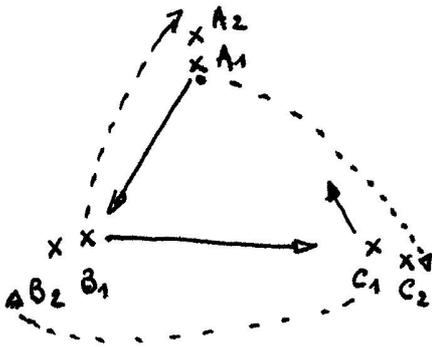


#### 4 – travail du 'passe et va' (je donne et je me déplace) :



*Consignes :*

A1 donne à B1 et va se placer derrière C2.

B1 donne à C1 et va se placer derrière A2.

C1 donne à A2 et va se placer derrière B2. Et ainsi de suite.

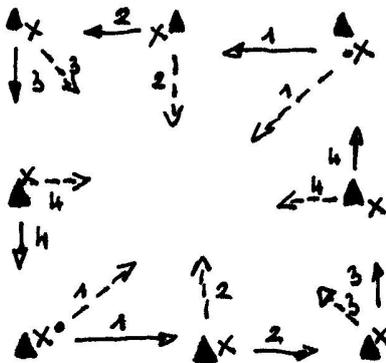
*Organisation :*

1 ballon pour 6 joueurs qui se placent par 2 aux sommets d'un triangle. Augmenter plus ou moins les distances en fonction de l'âge.

#### 5 – travail du passe et va (2) (s'informer avant de donner):

*Consigne :*

Je donne à droite (ou à gauche) et je vais en face.



*Organisation :*

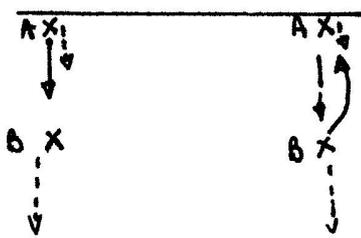
8 joueurs réparties sur les angles et les milieux des côtés d'un carré (les dimensions du carré varient en fonction de l'âge des joueurs : de 12 à 25m – on peut bien évidemment utiliser les lignes du terrain).

2 ballons placés au départ aux 2 extrémités opposées du carré.

\* Je donne le ballon (à ma droite ou à ma gauche) que si mon partenaire est en place.

\* Je fais attention lorsque je cours de ne pas télescoper un autre joueur.

#### 6 – travail technique en déplacement :



*Organisation :*

1 ballon pour 2 joueurs.

Les 2 joueurs sont face à face, séparés de 5 à 8 m.

Travail sur 1/2 terrain environ.

*Consignes :*

1<sup>er</sup> temps : au départ A donne le ballon du pied, au sol à B. B le contrôle (l'arrête) puis recule en laissant le ballon. A sans contrôle et en déplacement donne à B et ainsi de suite.

Recherche de la précision afin d'avoir un maximum de répétitions. Alternier pied droit et pied gauche pour la frappe et le contrôle.

2<sup>ème</sup> temps : même chose mais B envoie le ballon à la main à A qui redonne à B sans contrôle (type reprise de volée).

Exercice plus difficile : le lancer à la main doit être précis (pas trop haut, pas trop bas).

Alternier pied droit, pied gauche, tête.