

LA PASSE, LE GESTE TECHNIQUE PAR EXCELLENCE DU JEU DE POSITION



TOUTES NOS FORMATIONS, EBOOKS ET TELECHARGEMENTS SUR NOTRE SITE
WWW.FOOTBALLCOACHING.FR



FOOTBALL COACHING

INTRODUCTION

Lors d'un projet de jeu basé autour du jeu de position, les joueurs utilisent plusieurs actions motrices à même de répondre favorablement aux situations qui se présentent. L'une d'entre elles, qui se retrouvent dans un grand nombre d'actions entreprises, est la passe. Ainsi, dans le jeu de possession positive, elle représente un des gestes les plus utilisés. Réalisée avec justesse et associée au jeu collectif, elle peut prendre à revers les équipes les mieux organisées sur le plan défensif. L'intensité imposée à l'équipe adverse se retrouve dans la qualité des échanges courts et rapides (joueurs proches les uns des autres) et la disponibilité des partenaires dans un jeu en mouvement continu faisant circuler le ballon d'avant en arrière ou latéralement avec une grande vitesse et précision. La passe porte en elle les prémices du jeu collectif et devient un message fort envoyé tant aux partenaires qui assurent et assument la continuité du jeu grâce à elle, qu'aux adversaires qui peuvent se retrouver dépassés par la qualité des transmissions et de la domination liée au fait que l'équipe qui défend court après le ballon. Elle aura donc un impact direct sur les aspects émotionnels et motivationnels de l'équipe en possession mais aussi de celle qui défend (principe d'interdépendance). Enfin, il ne faut pas considérer la passe en dehors du contexte dans lequel elle sera utile. En d'autres mots, en tant qu'entraîneur, nous nous devons d'apprendre le jeu à nos joueurs et la passe comme support de ce jeu.

L'observation des matchs de haut niveau nous donne un repère fort sur un nombre de passes largement au-dessus des cinq cents par match et un pourcentage de réussite élevée pour les équipes favorisant un projet basé sur le jeu de position.

Cependant, il ne faut pas partir du principe que ce type de jeu ne permet pas de réduire, dans l'action en cours, le nombre de passe pour aller vers le but adverse. En effet, la passe va servir à « manipuler » l'organisation défensive adverse. Ainsi, en faisant se déplacer le ballon par la passe, on agit sur le bloc équipe et l'espace de jeu effectif¹ (EJE) de l'adversaire. On le déforme de façon plus ou moins rapide et plus ou moins importante. Des espaces vont ainsi se créer, à l'intérieur de l'EJE, entre les lignes de l'EJE, sur les côtés de l'EJE, devant l'EJE ou derrière l'EJE. La passe devient alors un moyen technique pour créer des conditions favorables sur le plan tactique. L'exploitation pertinente de ces espaces permettra de prendre un temps d'avance sur l'adversaire pour aller marquer.

Sur l'image ci-dessous, on peut constater qu'un espace derrière l'EJE adverse s'est créé grâce à la manipulation de l'adversaire par le jeu de passe. Il va être exploité par un appel dans la profondeur et une passe longue par-dessus l'EJE. Nous constatons alors que dans le jeu de position, il n'est pas utile d'arriver au but advers en multipliant les passes si le jeu nous permet de l'atteindre en une passe. Nous pourrions donc évoquer de jeu de situation ou d'emplacement².

¹ J.F. Grehaigne

² Juan Manuel Lillo.





En position basse, lors de la remontée des joueurs et du ballon, on allie vitesse et précision pour un maximum d'efficacité et éviter tous risques de perte dans son camp. Les joueurs sont proches les uns des autres tant dans la largeur que dans la profondeur, en créant des surnombre numérique, positionnelle ou socio-affectif³, ce qui permet un jeu simple au sol et difficile à contrecarrer pour les adversaires en pression. Les ballons sont frappés forts permettant de maintenir une dynamique des échanges (rythme de jeu), le ballon allant de ce fait, toujours plus vite que le déplacement de l'adversaire. Nous ajouterons aussi l'importance de la première passe (relance du gardien, premier défenseur ou récupérateur du ballon) qui accentue, grâce à sa justesse et à sa qualité, le choix de l'attaque qu'il est possible d'effectuer (placée longue, courte ou contre-attaque). Le choix le plus simple et souvent le plus adéquate à la situation rencontrée. Il faut insister auprès des joueurs sur la qualité de la première relance pour parvenir à éliminer des adversaires avec des passes claquées et orientée dans le sens du jeu. La passe reste pour nous le meilleur dribble.

Dans le dernier tiers défensif, zone du terrain faite de petits espaces et d'une densité importante, il est plus difficile de trouver des partenaires dans le bon timing⁴ pour déséquilibrer l'adversaire ou effectuer la passe décisive. On recherchera des ballons transmis dans la profondeur et dans la course pour finir l'action par un tir ou un centre. Les appels profonds ou croisés dans le dos de la dernière ligne défensive viennent s'associer à des passes profondes ou croisées qui se doivent d'être d'une précision d'horloger pour arriver à être exploitable pour le partenaire. Le ballon est transmis de plus en plus dans le dos des latéraux. C'est l'espace qui devient le plus exploitable dans certaines situations (renforcement de l'axe, peu d'espace dans l'axe avec la présence du gardien en couverture...) et la zone de prédilection des déséquilibres collectifs. Grâce à des appels de l'intérieur vers l'extérieur, les joueurs se mettent en position favorable pour centrer ou frapper au but. ***Cette passe sera l'aboutissement du travail collectif et mettra le partenaire dans les meilleures conditions possibles pour réussir à transmettre le ballon ou faire trembler les filets.***

A l'image des joueurs du FC Barcelone devenus maîtres en la matière, elle représente aussi le geste de la communication interpersonnelle par excellence. On retrouve un émetteur (passeur) et un récepteur (receveur). On évite alors au maximum d'avoir des interférences dans les messages en établissant un code de communication facile à comprendre pour tous. Le jeu de passe en est à l'origine. Delors, il nous paraît important de détailler les types de passes possibles dans le cadre d'un projet basé sur le jeu de position. Ils s'intégreront dans les différentes phases de jeu de l'animation offensive. En effet, bien qu'identique dans les termes, le geste technique en lui-même n'est pas transférable d'une situation de maîtrise et

³ Paco Seirul-lo, FC Barcelone

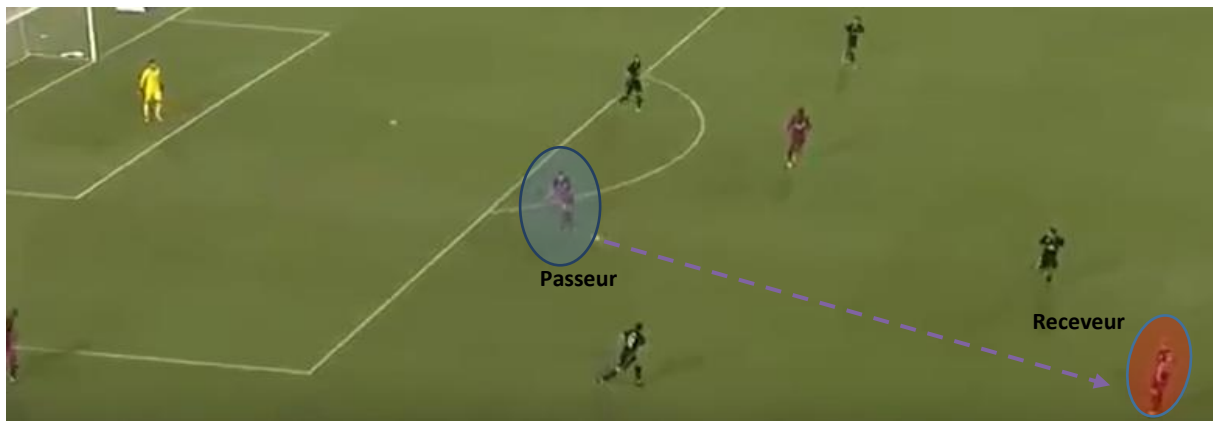
⁴ Dans le bon espace et au bon moment.



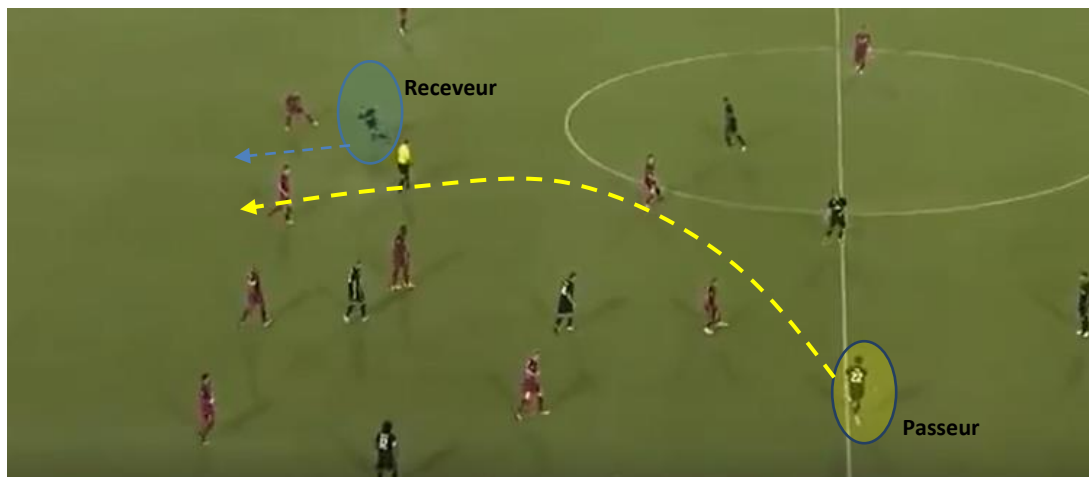
remontée du ballon (passe au sol) à une situation de déséquilibre (passe dans la profondeur au sol ou aérienne) ou de finition (centre). La force, la vitesse, la direction, la surface des pieds utilisés diffèrent grandement. Ainsi, nous constatons que la passe, qui peut paraître être un simple geste technique devient bien plus lorsqu'elle est intégrée comme un geste moteur susceptible d'aider au partage de valeurs collectives et d'échanges de messages communs. Dans le cadre de l'entraînement structuré⁵, elle développe l'ensemble des structures du joueur en interaction avec le contexte de jeu.

