

JEU DE PASSES



Un jeu de passe précis, la maîtrise des deux pieds et un bon premier contact avec le ballon sont des compétences fondamentales pour tout footballeur. Pendant les 90 minutes, il faut avant tout appliquer ces compétences en mouvement afin de donner une grande vitesse au jeu combiné de votre équipe.

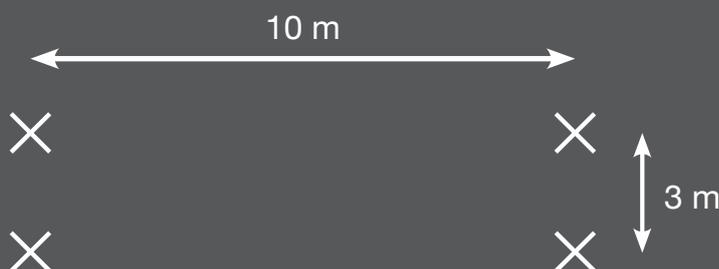


MISE EN PLACE

Placez un rectangle de cônes de 3 m de large sur 10 m de long.

EXERCICE:

Faire des passes en mouvement



EXÉCUTION

Vous (A) prenez un coéquipier (B) et vous vous mettez de part et d'autre du rectangle. A se tient, sur son côté, à droite du rectangle et passe le ballon à B. B fait le contrôle du ballon en un seul contact de manière à ce qu'il avance avec le ballon, parallèlement au petit côté du rectangle et qu'il puisse le renvoyer avec le deuxième contact, parallèlement à l'autre côté du rectangle. Changez régulièrement la direction du jeu pour ne pas tourner en rond tout le temps.

On ne saurait trop insister sur l'importance du premier contact avec le ballon. Si mon joueur est déjà techniquement capable de manipuler le ballon dans la direction souhaitée, il a un grand avantage et la capacité d'accélérer lui-même le jeu.

“

”

Heiko Gerber - Co-entraîneur U21, VfB Stuttgart

IMPORTANT

Essayer d'assurer le meilleur premier contact possible avec le ballon. Ceci est crucial si vous voulez passer le ballon à votre coéquipier le plus rapidement possible.

VARIATIONS

- A joue toujours le ballon en ligne droite, B le joue toujours en diagonale - et vice versa.
- Tous les deux, vous jouez le ballon uniquement avec votre pied faible.
- Variez les façons dont vous contrôlez le ballon, p. ex. en tirant le ballon avec la plante du pied.
- Aucun coéquipier disponible? Faites tout simplement l'exercice sur un mur en béton.