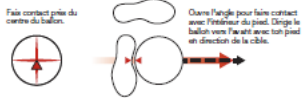
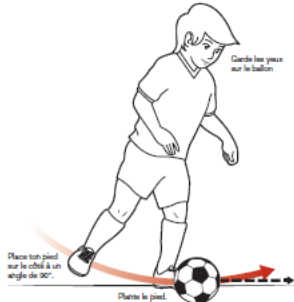


CDC U9-12 Séance 6- La passe

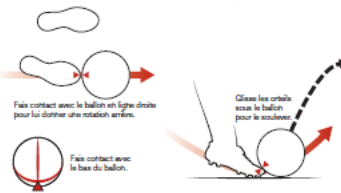
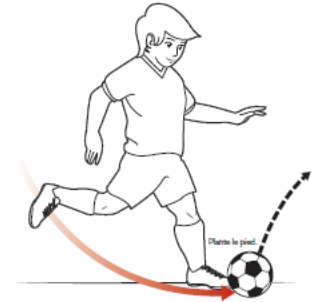
LA PASSE

LA « PASSE » SIGNIFIE D'UTILISER LES PIEDS POUR ÉCHANGER LE BALLON ENTRE COÉQUIPIERS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

La passe



La passe lobée

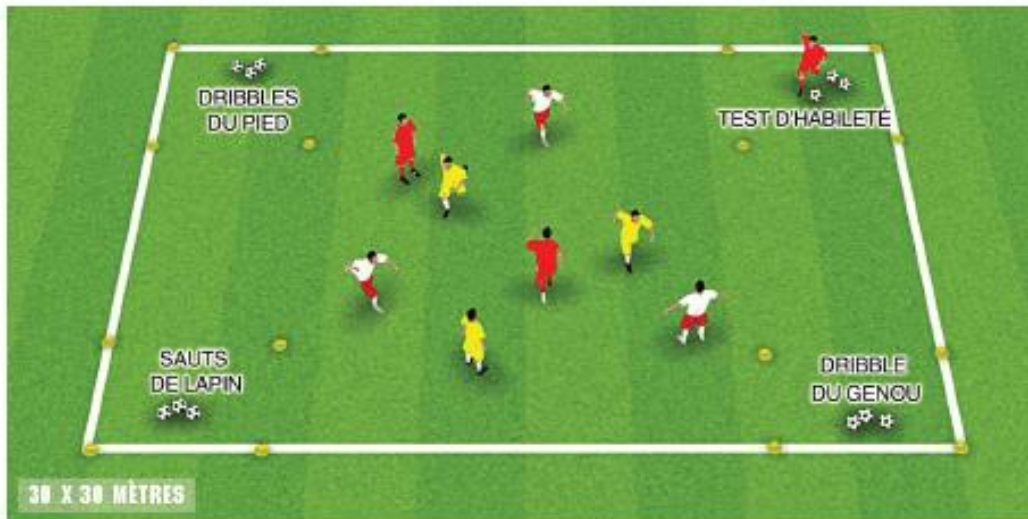


Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier coordination (10 min)
4. Atelier mouvements de base (10min)
5. Atelier technique (10 min)
6. Atelier match effectif réduit (30 min)
7. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement

Atelier coordination (5 min). U11-12 faire l'option en jaune

COORDINATION — LA PASSE ACTIVITÉ N° 2 : « TAGUE DE TÂCHES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes.
- Attribuez un numéro de 1 à 3 aux équipes.
- Utilisez des cônes pour délimiter les « carrés de tâches » dans les quatre coins du terrain, chacun avec une tâche déterminée, p. ex., 10 sauts de lapin par-dessus un ballon, 10 dribbles avec les pieds, 10 dribbles avec les cuisses ou cinq tournolements avec le ballon, etc.

INSTRUCTIONS :

- L'équipe n° 1 est l'équipe de « donneurs de tague ».
- « Partez! » : les trois équipes courent sur le terrain, les équipes n° 2 et n° 3 essaient d'éviter d'être taguées par l'équipe n° 1. Si les joueurs des équipes n° 2 et n° 3 se font taguer, ils se rendent au carré de tâche le plus près et exécutent la tâche déterminée.

