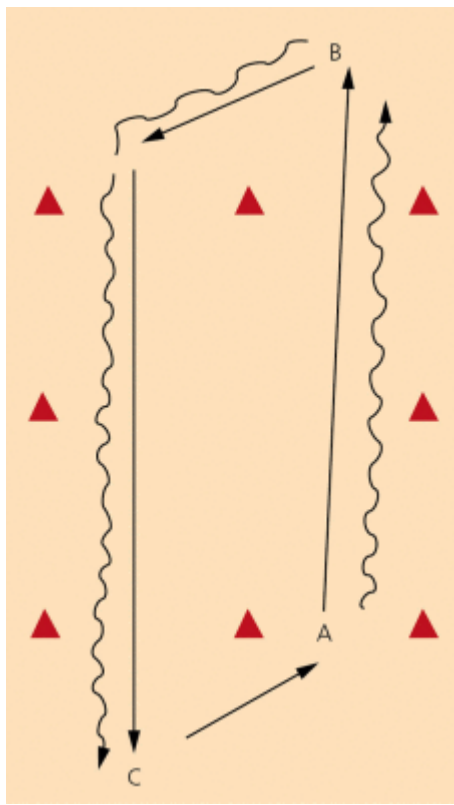


Football: Passes et orientation

Les exercices de passes peuvent être effectués en triangle et en carré. L'objectif est de conserver l'orientation et d'amener le ballon à bon port. De petites tâches supplémentaires – lancer une balle de tennis – augmentent la difficulté.



Manège

Manège: Groupes de trois. A passe la balle à B avec le pied droit. B contrôle avec le gauche, en décalant légèrement la balle vers l'avant en diagonale. Il la joue alors à C avec le pied droit, etc. Les joueurs suivent leur balle, ils se décalent donc d'un poste à chaque fois. Une fois que cela joue bien, changer de direction, jouer avec le pied gauche après un contrôle avec le pied droit.

Carrefour: Même structure de base. La balle est jouée en diagonale et décrit donc un X. Même variante que pour l'exercice précédent.

Deux balles: Groupes de quatre. Même structure de base. Avant de contrôler et de relancer la balle de football, B lance une balle de tennis (trajectoire plane) à C qui, avant de contrôler et relancer la balle de football, la transmet à son tour à D, etc. Même variante que pour les exercices précédents.

Diagonales: Groupes de quatre. Même structure de base. Avant de contrôler et de relancer la balle, B lance en diagonale la balle de tennis à C, etc. Même variante que pour les exercices précédents.

Ça roule: Groupes de six (deux groupes de trois). Même structure de base. Les apprenants se répartissent sur les quatre côtés du terrain. Après la première passe de A (du nord au sud), D joue immédiatement la balle vers E (est-ouest), etc. Même variante que pour les exercices précédents.

Circuit: Groupes de six (deux groupes de trois). Même structure de base. Les apprenants se répartissent sur les quatre côtés du terrain. Après la première passe de A (du nord au sud), D joue immédiatement la balle vers E (est-ouest). Pendant ce temps, la balle que se passent les joueurs dans le sens contraire des aiguilles de la montre circule autour du terrain. Même variante que pour les exercices précédents.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO