



## **Atelier pour les entraîneurs avancés U10 à U18**

**Passes** (cette pratique est basée sur la technique de passes précises)

### **Réchauffement:**

#### 20 minutes – **Exercices de Passes**

- Diviser le groupe en paires avec un ballon entre les deux. Utiliser tout le terrain. Les joueurs se passent le ballon à 5 mètres de distance tout en se déplaçant sur le terrain. Assurez-vous qu'ils passent aussi avec le pied gauche.
- Rester en paires et faire la même chose sauf que cette fois, si la passe n'est pas précise, un autre joueur des autres paires peut botter le ballon plus loin. Une fois que le ballon est intercepté, la paire est sortie du jeu.
- Rester en paires. Cette fois le joueur avec le ballon dribble et passe à des partenaires en se déplaçant (s'enfuit du partenaire) va à un endroit et revient à demander le ballon à son partenaire. Aucune interférence des autres paires cette fois. Chaque paire passe librement.
- Faites la même chose que ci-dessus, cette fois, les autres paires peuvent botter le ballon au loin sur une mauvaise passe.

#### 30 minutes – **Exercice de Passes**

1. Commencez par les joueurs passant la balle à 10 pieds de distance. Commencez par les passes avec l'intérieur du pied. C'est la plus grande partie du pied pour passer le ballon et qui donne les passes les plus précises. Les éléments importants à retenir ici sont la précision (en visant le pied de votre coéquipier, de façon à ce qu'il n'ait pas besoin de s'étirer, la force de la passe (la passe ne peut pas être trop faible ou trop forte, les joueurs doivent être en mesure de moduler leur puissance facilement), frapper la balle avec l'intérieur du pied et au milieu du ballon pour l'empêcher de lever.

2. Allonger la distance de la passe à 20 pieds. Encore une fois les mêmes principes sont suivis.

Il est important de souligner que la passe est une partie de l'exercice, la seconde étant la réception du ballon. Le ballon doit être reçu avec l'intérieur du pied. Le joueur doit pousser le ballon environ 30 cm avant d'eux afin qu'ils puissent rapidement passer à leur coéquipier. Ils peuvent recevoir le ballon de plusieurs façons A) avec l'intérieur du pied droit et en le poussant en avant et le bottant avec le pied droit à leur coéquipier. B) À l'intérieur du pied gauche et en croisant le ballon pour le botter avec le pied droit. L'inverse doit également être pratiqué. et c) avec l'extérieur du pied droit pousser le ballon à droite et à jouer la passe avec le pied droit. Il est important de rappeler aux joueurs d'être sur leurs orteils (et non sur la plante des pieds) prêt à recevoir une passe. Il est plus facile de réagir à une mauvaise passe, s'ils sont sur leurs gardes.

3. Passes sur une diagonale. Répartissez les joueurs sur une ligne de 20-30 pieds avec la moitié de l'équipe d'un côté à environ 10 pieds de distance de l'autre moitié de l'équipe. Les joueurs se sont alors mis en place en diagonale d'un de leurs coéquipiers afin qu'ils puissent passer avec un angle. Commencer avec le ballon à une extrémité et demander aux joueurs de zigzaguer le ballon sur toute la ligne. Ensuite, vous pouvez augmenter la distance de la passe à 15-20 pieds. Vous pouvez aussi mettre plus de ballons en jeu. Ceci permet aux joueurs de réfléchir un peu avant de passer, puisqu'ils doivent coordonner leurs passes.
4. Passes avec l'extérieur du pied. Passes de 10 pieds et droites. Insister sur la base.

### 30-35 minutes - **Jeux**

Jeu 1: Le but du jeu est la possession et une équipe peut compter un but seulement si elle réussit cinq passes consécutives 5 au total pour les groupes plus jeunes). Jouer à ce jeu pendant 10-15 minutes.

Jeu 2: Chaque équipe doit réussir 3 passes consécutives (3 au total pour les groupes plus jeunes) avant de pouvoir marquer un but. Assurez-vous d'arrêter et de commencer le jeu lorsque voyez de bonnes habitudes ou de mauvaises habitudes.