



L'objectif est de former les joueurs aux passes en alternant les passes courtes et longues à partir d'un jeu en carré avec des changements de courses

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 4 groupes d'au moins 3 joueurs (A, B, C, D) espacés de 12 m afin de former avec chaque groupes les angles d'un carré
- 1 ballon pour le groupe

CONSIGNES

Le ballon part du groupe A, le joueur s'engage (1) sans dribbler et le joueur de la colonne B s'engage également (2).

A fait une passe courte à B (3) qui se dirige vers D.

Lorsque B s'est mis en mouvement et est proche de recevoir la balle, D se met en mouvement vers C (4) et reçoit la passe de B (5).

Lorsque D s'est mis en mouvement et est proche de recevoir la balle, C se met en mouvement vers A (6) et reçoit la passe de D (7). Il fait alors la passe au joueur suivant de la colonne A (8).

Le joueur qui reçoit le ballon doit démarrer sa course quand le porteur de balle arrive au 2/3 de la distance.

Les joueurs suivent le ballon et vont se positionner derrière la colonne où ils arrivent.

RÉGULATIONS

- Augmenter l'intensité si l'exercice est maîtrisé.
- Varier le type de passes (à rebond, en suspension, de la mauvaise main, etc)

CONSEILS

- Exercice pas compliqué mais veillez à la concentration et à l'application des joueurs



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 12 joueurs



TEMPS

15 minutes

