : ● ③ dribble, contrôle : ✓ → b conduite de balle : ✓ → ▶