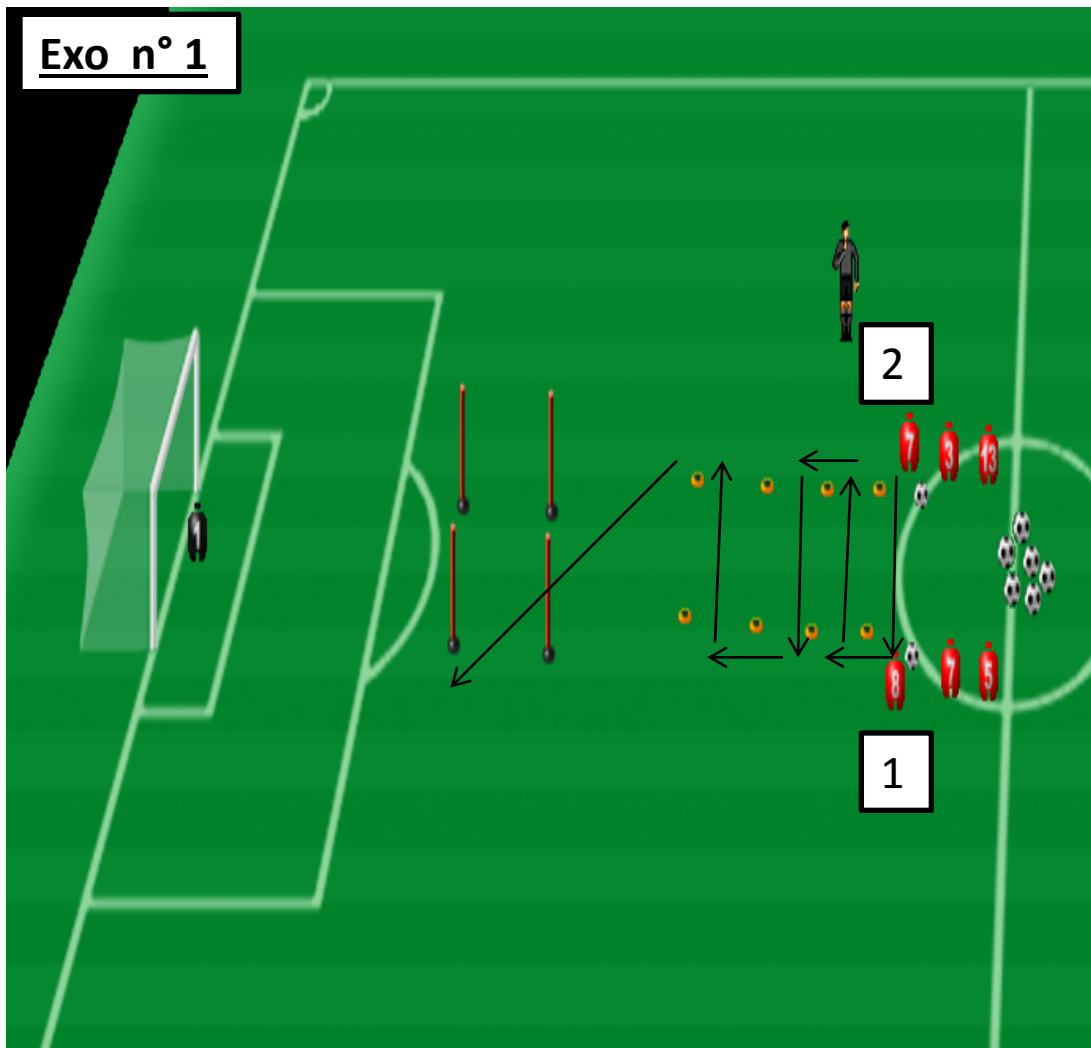


Exo n° 1



La Dernière passe

- Organisation du corps et des pieds :

Par 2 : travail d'appuis avec passe entre 2 coupelles + passe ; coordination entre 2.

