



Thème : Contrôles passes

Olivier DRUMONT

<http://drumontolivier.free.fr>

VOICI QUELQUES EXERCICES

| | |
|--|--|
| <p>Par 2</p> <ul style="list-style-type: none">- Contrôle orienté pied droit passe pied gauche- Etre toujours en mouvement <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Contrôle et passe du même pied- Varier les distances | |
| <p>Par 5</p> <ul style="list-style-type: none">- Contrôle + Passes- Le joueur A continu sa course pour aller dans la colonne B <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Imposer le déplacement sans ballon (talons/fesses, extension, à reculons, etc..)- Faire un UNE / DEUX passe au 3^{ème} | |
| <p>Faire 3 équipes</p> <ul style="list-style-type: none">- Contrôle orienté passe au sein de son équipe- ATTENTION de bien occuper l'espace <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Une deux recherche d'un 3^{ème} joueur (sur un appel)- Changer l'ordre de « passes » : <i>Bleu vers jaune</i> <i>Jaune vers Vert</i> <i>Vert vers Bleu</i> | |
| <p>Faire 2 équipes</p> <p>Dés que l'équipe récupère le ballon</p> <ul style="list-style-type: none">- Faire 10 passes dans SA zone de terrain <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Limiter le nombre de touche de balle- Laisser UN joueur en zone adverse | |
| <p><u>Légende</u></p> <p>Course du ballon —————></p> <p>Déplacement du joueur sans ballon - - - - -></p> <p>Joueurs ● ● ● ●</p> | |