<u>Type de structure</u>	<u>Impact de la passe</u>
<i>Bioénergétique</i>	Energie déployée dans le geste suivant la distance des partenaires.
<i>Conditionnelle</i>	Force, Placement des segments, Impact.
<i>Coordinative</i>	Lieu de frappe du ballon, placement du pied, de la jambe d'impact.
<i>Cognitive</i>	Perception de la situation et utilisation de la passe pour répondre à la problématique de jeu.
<i>Socio Affective</i>	Echanger, partager et mettre le partenaire dans les meilleures conditions (faire une passe qui permet de faire une passe)
<i>Expressive-Créative</i>	Prendre l'initiative du type de passe suivant la situation rencontrée (maîtrise, remontée, déséquilibre).
<i>Emotive-Volontaire</i>	Plaisir de maîtriser le jeu collectif grâce à la passe.
<i>Mental</i>	Prendre confiance individuellement et collectivement en s'appuyant sur le jeu collectif.

⁵ Paco Seirul-lo, FC Barcelonne



Passe depuis phase d'initiation vers la phase de disposition positionnelle : Passe au sol pour faciliter le temps d'après, dans l'intervalle et dans les pieds du partenaire. Utilisation de l'intérieur du pied.



Passe depuis la phase de disposition positionnelle vers la phase de finition : passe profonde aérienne (passe masquée) dans la course pour passer par-dessus le bloc adverse et jouer dans le dos des adversaires suite à un appel croisé. Utilisation du coup du pied ou arête interne.

De façon générale, nous préférons un jeu de passes courtes au sol, tendues, rapides, non téléphonées, avec des partenaires se plaçant sur une ligne différente qu'un coéquipier et que celle du ballon pour créer des angles de passes et transpercer les lignes adverses. Cette position permet d'appréhender les nombreux paramètres du jeu collectif : épaules ouvertes pour le jeu d'après, vision sur la position des partenaires et des adversaires, sens du but à attaquer. Quatre repères doivent interpeller le geste du passeur et le placement du receveur : Position du ballon, espace disponible, position du partenaire le plus proche et le plus éloigné et position de l'adversaire. L'intention doit être de toujours jouer vers l'avant. Ce qui veut dire qu'en s'organisant en réseau de communication, le joueur dos au jeu et ne pouvant se retourner doit trouver un partenaire qui sera face au jeu pour repartir vers l'avant.

Sur l'image ci-dessus, dans la phase de déséquilibre, l'appel du receveur, épaule ouverte, lui permet de voir le départ du ballon, l'espace où faire l'appel (entre les adversaires) et le but à attaquer, le placement des adversaires et les partenaires en jeu. Dans la phase de déséquilibre, un des premiers critères pour le receveur doit être de se positionner pour toujours voir le départ du ballon et le but à attaquer.

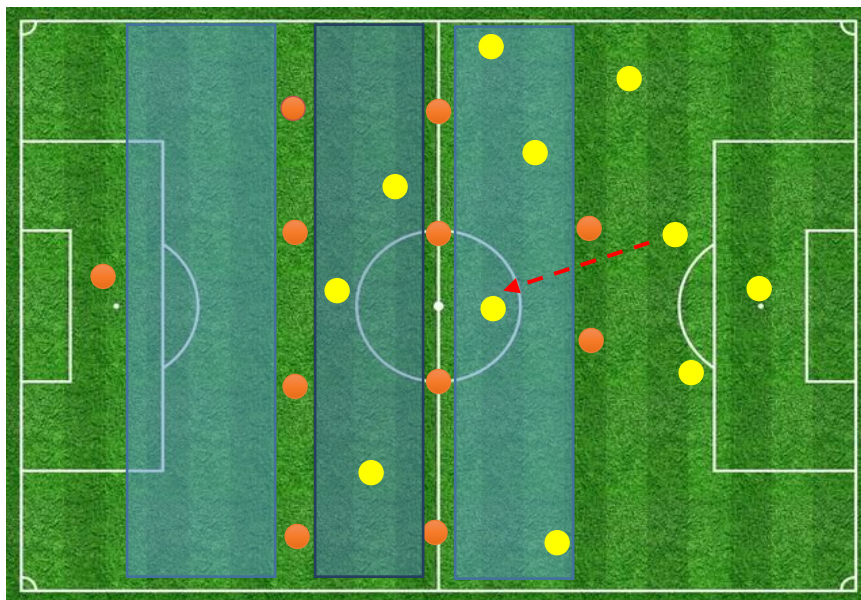
On remarque aussi que le passeur masque son jeu. En effet, la position de son corps laisse entrevoir différentes possibilités d'échanges (passe latérale à l'intérieur, passe en soutien). C'est une des stratégies à utiliser dans les conditions de l'échange collectif. Le football étant



un jeu d'anticipation, il faut pouvoir maintenir de l'incertitude le plus longtemps possible chez l'adversaire. Ainsi, le langage corporel permet de créer des fausses pistes chez les adversaires. Les passes masquées sont de véritables atouts dans cette recherche d'espace et de temps d'avance pour prendre à contre-pied les déplacements adverses. Quoi qu'il en soit, ce sont les appels qui commandent le jeu collectif et le porteur décide suivant les partenaires disponibles.



Phase d'initiation au jeu: Passe entre les joueurs et les lignes adverses (zone de progression). Les joueurs ne se placent pas sur la même ligne latérale et verticale qu'un partenaire et que le ballon (échelonnement). Les épaules du receveur sont ouvertes pour voir un maximum d'éléments (Partenaires, Adversaires, But à attaquer...)



Zone d'appel pour progresser ou déséquilibrer collectivement l'adversaire.
Le jeu de passes doit s'effectuer dans ces zones pour éliminer des joueurs sur les transmissions et permettre de gagner du terrain dès que possible. (M. BIELSA)

Chaque passe possède donc des spécificités. Elles ont une direction (croisées, verticales, latérales, en avant, en arrière). Certaines avantagent la précision et la maîtrise, d'autres la vitesse ou la force. Elles obligent à s'appuyer sur des critères de réalisation particuliers qui situent le geste juste à utiliser (modèle technique idéal) suivant la phase de jeu. Je distingue cependant trois principes communs aux différentes gestuelles (P.I.A) : **Préparation, Impact, Accompagnement**. C'est sur ces principes que l'éducateur accentue son observation pour aider le joueur à effectuer le geste juste.

-Comment ajuste-t-il ses appuis à l'approche du ballon ? A la préparation de la passe ?

-Ou frappe-t-il son ballon suivant la situation qui se présente ?

-Comment accompagne-t-il sa passe ?

SURFACE DU PIED DE LA PASSE	FORCE	VITESSE	PRECISION	COURTE (5 à 20m)	LONGUE (+20m)	DIFFICULTEE	EFFET POSSIBLE	PHASE DE JEU PRECONISEE
INTERIEUR (croisée, verticale, latérale, avant, arrière)	⚽	⚽	⚽⚽⚽	⚽⚽⚽	⚽	⚽	⚽⚽⚽	CONSERVATION/PROGRESSION DESEQUILIBRE FINITION
ARRETE INTERNE (croisée, latérale, verticale, avant)	⚽⚽⚽	⚽⚽⚽	⚽		⚽⚽⚽	⚽⚽	⚽⚽	PROGRESSION DESEQUILIBRE FINITION
COUP DE PIED (verticale, latérale, avant)	⚽⚽⚽	⚽⚽⚽	⚽		⚽⚽⚽	⚽⚽⚽		DESEQUILIBRE FINITION
EXTERIEUR (croisée, latérale, verticale, avant, arrière)	⚽	⚽	⚽⚽	⚽⚽⚽	⚽	⚽⚽	⚽⚽⚽	CONSERVATION/PROGRESSION DESEQUILIBRE



PREPARATION



IMPACT



ACCOMPAGNEMENT



PREPARATION



IMPACT



ACCOMPAGNEMENT

SURFACE DU PIED	CRITERES DE REALISATIONS P.I.A	REALISATION GESTUELLE
INTERIEUR	<p>Préparation : Regard fixé sur le ballon. Gainage de la chaîne musculaire et orientation des épaules vers le partenaire. Bras équilibrés. Actif et dynamique sur les appuis prêts à effectuer le geste.</p> <p>Impact : Frappe sèche du ballon, au milieu ou sur le côté pour donner de l'effet à la passe. Pied de frappe en flexion avec pointe de pied au-dessus de la cheville. Pied d'appui bien ancré au sol, jambe semi fléchie. Bassin en rétroversion.</p> <p>Accompagnement : Repose rapide du pied pour enchaîner par un appel (photo en bas) ou accompagner la passe. On joue sa passe sur le pied fort du partenaire, sur le pied qui permet de jouer pour le temps d'après ou dans la course.</p>	 <p style="text-align: center;">Préparation Impact Accompagnement</p> 
ARRETE INTERNE	<p>Préparation : Regard fixé sur le ballon. Gainage de la chaîne musculaire et orientation des épaules vers le partenaire. Bras équilibrés. Actif et dynamique sur les appuis prêts à effectuer son geste.</p> <p>Impact : Frappe sèche du ballon, au milieu. Pied de frappe en extension avec point de pied légèrement vers le bas et l'extérieur. Pied d'appui bien ancré au sol, semi fléchi. Bassin en rétroversion. Corps légèrement en arrière.</p> <p>Accompagnement : Repose rapide du pied pour enchaîner par un appel ou accompagner la passe. On joue sa passe sur le pied fort du partenaire ou sur le pied qui permet de jouer pour le temps d'après ou dans la course.</p>	 <p style="text-align: center;">Préparation Impact Accompagnement</p>
COUP DE PIED	<p>Préparation : Regard fixé sur le ballon, pied d'appui éloigné du ballon légèrement en arrière, jambe de frappe en balancier d'arrière en avant. Equilibre des bras.</p> <p>Impact : Frappe sèche du ballon, en dessous (racler le sol). Pied de frappe en extension avec pointe de pied en dessous de la cheville. Pied d'appui bien ancré au sol, en arrière du ballon, jambe semi fléchi. Bassin en rétroversion, corps en arrière.</p> <p>Accompagnement : Repose rapide du pied pour enchaîner par un appel ou accompagner la passe. On joue sa passe sur la poitrine du partenaire ou dans la course pour le temps d'après.</p>	 <p style="text-align: center;">Préparation Impact Accompagnement</p>
EXTERIEUR	<p>Préparation : Regard sur le ballon, pied d'appui éloigné du ballon sur le côté, jambe de frappe en balancier d'arrière en avant. Equilibre des bras.</p> <p>Impact : Frappe sèche du ballon, sur le côté. Pied d'appui bien ancré au sol, jambe semi-fléchie. Bassin en rétroversion, corps en avant pour distance courte et corps en arrière pour distance plus longue.</p> <p>Accompagnement : Repose rapide du pied pour enchaîner par un appel (phase de déséquilibre) ou accompagner la passe (phase de conservation). On joue sa passe sur le pied fort du partenaire ou sur le pied qui permet de jouer pour le temps d'après ou dans la course.</p>	 <p style="text-align: center;">Préparation Impact Accompagnement</p> 