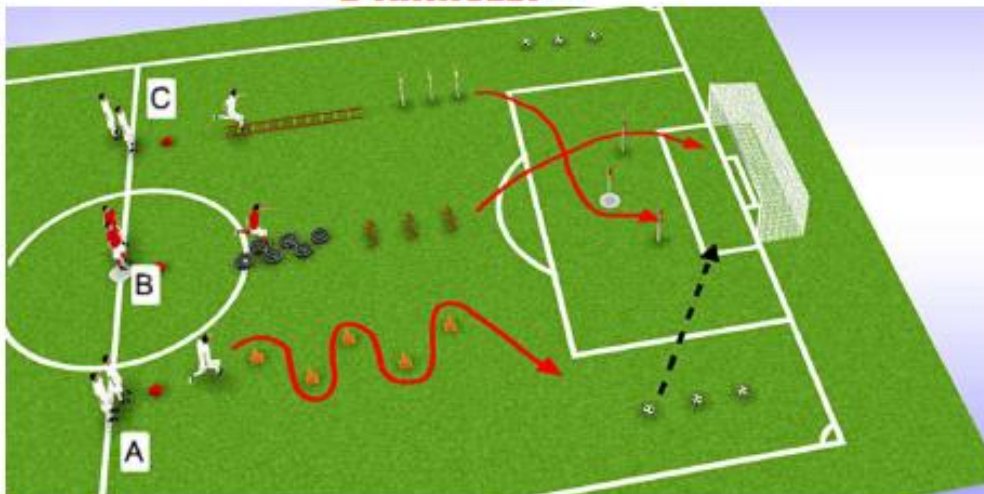
- « Changez! » : une autre équipe devient l'équipe de donneurs de tague. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que les trois équipes aient eu la possibilité d'être l'équipe de donneurs de tague.

OPTIONS :

- Les joueurs de l'équipe de donneurs de tague sont tous munis d'un ballon, et doivent le dribbler tout en essayant de taguer les joueurs des autres équipes.
- Au lieu de taguer avec les mains, les joueurs de l'équipe de donneurs de tague doivent faire des passes pour frapper les joueurs des autres équipes en dessous des genoux afin de les expédier dans les carrés de tâches.
- Les équipes qui ne sont pas les donneurs de tague ont chacune un ballon et doivent le dribbler et faire des passes à leurs coéquipiers tout en évitant d'être tagués.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ N° 4 : « COURIR JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en groupes de trois. Alignez trois ballons de chaque côté de la surface de réparation, comme indiqué. Utilisez des drapeaux devant les buts pour représenter les « défenseurs ».
- Utilisez des cônes, des escabeaux, des haies, des anneaux ou des poteaux pour délimiter trois parcours à obstacles parallèles, comme indiqué, entre la ligne de centre et la ligne de but.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : faites l'exercice en triple : les premiers joueurs de la file de chaque groupe (A, B et C) commencent en même temps, et effectuent leur parcours à obstacles le plus rapidement possible. **1.** Lorsque le joueur A termine le parcours, il court jusqu'à un ballon et tire au but à partir de l'extérieur de la surface de réparation; les joueurs B et C courent autour des « défenseurs », comme

indiqué, pour finir au-delà de la ligne de but. **2.** Même séquence, mais le joueur C fait un tir au but et les joueurs A et B courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **3.** Le joueur A fait une passe au joueur B qui fait un tir au but tandis que les joueurs A et C courent jusqu'à la ligne de but pour terminer. **4.** Même séquence, mais le joueur C fait la passe. Continuez l'exercice jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu la possibilité de tirer au but.

- « Changez! » : substituez les joueurs afin que chacun effectue les trois parcours à obstacles.

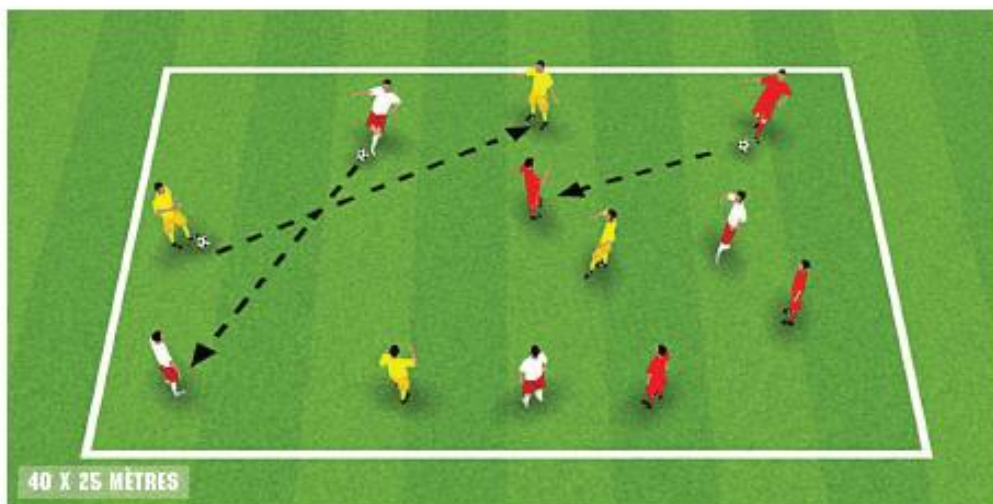
OPTIONS :

