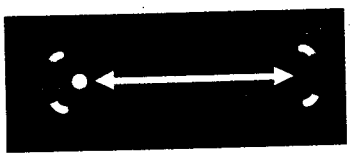
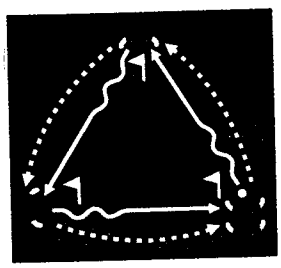
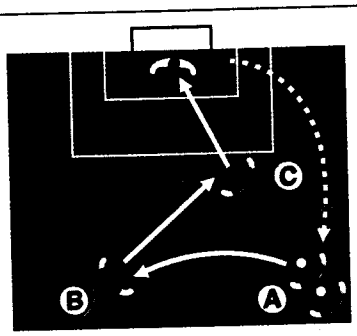
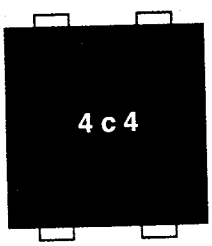
Le contrôle et la passe

Séance 10–12 ans

– II –

	Descriptif des exercices	Remarques
ÉCHAUFFEMENT	**Course à allure lente** **Conduite** ↗ intérieur du pied ; → extérieur du pied — Avec changements de direction **Course à vitesses différentes** **1b x 2** Face à face Sur place  **1b x 2** — Échanges dans une surface de 40 x 40 m	– Au sol – Aérien – Avec les deux pieds – Ne jamais repasser au même
I	**1b x 4** Passer et suivre Dans une surface réduite **1b x 4** En triangle, passer et suivre 	– Contrôle orienté – Tourner à droite, à gauche – Prendre les informations
II	**Circuit** A → B → C et tir 	– Contrôle d'un pied et passe de l'autre – Libre – Tout en maintenant l'objectif, laisser dans l'exécution une part à la créativité
JEUX	**Application** Dans un carré de 25 x 25 4x4 avec 4 petits buts 	– Buts assez larges (2 mètres) – **Dix à quinze minutes de jeu libre ou légèrement dirigé et orienté.**