Suivant le profil du joueur et ses préférences motrices⁶, l'éducateur va pouvoir affiner la gestuelle de son pratiquant pour le rendre encore plus efficient dans son mouvement. Ainsi, d'après les travaux de Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolyte, des joueurs vont plutôt agir soit en ouverture du bassin (Messi, Ronaldo), dit en abduction, soit en fermeture du bassin, dit en adduction (Beckham, Zidane) lors de la frappe du ballon. Pour le même geste, il y aura deux stratégies différentes, identiquement efficace. Le rôle de l'entraîneur est donc d'orienter son joueur vers ses points forts et vers la motricité qui le rend le plus performant. Nous vous proposons ci-après un tableau autour des préférences motrices et du geste du contrôle et de la passe pour un joueur avec un profil moteur ISTP (il existe 16 profils différents et de nombreuses possibilités).

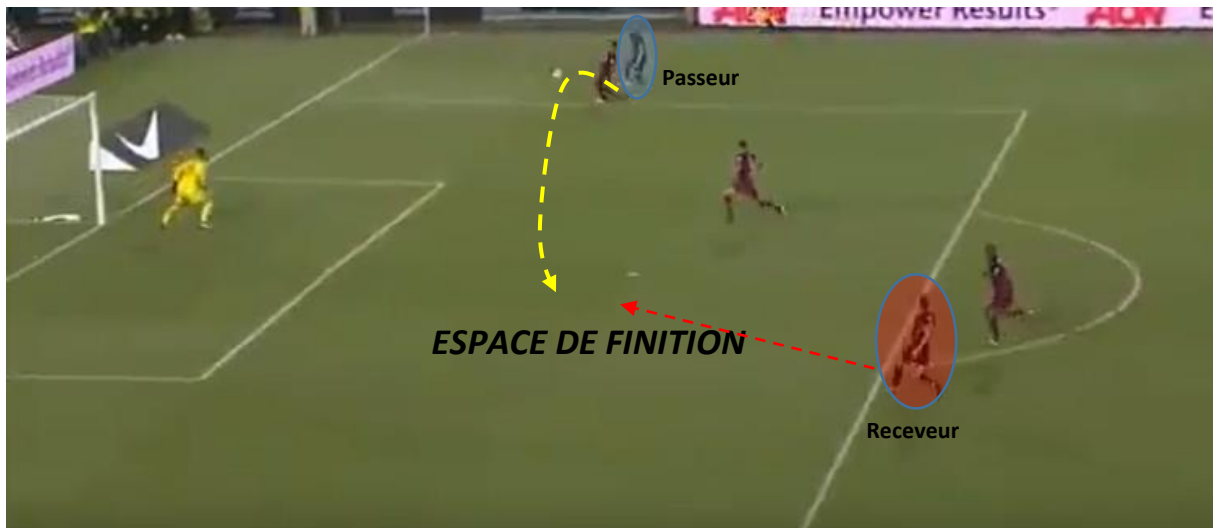
<u>LA PASSE</u>	<u>LES CONTRÔLES ORIENTES</u>
<ul style="list-style-type: none"> -Je passe avec l'intérieur du pied de préférence. -Mon œil gauche est dirigé vers le ballon. -Mon corps est penché sur le côté et le ballon loin de moi. -Je passe rapidement et sans contrôle si le ballon vient de manière oblique. -Ma jambe de frappe croise ma jambe d'appui lors de ma passe. -Ma jambe d'appui est bien ancrée au sol avec un appui vers l'intérieur. -Mes épaules pivotent dans un sens et mon bassin dans l'autre. -Ma hanche gauche est devant mon épaule droite. 	<ul style="list-style-type: none"> -Je préfère contrôler vers le côté. -J'utilise préférentiellement l'intérieur du pied. -J'oriente mon bassin dans la direction de mon contrôle. -Sur les ballons aériens, j'ai besoin de relever le menton et sortir la tête. -Sur les ballons au sol, je garde la tête haute et regarde le ballon avec mon œil gauche.

Quoi qu'il en soit, une bonne passe est une passe qui arrive à son partenaire dans les conditions lui permettant d'enchaîner pour le jeu d'après. Sur des distances courtes, l'intérieur du pied permet plus de précision. Les passes sont simples à réaliser et favorisent une maîtrise collective du ballon. Cependant, elles sont plus faciles à intercepter. D'où une volonté de ne jamais se situer sur la même ligne entre deux joueurs pour créer des angles de passes. De plus, pour le receveur, savoir contrôler le ballon avec le pied le plus éloigné permet de créer des angles de passes et d'orienter le jeu vers l'avant (s'ouvrir le jeu).

Si la distance est plus importante, d'autres surfaces telles que l'arête interne ou le coup de pied peuvent servir aussi le jeu de transmission. Elles permettront de passer par-dessus les lignes ou de donner plus de force à la passe. Mais elles seront moins précises. Il faudra donc entraîner le joueur à toutes les possibilités, comme les passes avec effet pour, par exemple, contourner un adversaire dans la phase de déséquilibre ou de finition.

⁶ Associé, dissocié, aérien, terrien, vertical, horizontal, marche par le haut, par le bas, œil moteur, œil directeur....

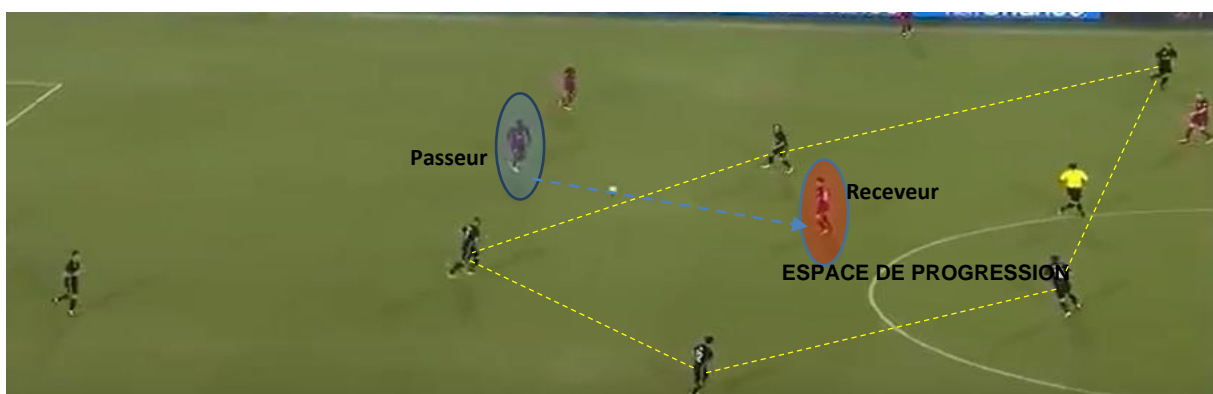




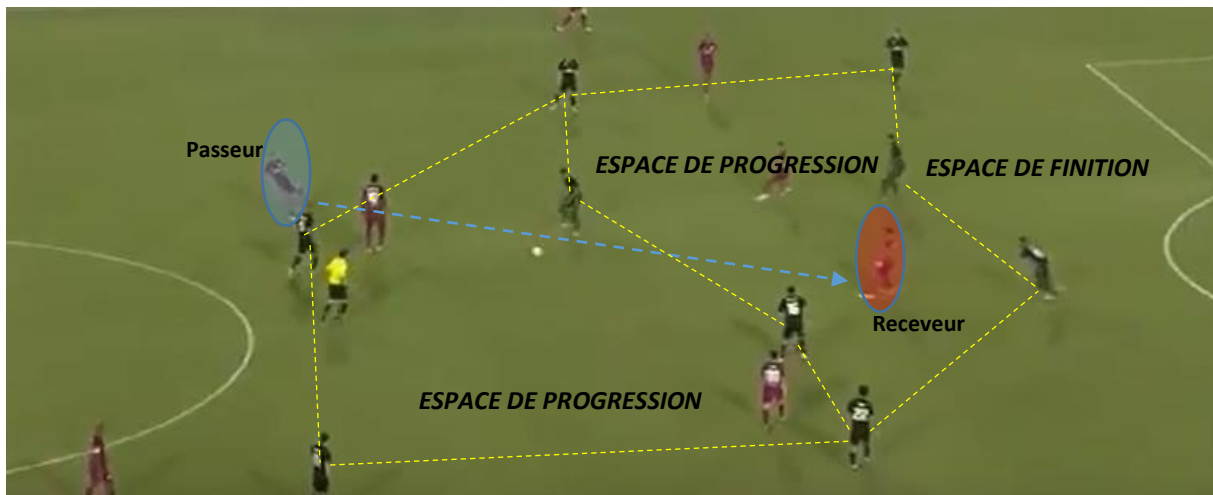
Phase de finition : Passe aérienne avec effet (brossée arête interne) pour contourner l'adversaire. Ainsi, le ballon peut être donné dans la course du partenaire en appel dans le bon timing.

Passé dans la course ou Passé dans les pieds?

Les différentes modalités de transmission doivent nous interpeller sur le fait de savoir si la meilleure façon d'exploiter le ballon pour le partenaire receveur est de lui transmettre dans la course ou dans les pieds. C'est à mon avis la situation qui commande et la phase de jeu dans laquelle les joueurs se trouvent qui décident de l'action à tenir. Dans la phase de déséquilibre et finition, on trouvera plus de passes dans la course (ballon dans la profondeur, centre devant le but) alors que dans la phase de maîtrise et remontée du ballon ou de préparation au déséquilibre, on trouvera plus de passes appuyées dans les pieds avec mouvement du receveur potentiel.



