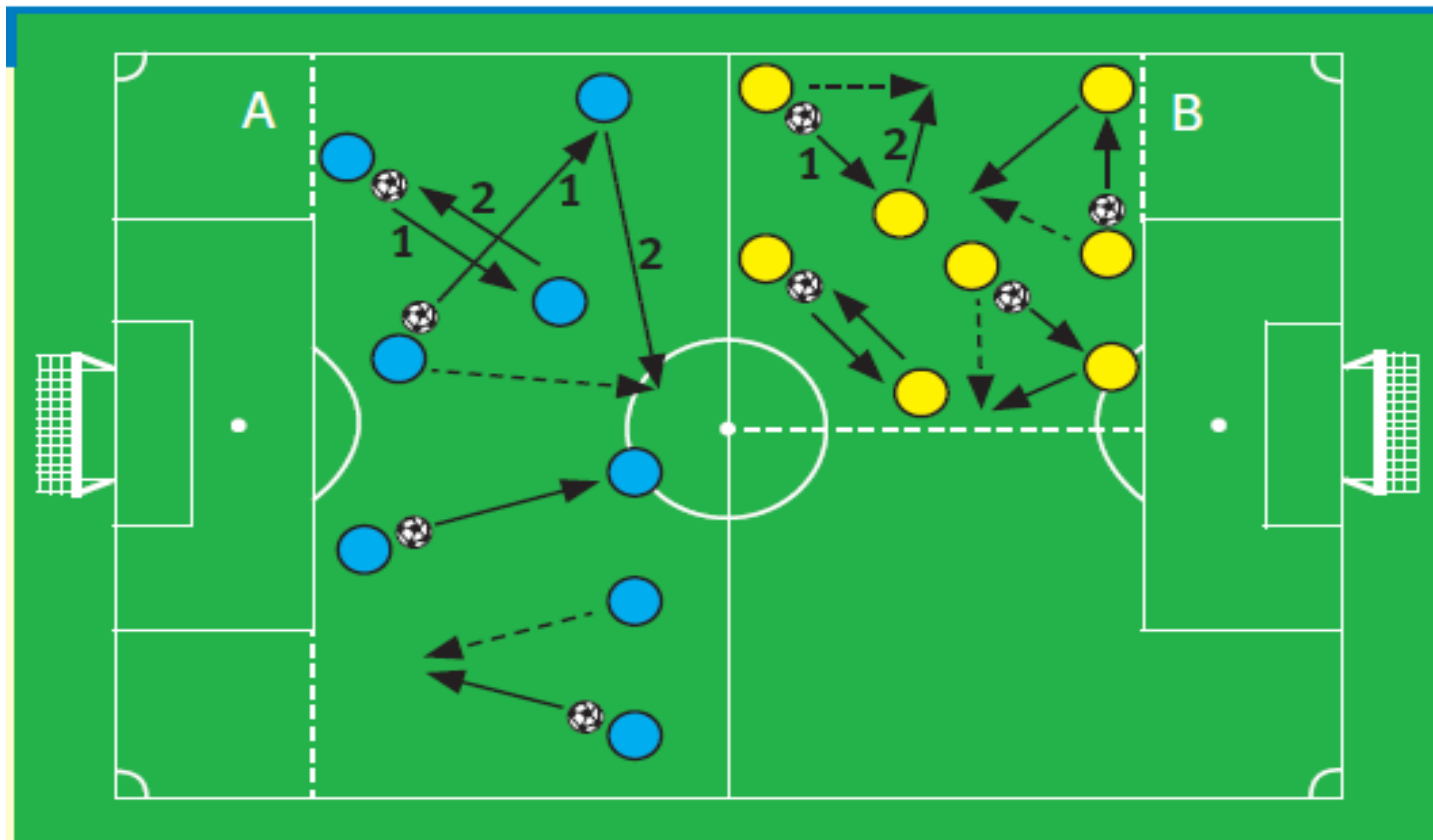


PRISE DE BALLON ET PASSES COURTES OU LONGUES

**Organisation :**

- ✓ 2 groupes de 8 joueurs par paire et par exercice; 1 ballon pour 2
- ✓ On change de plateau après un temps limité.

Points de correction :

- ✓ Prise d'information avant de recevoir le ballon pour contrôle orienté dans l'espace libre.
- ✓ Initier un mouvement en direction du ballon.
- ✓ Qualité de la première touche (contrôle orienté).
- ✓ Amorcer la rotation du corps avant de recevoir le ballon.
- ✓ Pied d'appui, hanches et épaules en direction de la cible (partenaire ou espace libre).
- ✓ Dosage et précision de la passe.
(Courte ou longue / au sol ou aérienne)
- ✓ Anticiper le jeu long (préparation)

Règles :

- ✓ Par paire; passes dans les pieds, prise de ballon orientée (intérieur/extérieur du pied)
- ✓ Passes de l'intérieur du pied ou du cou-de-pied; contrôle pied droit, passe pied gauche, etc.
- ✓ Les joueurs sont en mouvement sur le terrain.
- ✓ Après 1 minute, on change de partenaire.

Variante(s) :

- ✓ Varier les passes et trajectoires.
- ✓ Après la passe aérienne, contrôle poitrine.