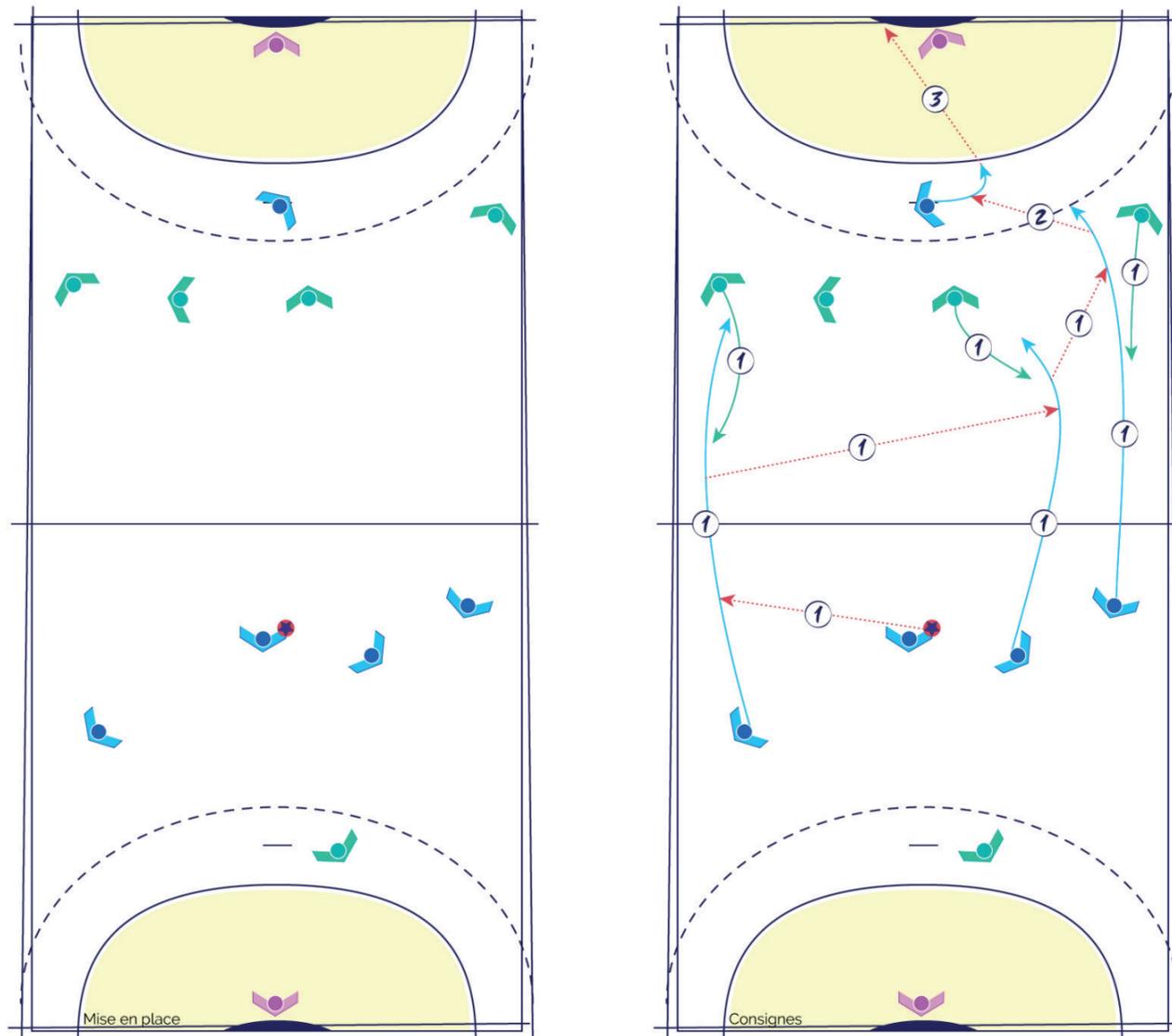




# Jeu d'échauffement LA PASSE AU «CAPITAINE»



**L'objectif de l'exercice est d'aller marquer en faisant une passe au «capitaine» situé dans les 9 mètres**

### MISE EN PLACE

- On positionne 2 équipes de 5 joueurs sur le terrain et un gardien de but dans chaque but.
- 1 «capitaine» dans chaque équipe est positionné dans les 9 mètres de l'adversaire.

### CONSIGNES

Les attaquants doivent parvenir en se faisant des passes (1) à faire une dernière passe au «capitaine» (2) afin qu'il puisse tirer (3)

Les défenseurs doivent tenter de récupérer le ballon sans neutraliser les attaquants (harcèlement, dissuasion, interception des passes) (1)

Les attaquants marquent un 1 point lorsque le but est marqué par le «capitaine».

### REGULATION

- Autoriser ou non les autres joueurs à entrer dans les 9 mètres (la zone du «capitaine»)
- Interdire le dribble.
- Limiter le temps pour faire la passe au «capitaine» : en 30 secondes par exemple ou en moins de 10 passes...

### CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs occupent les espaces libres : écartement et démarquage.
- Veillez à ce que les attaquants reçoivent le ballon en mouvement.
- Veillez à ce que les joueurs se rendent disponibles pour leurs partenaires.
- Faire en sorte que les défenseurs s'organisent pour que l'un harcèle l'attaquant qui a le ballon pendant que les autres se placent pour gêner les récepteurs potentiels : gêner les passes pour intercepter le ballon.



#### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon



#### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



#### TEMPS

20 minutes