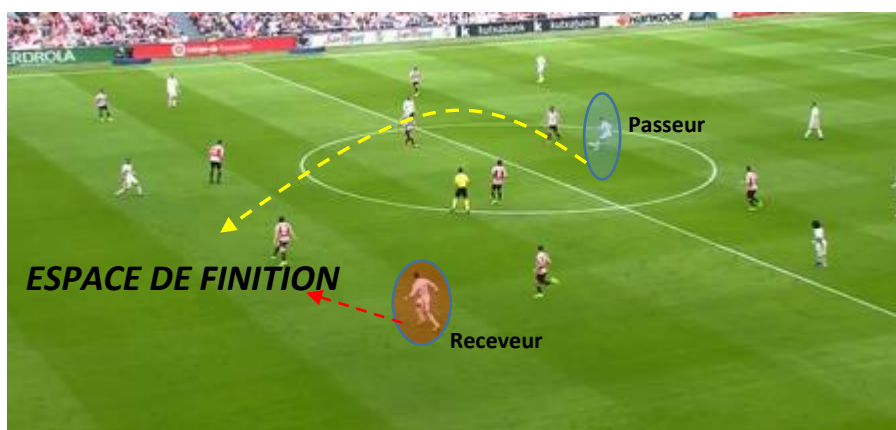
Phase d'initiation en bloc bas: passe verticale au sol (intérieur) dans les pieds avec mouvement du receveur en appui.



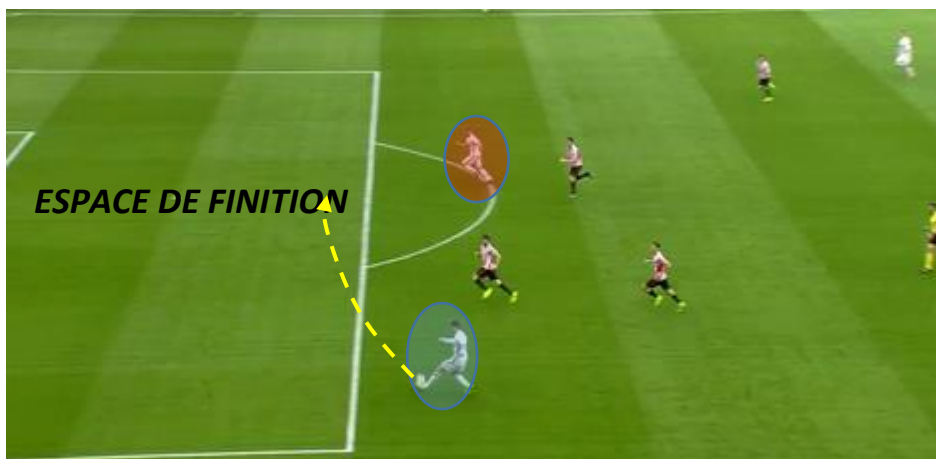
Phase de disposition positionnelle en bloc haut: passe croisée au sol appuyée (intérieur du pied) dans les pieds avec mouvement du receveur en appui pour transpercer les lignes.



Phase disposition positionnelle en bloc médian: passe verticale au sol (arrête interne) dans la profondeur dans la course du partenaire en appel.



Phase de disposition positionnelle en bloc médian : Passe verticale aérienne (longue coup de pied) dans la profondeur dans la course du partenaire.



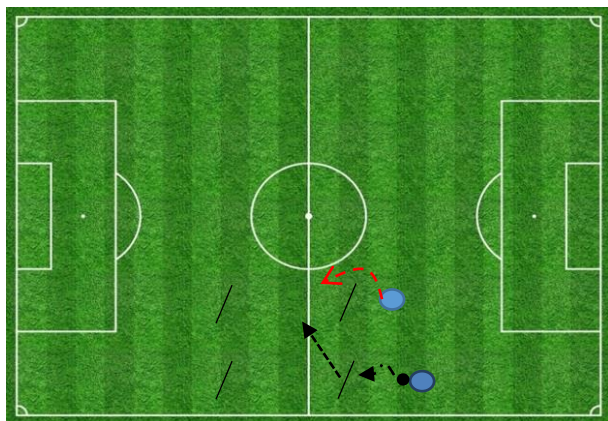
Phase de finition : Passe latérale au sol avec effet (brossée intérieur) pour contourner l'adversaire. Ainsi, le ballon peut être donné dans la course du partenaire en appel dans le bon timing.

Mais il n'y a pas de vérité car la passe doit permettre de gagner du temps dès que possible. On peut donc très bien avoir des passes dans la course présentement en phase de maîtrise, notamment dans les couloirs pour permettre aux joueurs excentrés de prendre un temps d'avance même si l'analyse des matchs de haut niveau nous montre que c'est la passe dans les pieds qui est favorisée dans cette phase.

De plus, on remarque que les passes croisées dans la phase de remontée ou déséquilibre permettent de prendre à contre temps les adversaires et sont plus difficiles à lire. Il faudra aussi apprendre aux joueurs à utiliser ce type de passe et de ce fait, éviter la plus souvent possible de positionner lors d'un exercice technique ou un enchaînement de passes, les joueurs sur la même ligne verticale pour échanger. Quoi qu'il en soit, le joueur ajuste sa passe sur le pied fort du partenaire, sur le pied qui lui permet de jouer pour le temps d'après ou dans la course pour un joueur lancé dans la profondeur ou devant le but. Réalisée avec précision et justesse, la passe est le geste par excellence du jeu d'équipe et des émotions collectives.

Pour conclure cette fiche pratique, nous proposons différentes modalités d'exécution de la passe dans le jeu à deux, à trois ou à quatre dans des tâches d'exécution et d'opposition favorisant le jeu de passes. Libre à chacun d'en modifier les modalités d'espace, de temps ou d'exécution.

TACHES D'EXECUTION A DEUX



Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon dans la course du partenaire en appel. Changer de rythme à hauteur du porteur (starter de passe).

Alterner sur la distance.

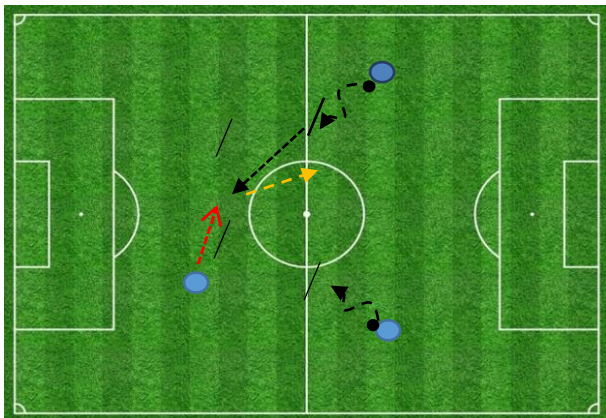
Passe intérieur ou extérieur du pied.

Variantes :

Jouer un one-deux après la première passe.

Modifier les zones d'évolution, les distances.





Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire en appel intérieur. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

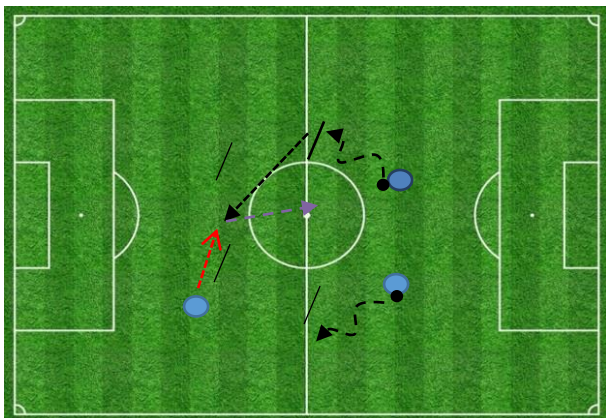
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur du pied.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire en appel intérieur. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

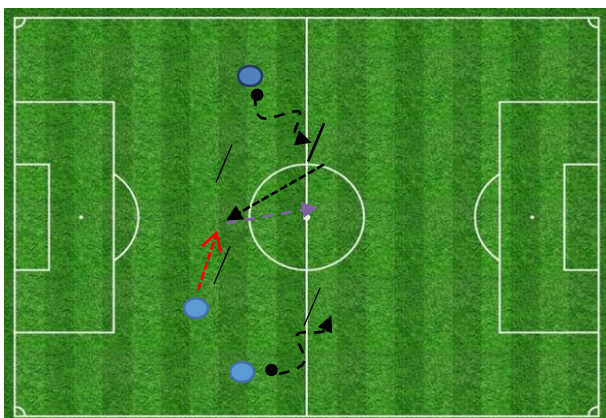
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire en appel intérieur. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

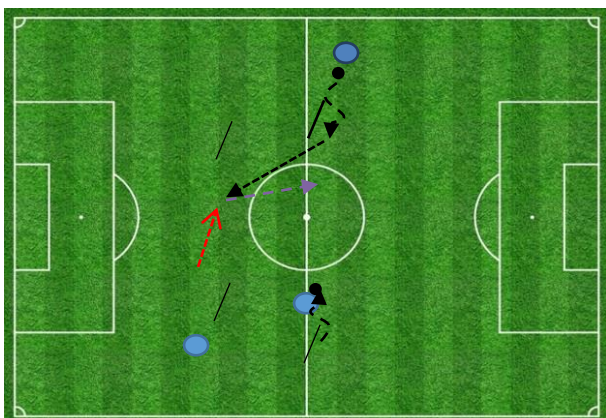
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire en appel intérieur. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

Alterner à gauche et à droite.

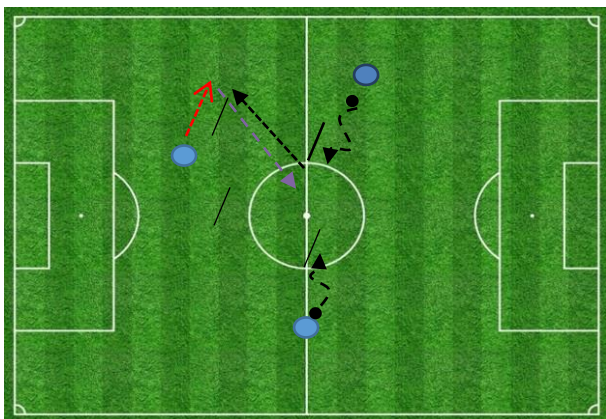
Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.





Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans la course du partenaire en appel extérieur. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

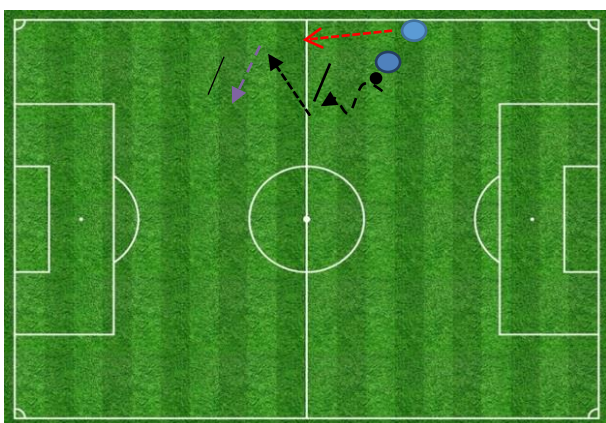
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Conduite et enchaînement passe :

Un joueur fixe un plot en conduite et transmet le ballon sur une passe croisée dans la course du partenaire en appel dans le dos. Changer de rythme à hauteur du plot (starter de passe).

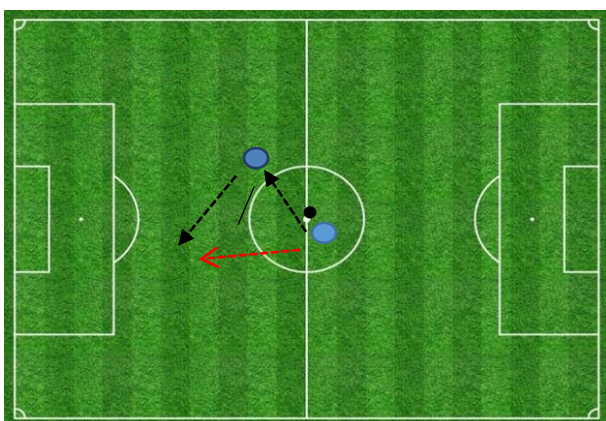
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Jouer un appui remise après la première passe (flèche jaune).

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Passes à deux :

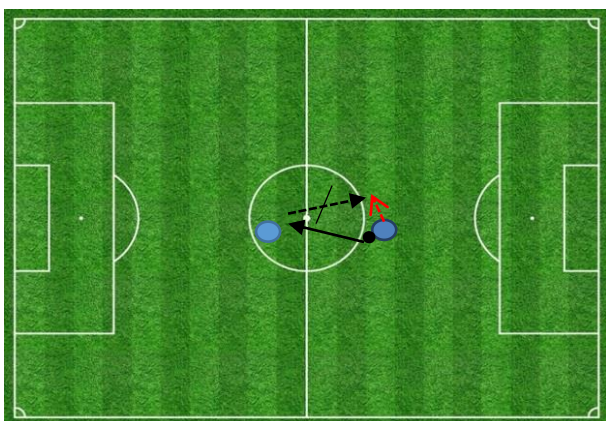
Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Déviation dans la course (1-2) en appel. Changer de rythme après la première passe (starter de passe).

Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur ou extérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Passes à deux :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise dans la course (appui-soutien) en appel. Changer de rythme après la première passe (starter de passe).

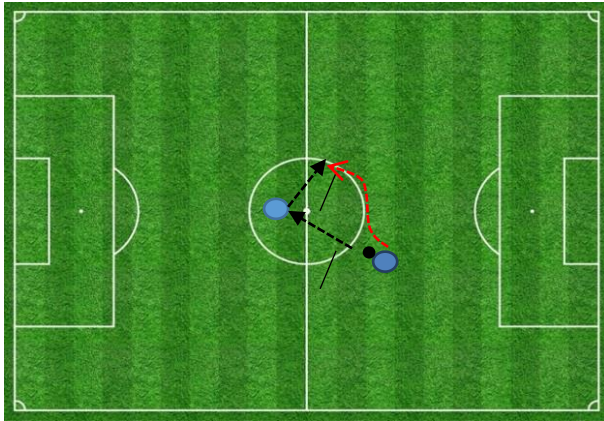
Alterner à gauche et à droite.

Passe intérieur ou extérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.





Passes à deux :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise dans la course (appui-soutien) en appel. Changer de rythme après la première passe (starter de passe).

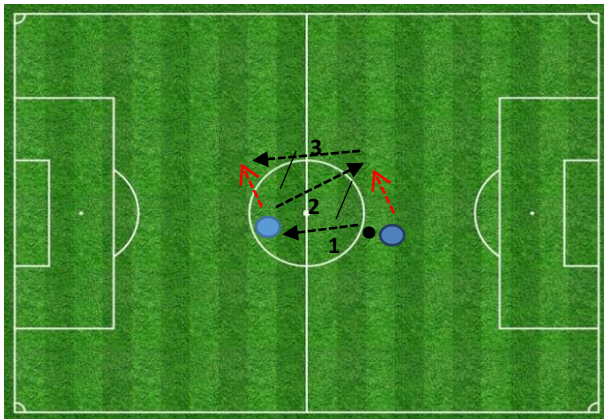
Alterner à gauche et à droite.

Passer intérieur ou extérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

Effectuer des passes dans la course.



Passes à deux :

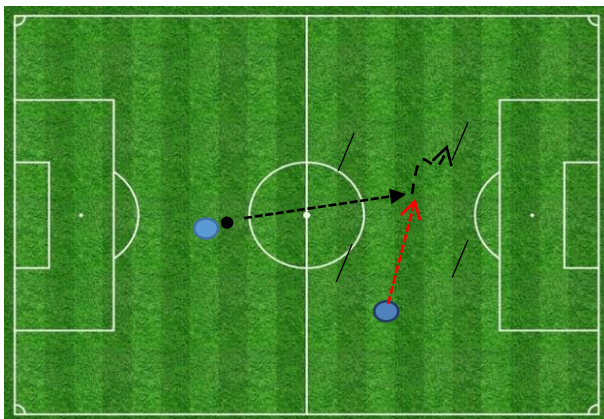
Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise dans la course (appui-soutien) en appel. Puis passe vers l'avant dans les pieds. Changer de rythme après la première passe (starter de passe).

Passer intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

Effectuer des passes dans la course.



Passes à deux :

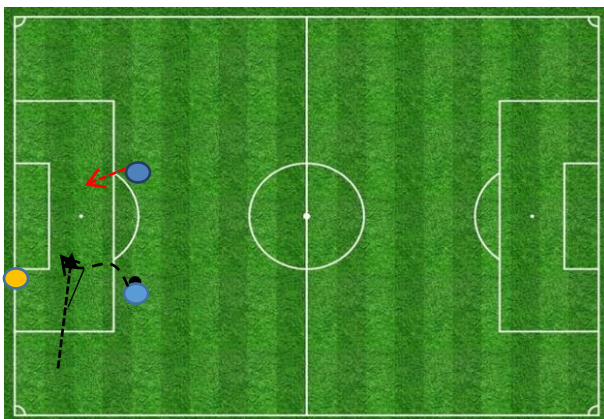
Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans la course du partenaire. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe). Enchaîner par une conduite rapide vers l'avant.

Alterner à gauche et à droite.

Passer intérieur ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Passes à deux en zone de Finition:

Un joueur conduit le ballon. Après avoir dépassé le jalon, centrer au sol dans la course du partenaire. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe).

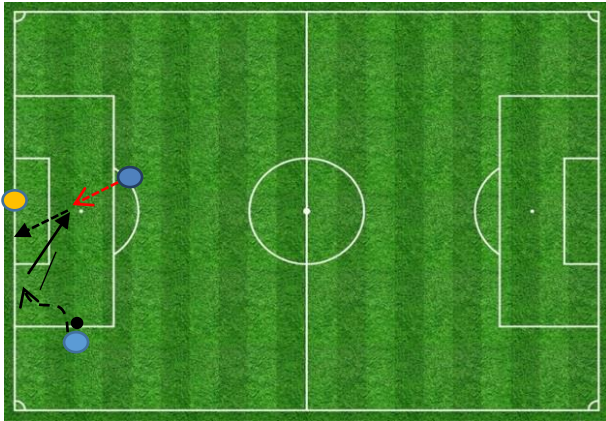
Alterner à gauche et à droite.

Passer intérieur, extérieur ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, centre au sol, aérien. Les centres peuvent avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface.





Passes à deux en zone de Finition:

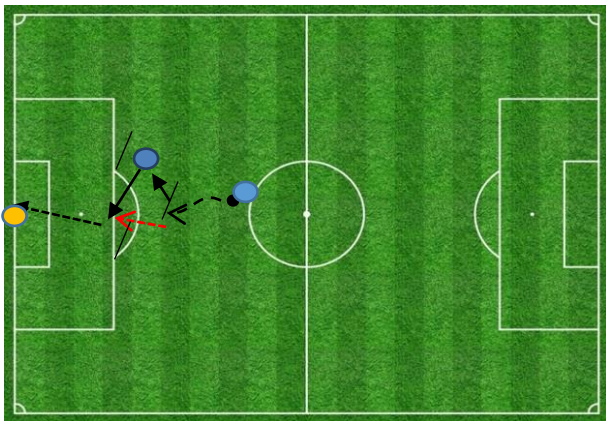
Un joueur conduit le ballon. Après avoir dépassé le jalon, centrer au sol dans la course du partenaire. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe). Finir par un tir. Chercher à tirer du côté où le ballon vient.

Alterner à gauche et à droite.

Passé intérieur, extérieur ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, la zone de finition et donc l'angle de passe (plus ou moins en retrait)



Passes à deux en zone de Finition:

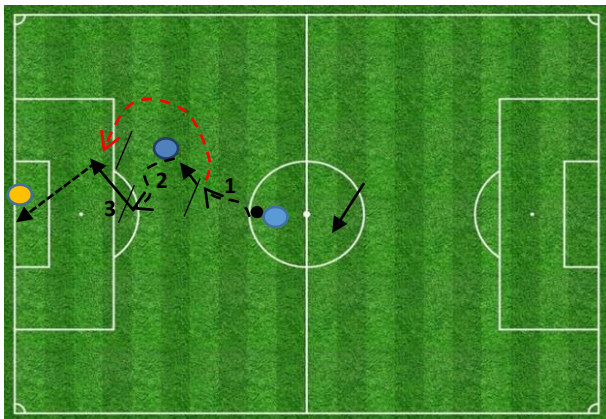
Un joueur conduit le ballon. Après avoir fixé le jalon, recherche d'un une-deux. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe). Finir par un tir dans la surface en deux touches maximum. Chercher à croiser son tir.

