



Général : Passes en Chenille

FIGURE 1

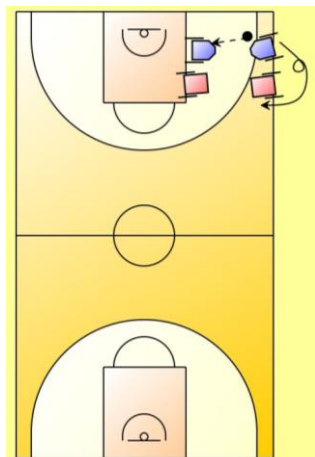


FIGURE 2

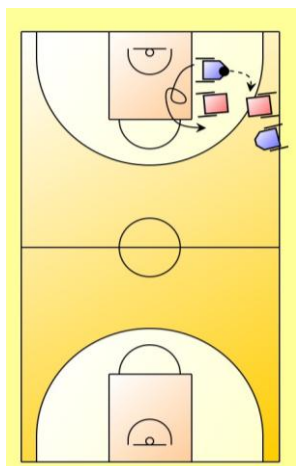
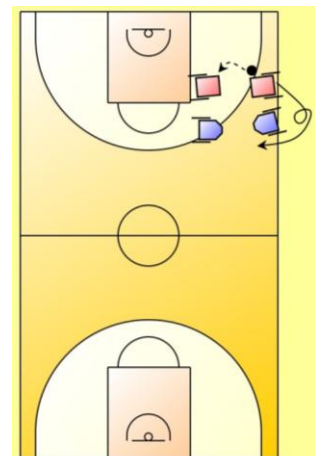


FIGURE 3



OBJECTIF : Développer les habiletés pour passer et attraper, ainsi que les demi-tours rapides.

Mise en place : Les joueurs forment deux lignes séparées d'environ 2 à 4 mètres, face à face. L'exercice fonctionne bien avec 4 à 6 joueurs.

Instructions :

1. Un des joueurs situés à l'extrémité près de la ligne de fond commence avec le ballon.
2. Commencez par passer le ballon au joueur le plus proche de la ligne de fond dans l'autre ligne. (Figure 1)
3. Après avoir fait la passe, reculez et faites un demi-tour, puis sprintez jusqu'à l'avant de votre ligne.
4. Le receveur de la passe fait alors une passe au prochain joueur qui lui fait face, fait un demi-tour, et sprinte à l'avant de sa ligne. (Figure 2)
5. Continuez jusqu'à atteindre l'autre ligne de fond, puis répétez dans l'autre direction.

Règles de l'activité :

- Le passeur et le receveur doivent s'appeler par leur nom.
- Les entraîneurs doivent avoir un ballon de rechange au cas où une passe serait imprécise ou mal réceptionnée.

Points clés pour les entraîneurs :

Passes :

- Les joueurs doivent dire le nom du receveur et du passeur à chaque passe.
- Les receveurs doivent absorber le ballon avec toute la main et le bout des doigts.

Demi-tours :

- Les joueurs doivent reculer en angle jusqu'à ce que l'axe du milieu de leur roue soit derrière le joueur à côté d'eux, puis pivoter et avancer agressivement.

Variations :

- Ajoutez un deuxième ballon pour augmenter la pression sur les passes.
- Exigez un certain type de passe (comme une passe à une main, une passe à deux mains, une passe crochet, une passe par-dessus la tête, etc.)
- Faites une course contre un autre groupe pour réussir un certain nombre de passes.
- Chronométrez combien de temps il faut pour accomplir un certain nombre de passes, puis recommencez pour tenter de battre ce temps.

Mental :

- Les joueurs doivent maintenir une attention large et externe pour dire les noms et contrôler le ballon.
- Utilisez un mot-clé dynamique pour des demi-tours puissants.