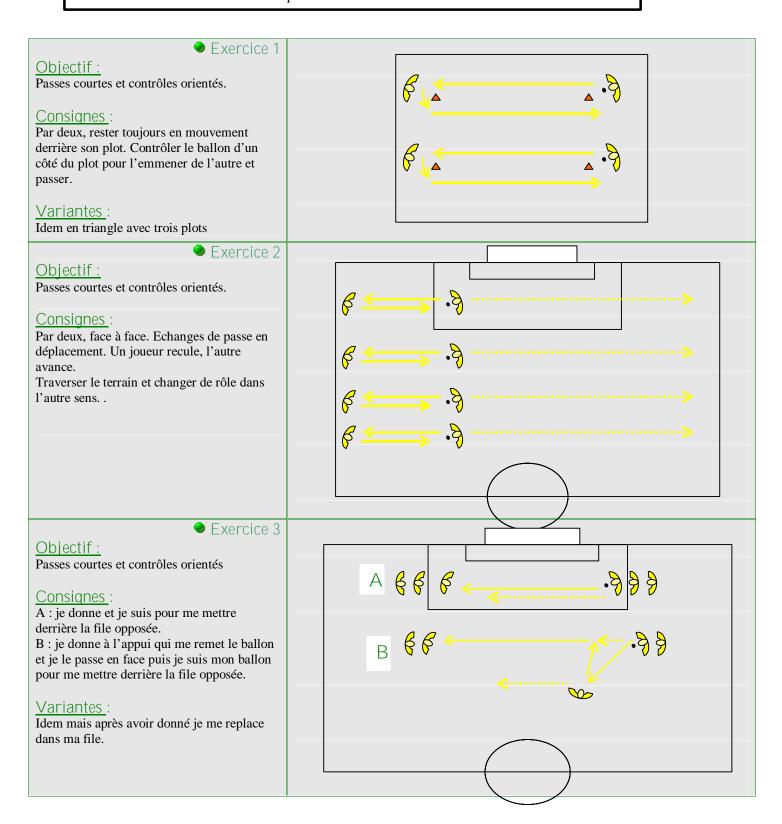
# **SECTION SERVICE SET AUX CONTROLES.**

**z** Sous forme analytique

Tous les exercices de passes courtes peuvent être utilisés en échauffement en modulant l'intensité et les distances de passe.



### Objectif:

Passes courtes sous forme de remise et contrôles orientés dans la direction opposée.

### Consignes: Par 3

A : le joueur du milieu se déplace d'un côté à l'autre pour solliciter le ballon et le redonner (joueur fixe avec chacun un ballon).
B : 1-le joueur du milieu donne au remiseur qui lui remet, puis 2- part dans l'autre direction en conduite vers le 2<sup>e</sup> remiseur pour 3-lui donner et ...



### Exercice 5

Exercice 4

### Objectif:

Passes courtes en mouvement.

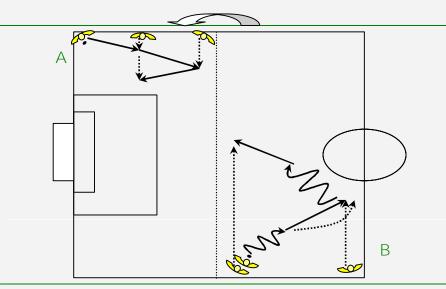
### Consignes: Par 3

A : les 3 joueurs s'échangent le ballon en traversant le terrain en restant chacun dans un « couloir ».

B : le porteur conduit jusque dans le couloir du milieu et donne dans le couloir opposé et suit son ballon, contrôle du nouveau porteur qui conduit jusqu'au centre puis donne couloir opposé...

### Variantes:

Par deux ou par quatre, ou en effectuant le tour du terrain.



### Exercice 6

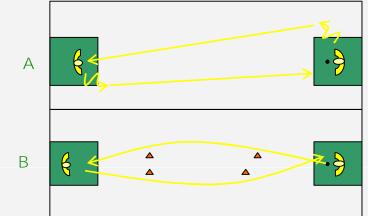
### Objectif:

Passes longues et contrôles.

### Consignes: Par 3

A : le joueur met son ballon en mouvement en dehors du carré et transmet par une passe aérienne (tendue ou planante) en visant le carré à son partenaire qui contrôle et enchaîne.

B : chaque joueur pousse son ballon puis le transmet par une frappe brossée en contournant les plots (ou constris).



### Exercice 7

### Objectif:

Passes longues/courtes et contrôles.

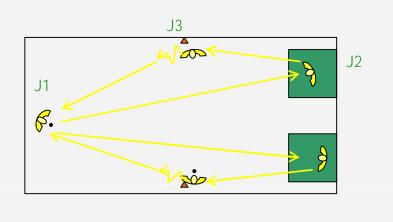
### <u>Consignes</u>:

Un joueur J1 travaille les passes longues. Il passe à J2 qui contrôle et passe au sol à J3 qui après une conduite donne au sol à J1. Pendant que J2 et J3 jouent le ballon, J1 joue long de l'autre côté.

Il enchaîne une fois à droite, une fois à gauche (Niveau sup pied droit, pied gauche).

### Variantes:

Idem avec seulement 3 joueurs. J2 est dans



### Objectif:

Passes courtes et contrôles orientés.

### Consignes:

Par 5, contrôler et donner au joueur suivant puis suivre son ballon.

### Variantes:

Idem en triangle avec 4 joueurs.

### Circuit 2

Circuit 1

W.

8

### Objectif:

Passes courtes et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

### Consignes:

Deux circuits – un bleu et un orange (cf couleur des plots.)

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

Enchaîner les départs de ballon pour que les joueurs restent en mouvement (deux ou trois joueurs en attente au départ du circuit).

### Circuit 3

### Objectif:

Passes courtes et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

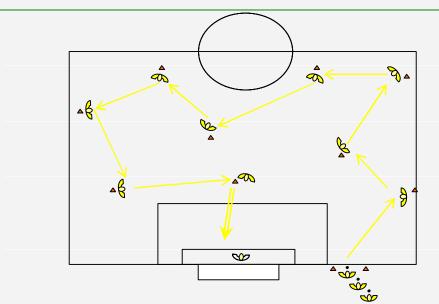
### Consignes:

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

Enchaîner les départs de ballon pour que les joueurs restent en mouvement (deux ou trois joueurs en attente au départ du circuit).

# 6.6.



# Circuit 4

### Objectif:

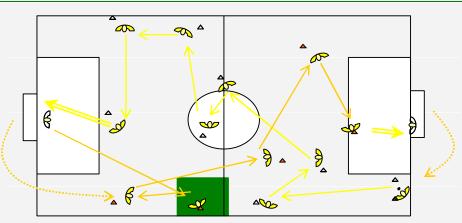
Passes longues suivies d'une courte et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

### Consignes:

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

2 circuits : le circuit orange démarre par une relance longue au pied du gardien de but vers le carré vert.



## Circuit 5

<u>Objectif:</u> Enchaîner deux passes avec un déplacement.

 $\frac{Consignes}{Le\ circuit\ d\'emarre\ au\ milieu\ du\ terrain.}$ 

Circuit au poste : les joueurs restent à leur poste et enchaînent les répétitions.