Alterner à gauche et à droite.

Passé intérieur ou extérieur.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, la dernière passe peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface...



Passes à deux en zone de Finition:

Un joueur conduit le ballon. Après avoir fixé le jalon, passe au sol dans les pieds du partenaire en appel rentrant. Puis fixation intérieure du nouveau porteur pour libérer un espace pour son partenaire en dédoublement. Le joueur passe alors au sol le ballon. Rechercher le tir croisé. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe).

Alterner à gauche et à droite.

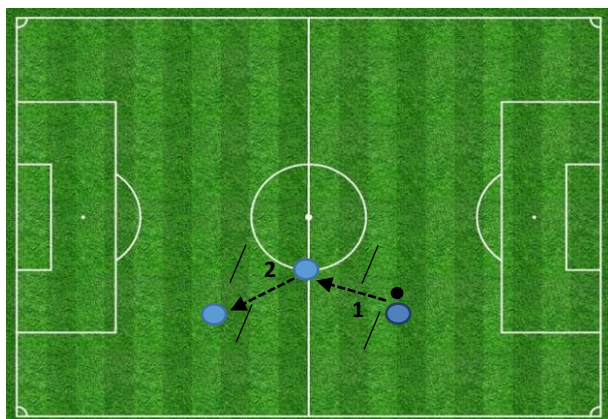
Passé intérieur, extérieur.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, la dernière passe peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface...



TACHES D'EXECUTION A TROIS



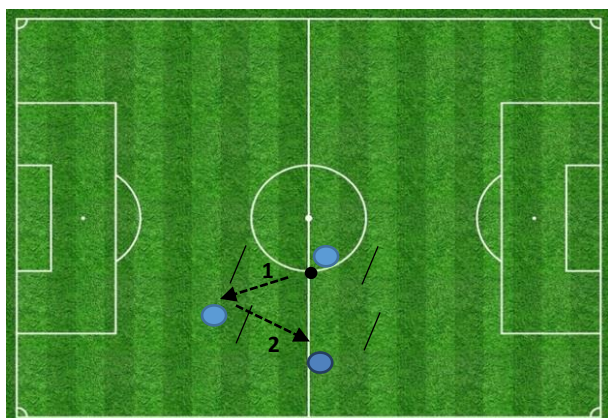
Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur dans l'intervalle dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges.

Passer intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



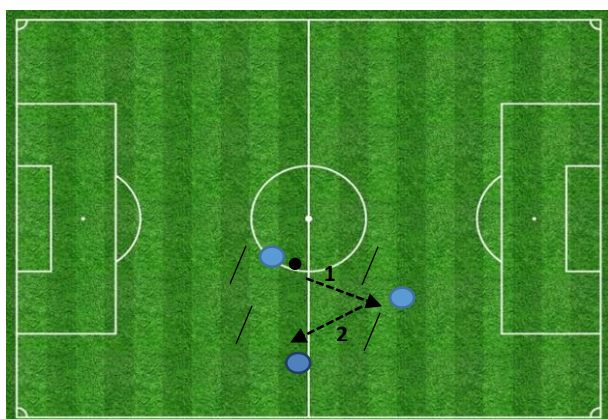
Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur dans l'intervalle dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges.

Passer intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



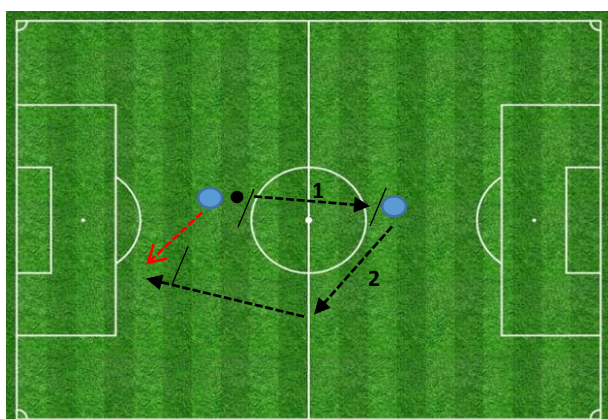
Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur dans l'intervalle dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges.

Passer intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



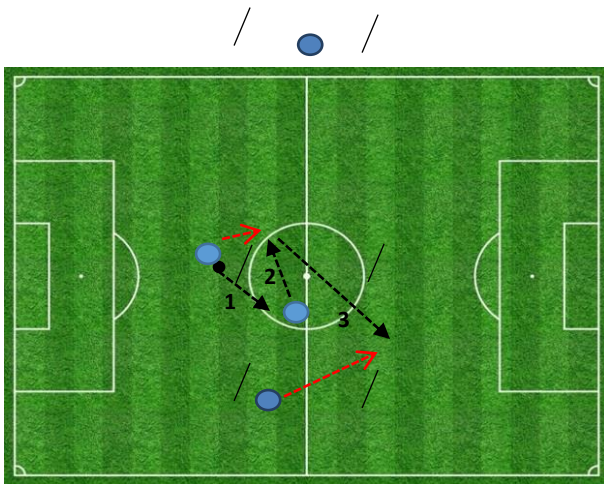
Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur en appel croisé dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges.

Passer intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

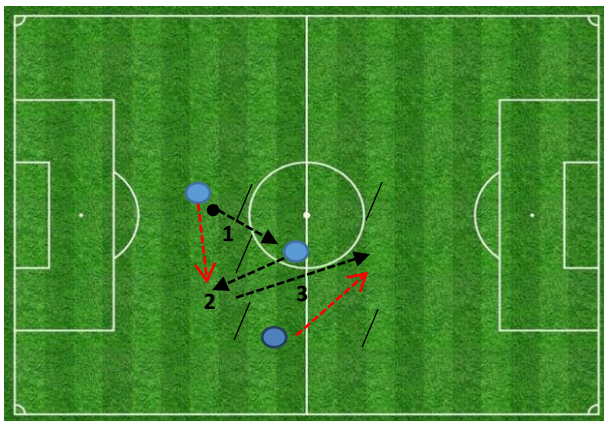


Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur en appel croisé dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges. Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

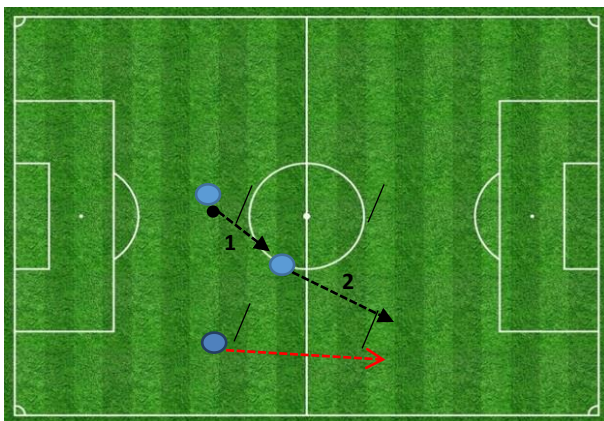


Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception, jouer en une touche pour un troisième joueur. Déplacement du troisième joueur en appel croisé dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges. Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

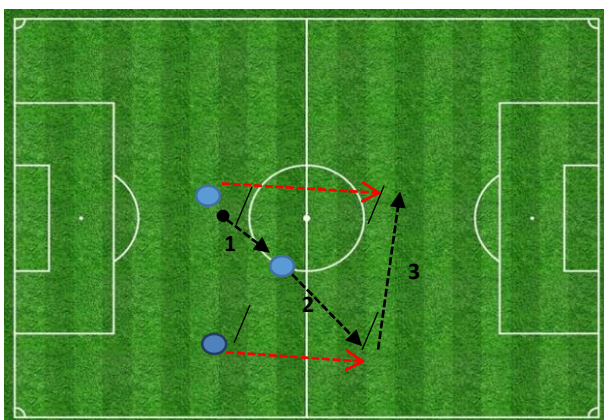


Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception, prise de balle et enchaînement passe dans la course. Déplacement du troisième joueur en appel profond dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Enchaîner les échanges. Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

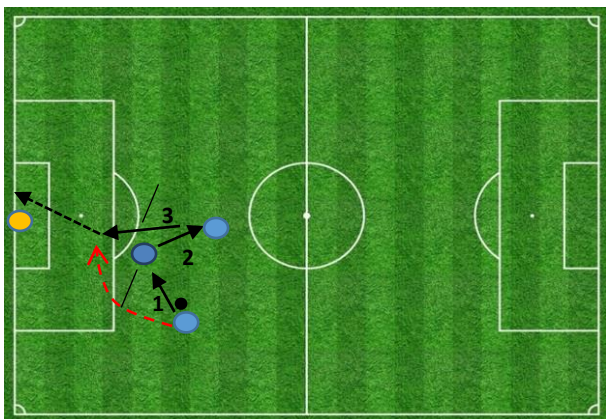


Passes à trois :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. A la réception, prise de balle et enchaînement passe dans la course. Déplacement du troisième joueur en appel profond dans le temps de passe. Changer de rythme après la première passe (starter de passe). Déplacement du premier passeur pour réception de la troisième passe. Enchaîner les échanges. Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Passes à trois en zone Finition:

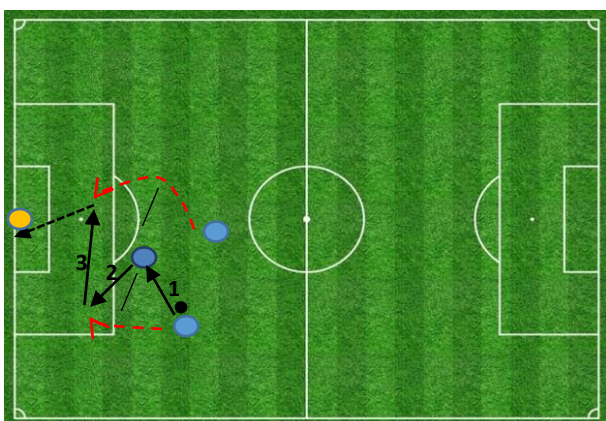
Un joueur transmet le ballon au sol dans les pieds à l'attaquant. Ce dernier remise pour un joueur face au jeu. Passe en profondeur dans la course du premier passeur en appel. Rechercher le tir croisé. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe).

