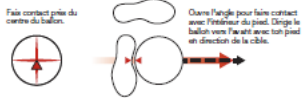
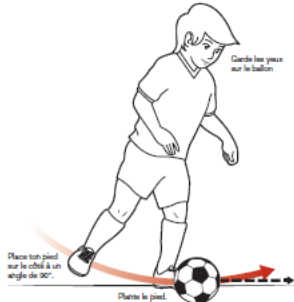


## CDC U9-12 Séance 5- La passe

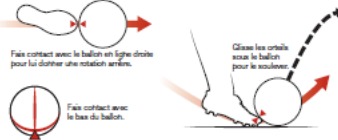
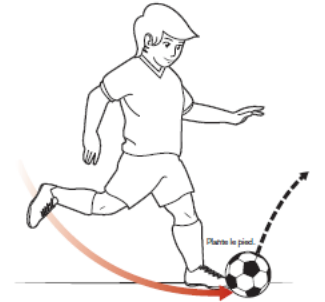
### LA PASSE

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

#### La passe



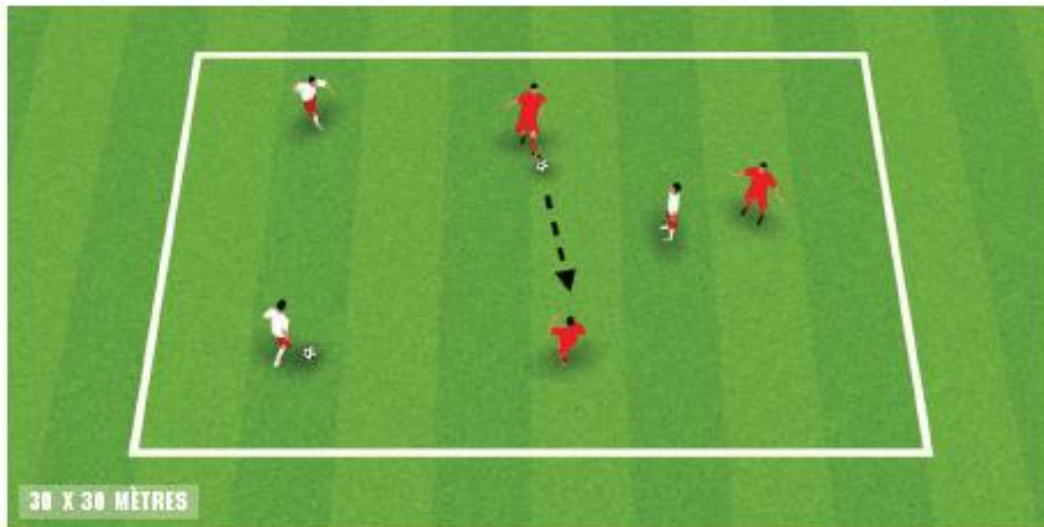
#### La passe lobée



### 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

## COORDINATION — LA PASSE ACTIVITÉ N° 4 : « PASSE À TROIS VOIES »



### ORGANISATION :

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

### INSTRUCTIONS :

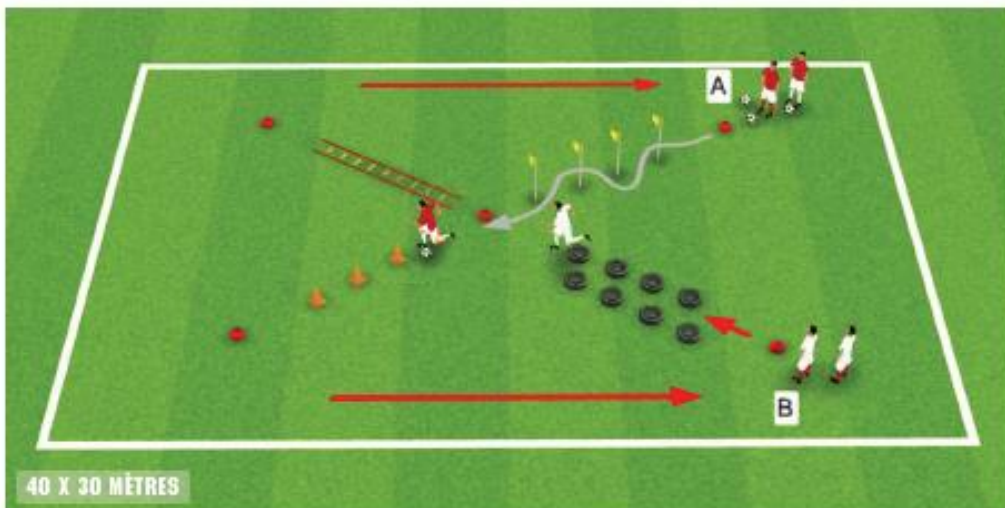
- « Partez! » : commencez à vous déplacer sur le terrain, et à faire des passes en alternance avec vos coéquipiers. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un!
- « Écoutez! » : suivez les instructions de votre entraîneur : 1. Faites une passe avec l'intérieur de chacun des pieds. 2. Faites une passe avec l'extérieur de chacun des pieds. 3. Dribblez, puis faites une passe courte. 4. Éloignez-vous en driblant, puis tournez-vous et faites une passe longue. 5. Lorsque vous recevez le ballon, contrôlez-le avec l'extérieur du pied puis avec l'intérieur.