- Ajoutez un gardien de but.
- Retirez les drapeaux et placez un seul ballon dans la surface de réparation. Le premier joueur qui termine le parcours à obstacles gagne la chance de faire un tir au but et de compter. Lorsque les deux autres joueurs terminent leur parcours à obstacles, ils peuvent se disputer le ballon.

Atelier technique (10 min)

U11-U12 Faire la première option

LA PASSE ACTIVITÉ N° 3 : « TROIS ÉQUIPES DE PASSES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en trois équipes; un ballon par équipe.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : déplacez-vous sur le terrain et faites des passes de ballon à vos coéquipiers. Gardez la tête haute et essayez de passer le ballon en le faisant circuler autour et entre des joueurs des autres équipes. N'oubliez pas : réceptionnez le ballon et faites rapidement une passe en seulement deux touches!

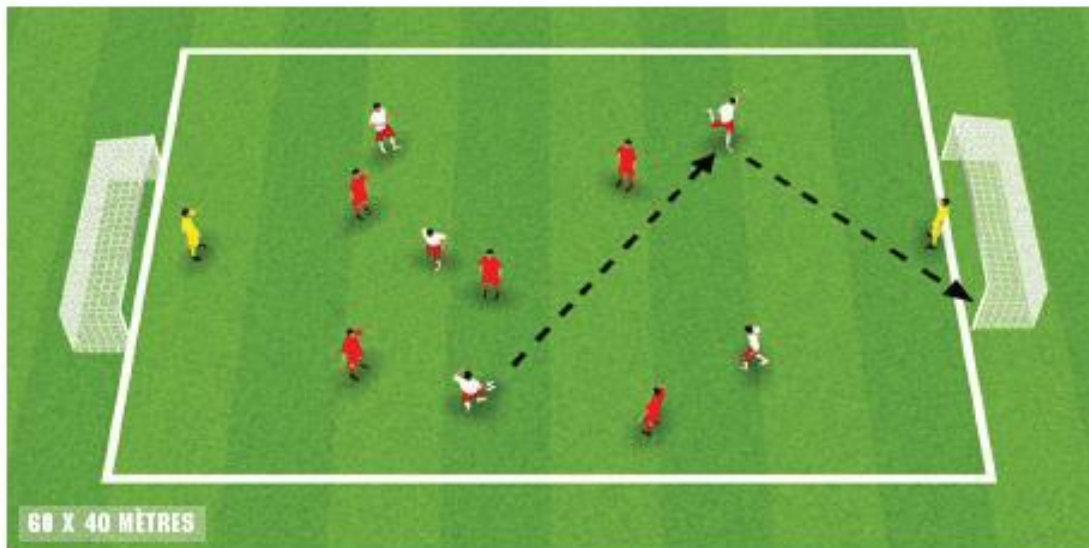
OPTIONS :

- « Courte, courte, longue » : avec votre équipe, faites deux passes de courte distance suivie d'une longue passe. Criez « courte » ou « longue » à chacune des passes pour aider à garder le rythme.
- Retirez un ballon : l'équipe sans ballon joue en défense et essaie de s'emparer du ballon des deux autres équipes.

Atelier match effectif réduit + faire les options (30 min)

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ N° 1 : « LES PASSES POUR DES POINTS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : jouez une partie de soccer normale, mais les joueurs sont limités à trois touches au maximum avant de faire une passe à un coéquipier. Si le nombre de touches est supérieur à trois, l'autre équipe obtient la possession du ballon.
- Utilisez des bottés plutôt que des rentrées en touche si le ballon sort des limites du terrain.

OPTIONS :

- Une équipe compte un point supplémentaire si au moins trois joueurs touchent le ballon avant un tir au but.
- Le nombre de passes qui mènent à un but augmente le nombre total de points d'une équipe (c.-à-d., trois passes avant un but correspond à quatre points).