



## Technique :

Technique de passe

Point de coaching :

- yeux sur le ballon au moment du contact
- pied d'appuie près et au côté du ballon ne pas s'étirer pour atteindre le ballon
- cheville barrée sur le pied de la passe
- poursuivre le mouvement avec le pied de la passe en direction de la cible
- frapper au centre du ballon pour garder la passe au sol

Vous pouvez utiliser les parents comme cible pour leur enfant ou les mettre en paires de deux il est important de voir la technique de passe avec eux oui on encourage mais il est important de leur apprendre les bases de la technique dès le départ.

### **Coordination :**

1 ballon pour 2 le joueur avec le ballon s'avance quand il arrive au cône central il fait la passe au joueur en face de lui le joueur ayant fait la passe retourne à son cône d'origine en course de reculons ou pas chassé ou autre selon vos directives. Après quelques minutes mettre un ballon par joueur et créer une compétition les joueurs démarrent en même temps et vont tourner autour du cône central et le premier de retour a son cône initial marque un point pour son équipe.

### **Jeu :**

Les joueurs sont sur la ligne un moniteur leur donne des consignes assis, debout, couché et ensuite il donne une consigne à faire avec le ballon qu'ils ont près d'eux ex : lancer le ballon devant eux et aller le chercher et le ramener avec les pieds.

### **Parcours :**

1. Saut 2 pieds au-dessus des cônes.
2. Un pied dans l'échelle un a l'extérieur un pas dans chaque carré.
3. Tourner autour des cerceaux (différentes variantes).
4. Saut 1 pied au-dessus des cônes.
5. Marelles avec cerceaux.
6. Consigne avec moniteur et accélération