### OPTIONS :

- Essayez une passe par déviation.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 à chacun des joueurs et demandez aux équipes de faire des passes en respectant cette séquence.
- Intégrez un deuxième ballon dans chaque équipe.
- Accélérez le rythme avec des changements de vitesse et de direction après chaque passe.

## MOUVEMENTS DE BASE

### ACTIVITÉ N° 3 : « PARCOURS EN FORME DE "X" »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Utilisez des cônes, des cerceaux, un escabeau ou des poteaux pour configurer un parcours en forme de « X », comme indiqué.
- Modifiez le parcours en fonction de l'équipement disponible.
- Les joueurs effectuent le parcours deux par deux. Le joueur n° 1 commence au point A avec un ballon, le joueur n° 2 commence au point B.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez ! » : effectuez le parcours le plus rapidement possible. Le joueur n° 1 dribble le ballon à l'intérieur et à l'extérieur des poteaux, puis des cônes, d'un côté d'une des barres du « X ». Puis il laisse le ballon au dernier cône et court jusqu'au point B. Simultanément, le joueur n° 2 saute dans les cerceaux,

puis entre les barreaux de l'escabeau de l'autre côté de la barre du « X ». Puis il court jusqu'au point A et récupère un ballon. Le joueur n° 1 reprend les déplacements effectués dans le parcours par le joueur n° 2 et vice-versa puis chacun revient en courant vers sa ligne de départ. Le premier joueur qui y parvient est le vainqueur !

#### OPTIONS :

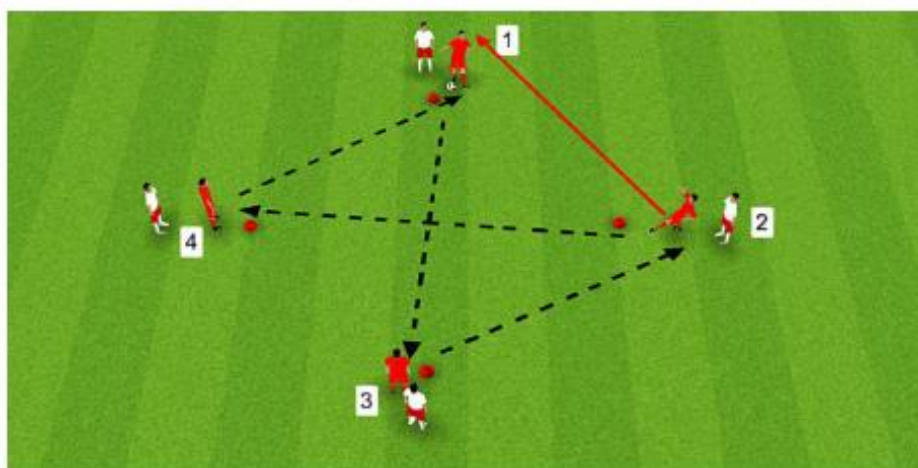
- Accentuez le défi en augmentant (ou en diminuant) la distance entre les obstacles.
- Demandez aux joueurs de se déplacer de façon différente, c.-à-d. : 1. Sautez entre les barreaux de l'escabeau avec les pieds joints. 2. Sautez et tournez dans les cerceaux. 3. Sautez à cloche-pied en revenant à la ligne de départ.

Atelier technique (10 min)

U11-U12 Faire les options

## LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 1 : « PASSES EN POINTE DE DIAMANT »



#### ORGANISATION :

- Quatre joueurs, un ballon.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux pointes du diamant.

- « Changez de direction! » : commencez à faire des passes dans l'autre direction (c.-à-d., pointe 4 vers la 2, 2 vers la 3, 3 vers la 1).

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : le joueur placé à la pointe n° 1 passe le ballon par le centre au joueur placé à la pointe opposée n° 3. Le joueur à la pointe n° 3 réceptionne le ballon et le passe au joueur à la pointe n° 2. Le joueur n° 2 réceptionne le ballon et passe le ballon par le centre au joueur placé à la pointe opposée n° 4. Le joueur à la pointe n° 4 passe le ballon au joueur à la pointe n° 1. Les joueurs se déplacent vers la pointe à leur droite et recommencent l'exercice. N'oubliez pas : essayez de réceptionner le ballon et de le passer rapidement en seulement deux touches!

#### OPTIONS :

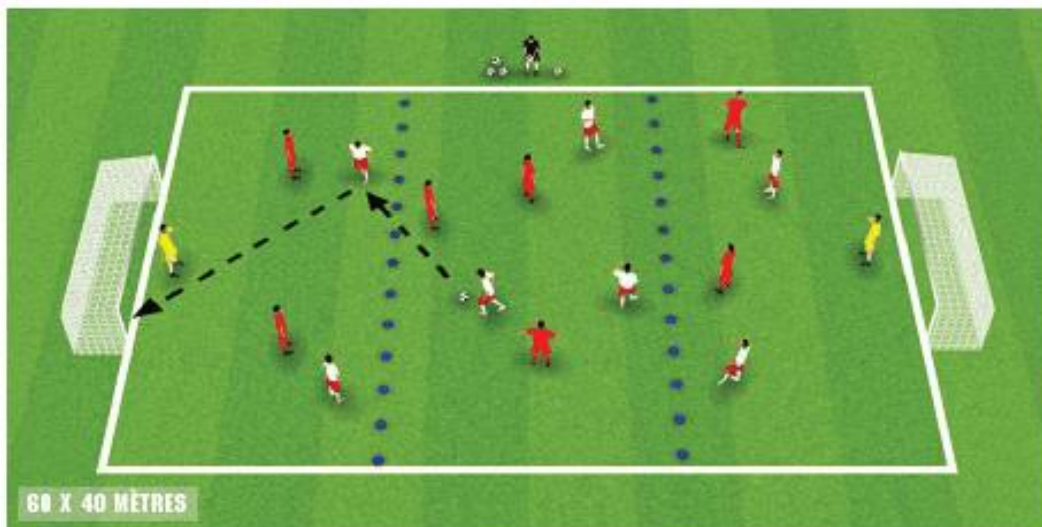
- Ajoutez un deuxième ballon.
- Utilisez l'autre pied pour passer ou réceptionner le ballon.
- Suivez votre passe jusqu'à une nouvelle pointe.
- Faites des passes au-delà ou autour des cônes à l'intérieur du diamant.



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

## MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

### ACTIVITÉ N° 4 : « EN PASSANT PAR LES TROIS ZONES »



#### ORGANISATION :

- Jusqu'à 14 joueurs répartis en deux équipes égales et deux gardiens de but.
- Trois joueurs de chaque équipe commencent au centre du terrain; deux joueurs de chaque équipe commencent dans les zones extérieures créant une situation de trois contre trois au milieu et une situation de deux contre deux dans les zones extérieures.

#### INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : l'entraîneur met le ballon en jeu au centre du terrain. L'équipe en possession du ballon fait une passe à un de ses coéquipiers dans la zone extérieure. De cet endroit, les attaquants font un tir au but pour marquer dans le but de l'adversaire. Tous les joueurs doivent rester dans leurs zones.

#### OPTIONS :

- Essayez de faire une passe en seulement deux touches. Puis intégrez les passes par déviation.
- Permettez aux joueurs au centre du terrain d'appuyer leurs coéquipiers dans les zones extérieures pour créer une situation de cinq contre cinq.
- Modifiez le nombre de joueurs en fonction de leur disponibilité (c.-à-d., quatre contre quatre au centre et trois contre trois dans les zones extérieures si vous avez un plus grand nombre de joueurs; ou deux contre deux et un contre un si vous avez un moins grand nombre de joueurs).