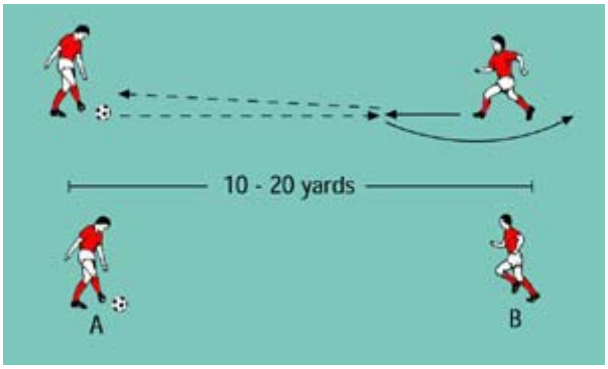
Exercices de passe et tir

Exercices provenant du périodique "*Success in Soccer*" qui ciblent les joueurs de 10 à 14 ans

Ces exercices touchent les habiletés techniques de la passe et du tir chez les jeunes joueurs. (Traduction Sophie Drolet)

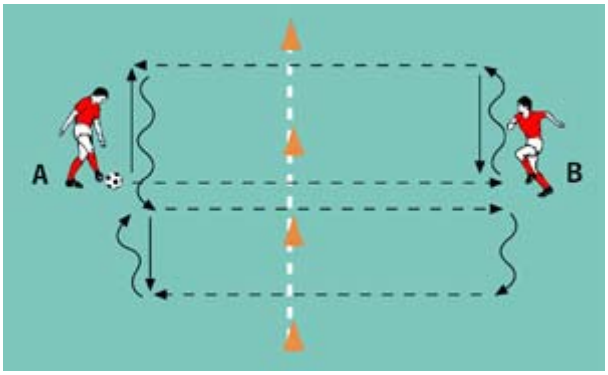


Exercice 1

Organisation
En groupe de 2; les partenaires sont de 5 à 12 mètres l`un de l`autre, 1 ballon pour 2.

Exécution
Les partenaires s`échangent le ballon. L`appel de balle est fait en bougeant vers l`avant, le joueur recule ensuite après avoir remis le ballon.

Suggestions
Les joueurs peuvent utiliser les lignes sur le terrain pour s`orienter et corriger la technique si les passes ne sont pas précises.



Exercice 2

Organisation
Placer 4 cônes sur une ligne, environ 1 mètre de distance entre chaque (donc 3 buts). 2 joueurs sont chacun d`un côté face à un but autre que le but central. 1 ballon pour 2.

Exécution
A passe le ballon à B par le but, celui dribble le ballon vers la droite pour repasser à A par l`autre but extérieur. A dribble le ballon vers le centre et passe à B par le but central. B dribble vers la gauche pour repasser à A par l`autre but extérieur. A dribble encore vers le milieu et passe à B vers le but. Les rôles peuvent être inversés pour que les joueurs travaillent sur les deux côtés.

Exercice 3

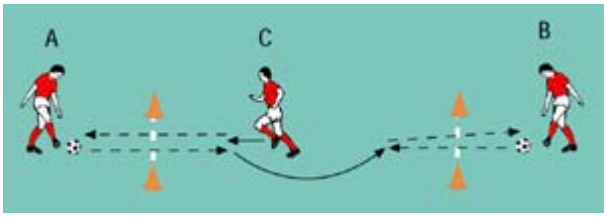
Organisation
2 joueurs sur les côtés opposés d`un carré; 8 à 12 mètres de distance. Chacun a un ballon.

Exécution
Cet exercice travaille le synchronisme et le jugement de la trajectoire par le joueur. Les 2 joueurs passent le ballon en même temps. Chacun passe le ballon le long de la ligne du carré et doit courir pour recevoir la passe du partenaire.

Suggestions
Au départ, les joueurs arrêteront le ballon à chaque fois pour s`assurer que le ballon est bien en ligne droite (ils ont tendance à jouer la passe en diagonal).

Exercice 4

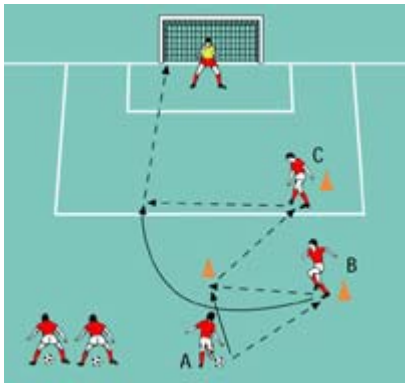
Organisation
2 joueurs (A et B) sont à une distance de 12 à 15 mètres l`un de l`autre. Chacun à un ballon. Un petit but est placé devant chacun des joueurs. Un 3eme joueur (C) est au milieu.



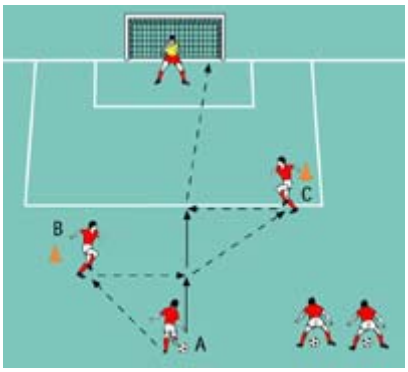
Exécution
C coure sur une courte distance vers A, reçoit la passe par le but et retourne le ballon en 1 touche (sans contrôle). C se retourne et répète le même geste avec B. Après plusieurs répétitions, A ou B va au milieu.

Exercice 5

Organisation
Les joueurs B et C sont face au but devant le gardien, ils occupent un cône. Les autres joueurs se placent directement devant le but à environ 30 mètres du but. Chacun avec un ballon.



Exécution
Le 1er joueur du groupe (A) passe à B, se dirige vers le cône central et se présente pour la passe. B remet à A et déborde (overlap) A. A passe la balle à C et coure vers le cône de B. C passe la balle à B dans l`espace devant après la course de débordement. B tire et vient ensuite remplacer C, C va chercher le ballon et se remettre en ligne.



Exercice 6

Organisation
Placer 2 cônes devant le but, un à environ 16 mètres du but sur la gauche et l`autre à environ 22 mètres du but sur la droite. Un joueur à chaque cône (B et C). Les autres sont directement face au but à environ 30 mètres du but. Chacun a un ballon.

Exécution
Le 1er joueur (A) joue un passe-et-suit (1-2) avec le joueur au cône B et un autre avec le joueur au cône C, il prend ensuite un tir. B et C doivent bouger, faire un appel de balle pour recevoir le ballon. Après quelques rotations, B et C sont remplacés par d`autres.