Alterner à gauche et à droite.

Passes à l'intérieur.

Variantes :

Rechercher le jeu en une touche sur l'ensemble du circuit, modifier les zones d'évolution, les distances...



Passes à trois en zone Finition:

Un joueur transmet le ballon au sol dans les pieds à l'attaquant. Recherche du one-deux. Centre au sol pour le troisième joueur lancé. Rechercher le tir croisé. Changer de rythme pour demander le ballon (starter de passe).

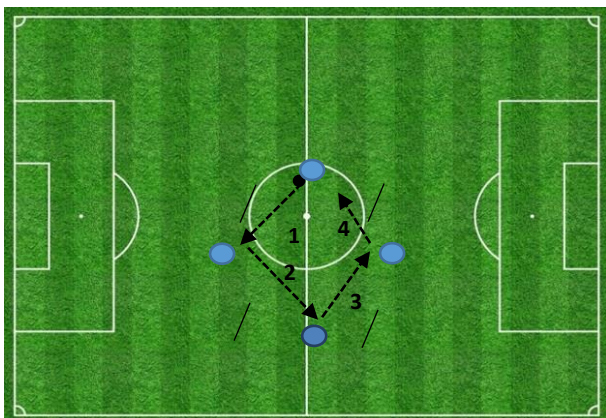
Alterner à gauche et à droite.

Passes à l'intérieur, à l'extérieur ou arrête interne.

Variantes :

Rechercher le jeu en une touche sur l'ensemble du circuit, modifier les zones d'évolution, les distances, la dernière passe peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface...

TACHES D'EXECUTION A QUATRE



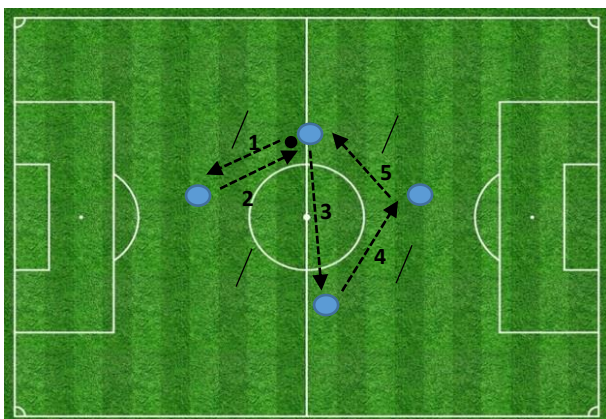
Passes à quatre :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Enchaînement de passes croisées dans les pieds. Déplacements des receveurs dans les intervalles dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur.

Passes à l'intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



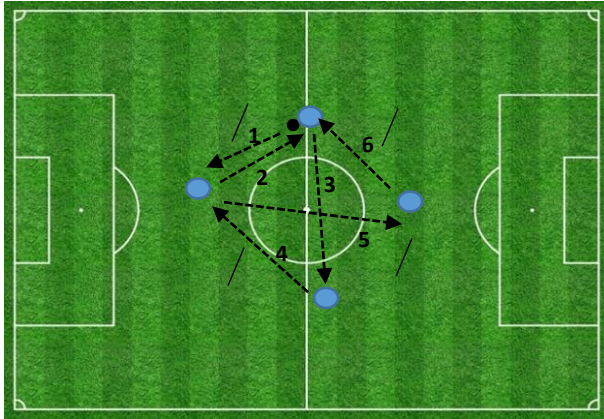
Passes à quatre :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise et passe pour un troisième joueur. Enchaînement de passes croisées dans les pieds. Déplacements des receveurs dans les intervalles dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur.

Passes à l'intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.

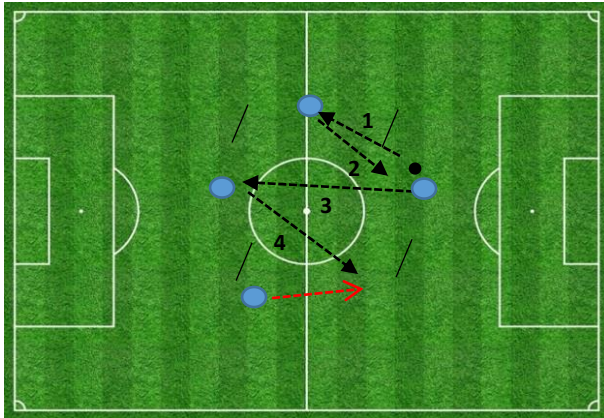


Passes à quatre :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise et passe pour un troisième joueur. Enchaînement de passes croisées dans les pieds. Déplacements des receveurs dans les intervalles dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur. Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



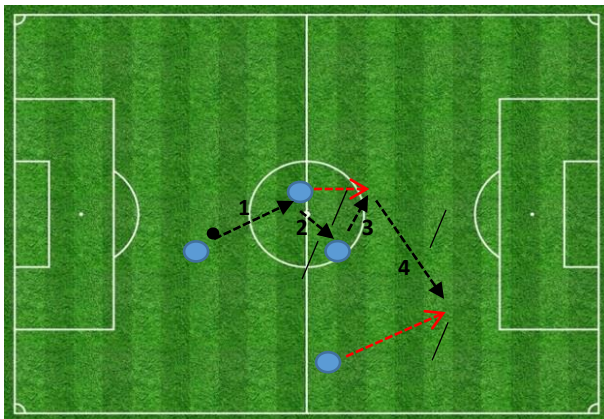
Passes à quatre :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise et passe pour un troisième joueur. Le troisième cherche en une touche son partenaire lancé dans la course. Passe pour le premier passeur et enchaîner le circuit. Déplacements des receveurs dans les intervalles dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur. Passe intérieur du pied.

Passe intérieur du pied.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



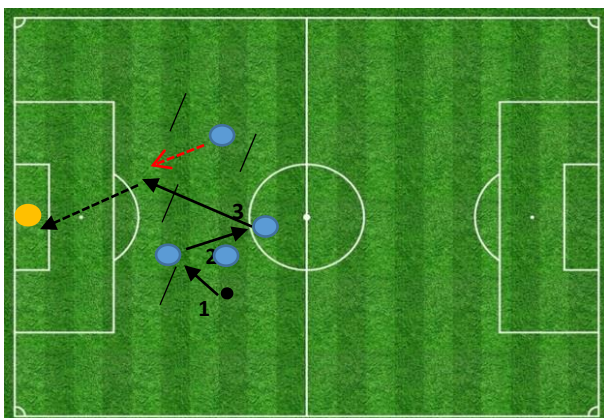
Passes à quatre :

Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Déviation et passe pour un troisième joueur. Une/deux puis passe dans la profondeur pour un quatrième joueur en appel. Déplacements des receveurs dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur.

Passe intérieur du pied ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances.



Passes à quatre en zone de finition:

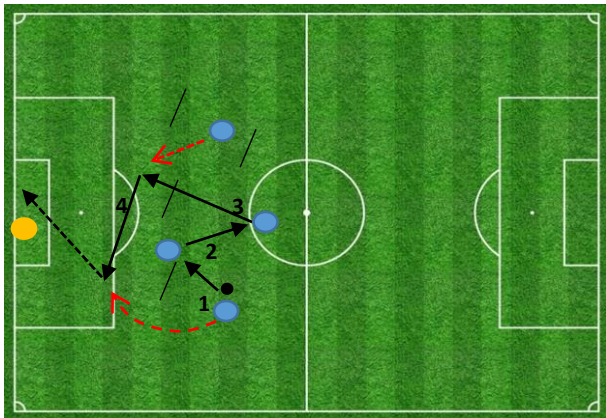
Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise et passe pour un troisième joueur. Passe dans la profondeur pour un quatrième joueur en appel. Finir sur un tir croisé. Déplacements des receveurs dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur.

Passe intérieur du pied, extérieur ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, circuit

en une touche.



Passes à quatre en zone de finition:

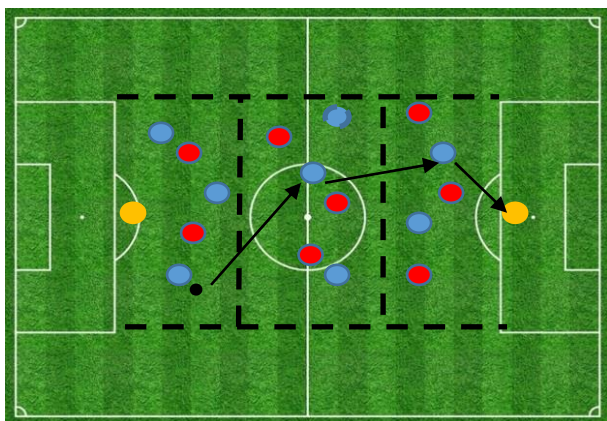
Un joueur transmet le ballon sur une passe croisée dans les pieds du partenaire. Remise et passe pour un troisième joueur. Passe dans la profondeur pour un quatrième joueur en appel qui transmet au premier passeur dans la course. Finir sur un tir croisé. Déplacements des receveurs dans les temps de passe. Etre disponible pour le temps d'après, vu du porteur.

Passes intérieur du pied, extérieur ou arrête interne.

Variantes :

Modifier les zones d'évolution, les distances, circuit en une touche.

LES TACHES D'OPPOSITION



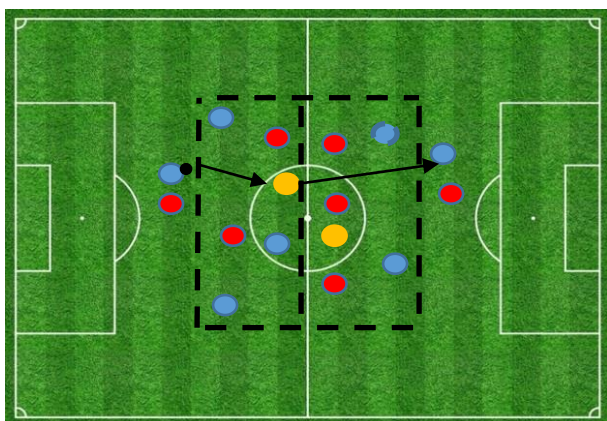
Jeu à 8/8+2 Joueurs cibles

Effectuer un aller retour entre les joueurs cibles pour marquer un point. Le ballon circule uniquement sur une passe d'une zone à l'autre. Les joueurs se déplacent librement.

Variantes :

Mettre un joker offensif

1 touche quand le ballon passe d'une zone extérieur à la zone centrale (jeu combiné).



Jeu à 7/7+2 Jokers

Effectuer un aller retour entre les joueurs cibles pour marquer un point. Le ballon circule uniquement sur une passe d'une zone à l'autre. Les joueurs sont fixes dans les zones (2/2) ou le rond central (3/1). Les joueurs cibles sont inattaquables et ont deux touches maximum.

Variantes :

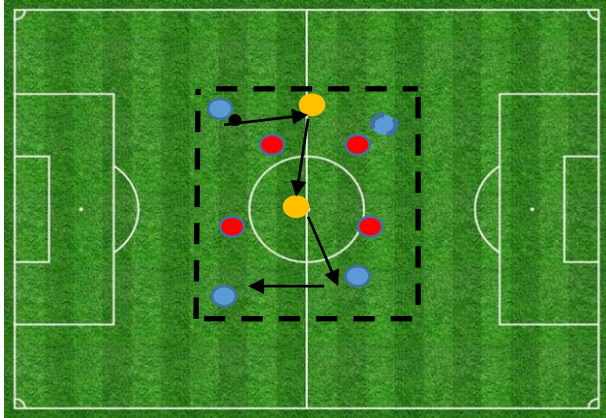
Possibilité pour un joueur dans le rond central de venir créer la supériorité dans une zone.

TOUTES NOS FORMATIONS, EBOOK ET TELECHARGEMENT SUR NOTRE SITE

WWW.FOOTBALLCOACHING.FR



FOOTBALL COACHING



Jeu à 4/4+2 Jokers

Conserver le ballon sur 10 passes=1pt. Jeu au sol uniquement. 2 touches maximum. A la perte, l'équipe en occupation doit resserrer l'intérieur et l'équipe en récupération doit occuper l'espace.

Variantes :

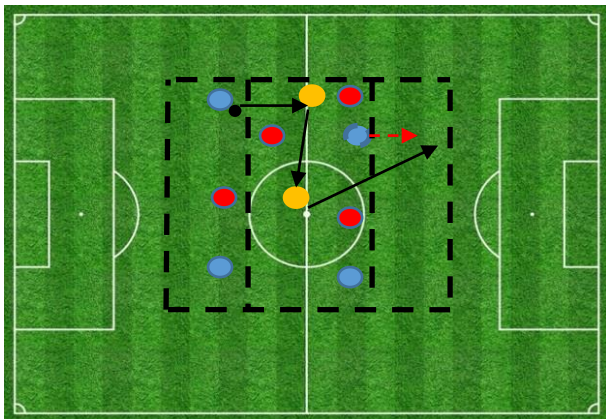
Inattaquable dans le rond central

Passes à 5.

Jouer uniquement pied droit, pied gauche, intérieur...

Jouer sur l'espace pour retrouver un type de passe particulier (verticale, latérale)

Autoriser les passes aériennes



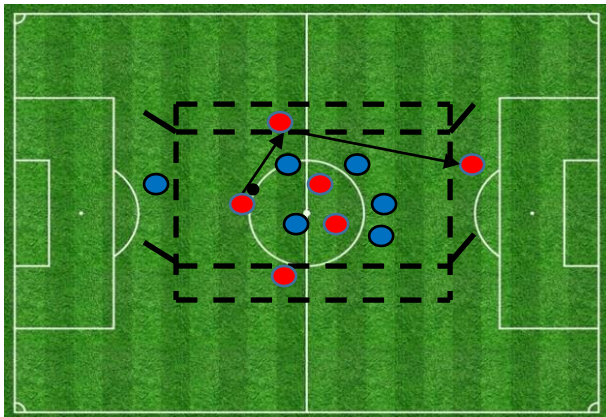
Jeu à 4/4+2 Jokers

Marque en trouvant un joueur lancé dans la zone. 2 touches maximum. Ballon va d'une zone à l'autre sur une passe uniquement.

Variantes :

Inattaquable dans le rond central.

Jouer uniquement pied droit, pied gauche, intérieur...



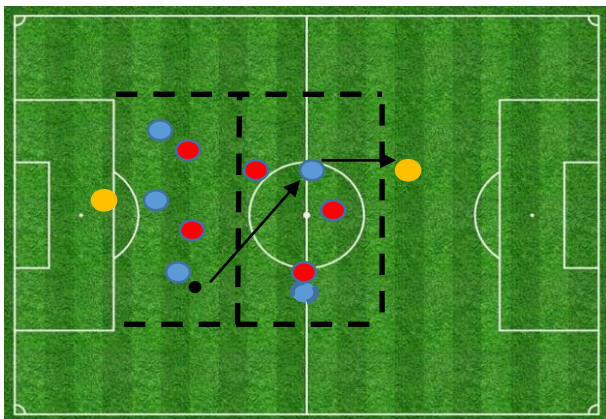
Jeu à 5/5

Trouver au sol son joueur cible. Deux touches maximum. Possibilité d'utiliser la largeur. Inattaquable dans les couloirs.

Variantes :

Mettre un joker offensif.

Possibilité de défendre dans le couloir une fois que le ballon est entré.



Jeu à 8/8+2 Joueurs cibles

Marquer en trouvant son joueur cible ou en conservant dans sa moitié de terrain avec 10 passes.

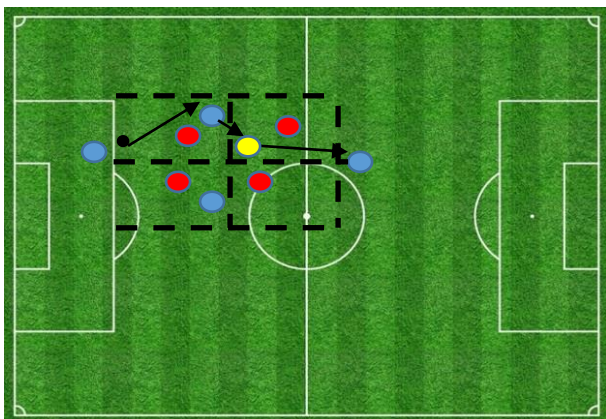
Variantes :

Mettre un joker offensif à l'intérieur

Ballon va d'une zone à l'autre sur une passe au sol.

Possibilité de jouer aérien.



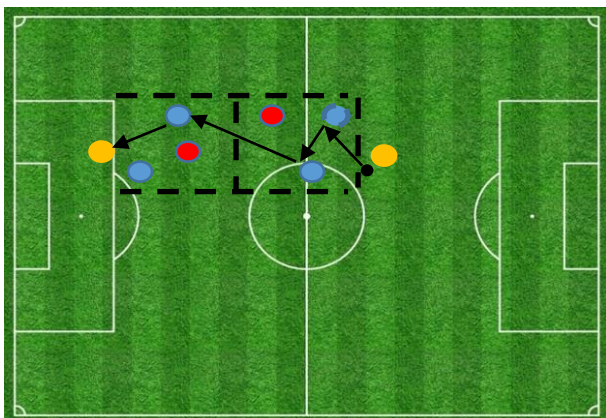


Jeu à 4/4+1 Joker

Effectuer un aller retour entre les joueurs bleus aux extrémités du terrain (20m/30m) pour marquer un point. Le ballon circule uniquement sur une passe d'une zone à l'autre. Les joueurs se déplacent librement. Les défenseurs sont fixes dans leur carré. A la récupération, les rouges doivent effectuer 5 passes pour marquer. Les bleus défendent pour récupérer le ballon et repasser sur une phase offensive.

Variantes :

Mettre un joker offensif en plus



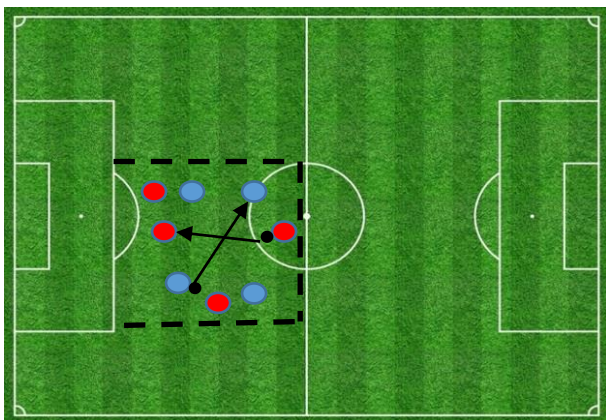
Jeu à 4/2+2 Joueurs cibles

Effectuer un aller retour entre les joueurs cibles pour marquer un point. Le ballon circule uniquement sur une passe d'une zone à l'autre. Les joueurs sont fixes dans leur zone.

Variantes :

Uniquement pied droit ou pied gauche ou intérieur du pied.

Tous les joueurs doivent toucher le ballon avant de trouver un joueur cible.



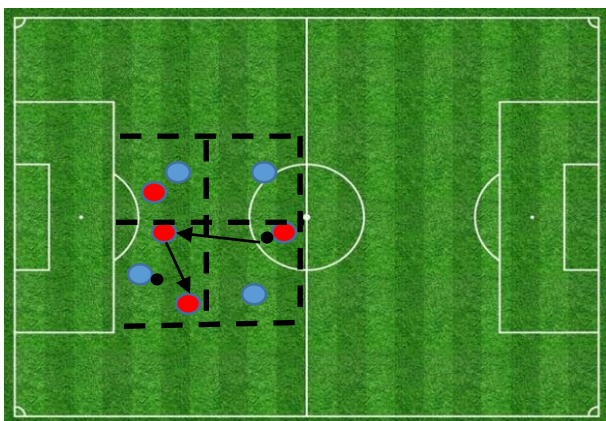
Jeu à 4/4

Une équipe marque en effectuant 10 passes. Une autre équipe marque en coupant les lignes de passes de la première équipe. 2 touches maximum

Variantes :

Mettre un joker offensif

Nombre de touche.



Jeu à 4/4

Une équipe marque en effectuant 10 passes. Une autre équipe marque en effectuant une passe dans la zone où se trouve le ballon. 2 touches maximum et ballon toujours en mouvement.

Variantes :

Mettre un joker offensif

Nombre de touche.