- 1) Contrôle PD passe PG
- 2) Contrôle PG passe PD

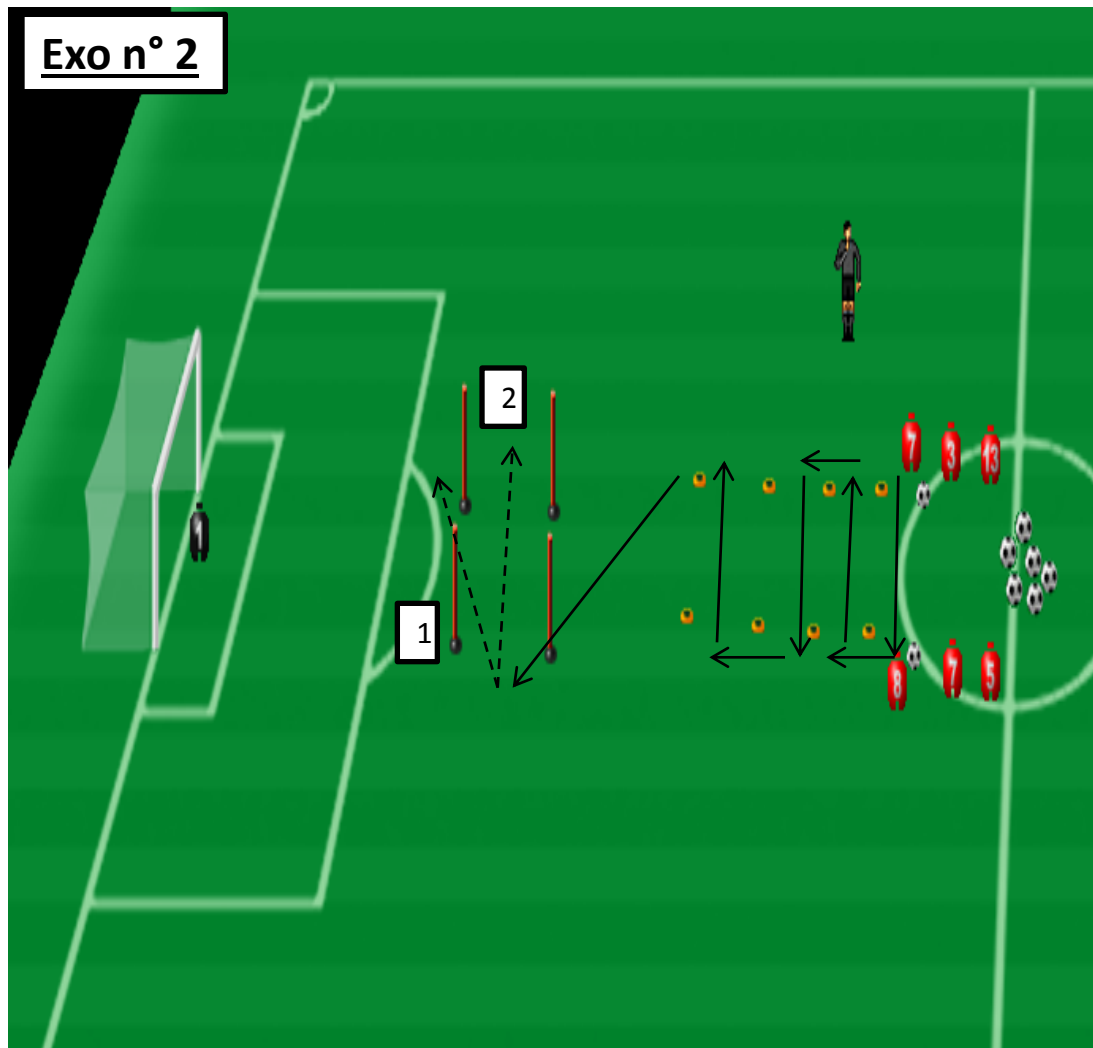
À la sortie des coupelles passe oblique entre 2 piquets pour frappe en 2 tdb maxi.

Objectif :

1- travail technique auparavant : contrôle d'un pied et passe de l'autre : s'organiser pour « passer »

2 - Synchronisation passeur – receveur avant la frappe en 2 TDB maxi.

Exo n° 2



La Dernière et avant dernière passe

- Organisation du corps et des pieds :

Par 2 : travail d'appuis avec passe entre 2 coupelles + passe ; coordination entre 2.

1) Contrôle PD passe PG

2) Contrôle PG passe PD

À la sortie des coupelles avant dernière passe oblique + 2 solutions de dernière passe : en fonction de la course de l'attaquant

1) passe oblique entre 2 piquets

2) passe latérale pour frappe en 2 tdb maxi.

Objectif :

1- travail technique auparavant : contrôle d'un pied et passe de l'autre : s'organiser.

2- 1 -2 entre les piquets avec Synchronisation passeur – receveur avant la frappe en 2 TDB maxi.

Exo n° 3



La Dernière et avant dernière passe

- Organisation du corps et des pieds :

Par 3 : travail d'appuis avec passe entre 2 coupelles + passe ; coordination entre 2.

- 1) Contrôle PD passe PG
- 2) Contrôle PG passe PD

À la sortie des coupelles avant dernière passe verticale sur le 3^{ème} attaquant situé dans le carré + 2 solutions de dernière passe : en fonction de la course de 2 attaquants

- 1) Soutien
- 2) 1-2 pour frappe en 2tdb maxi.

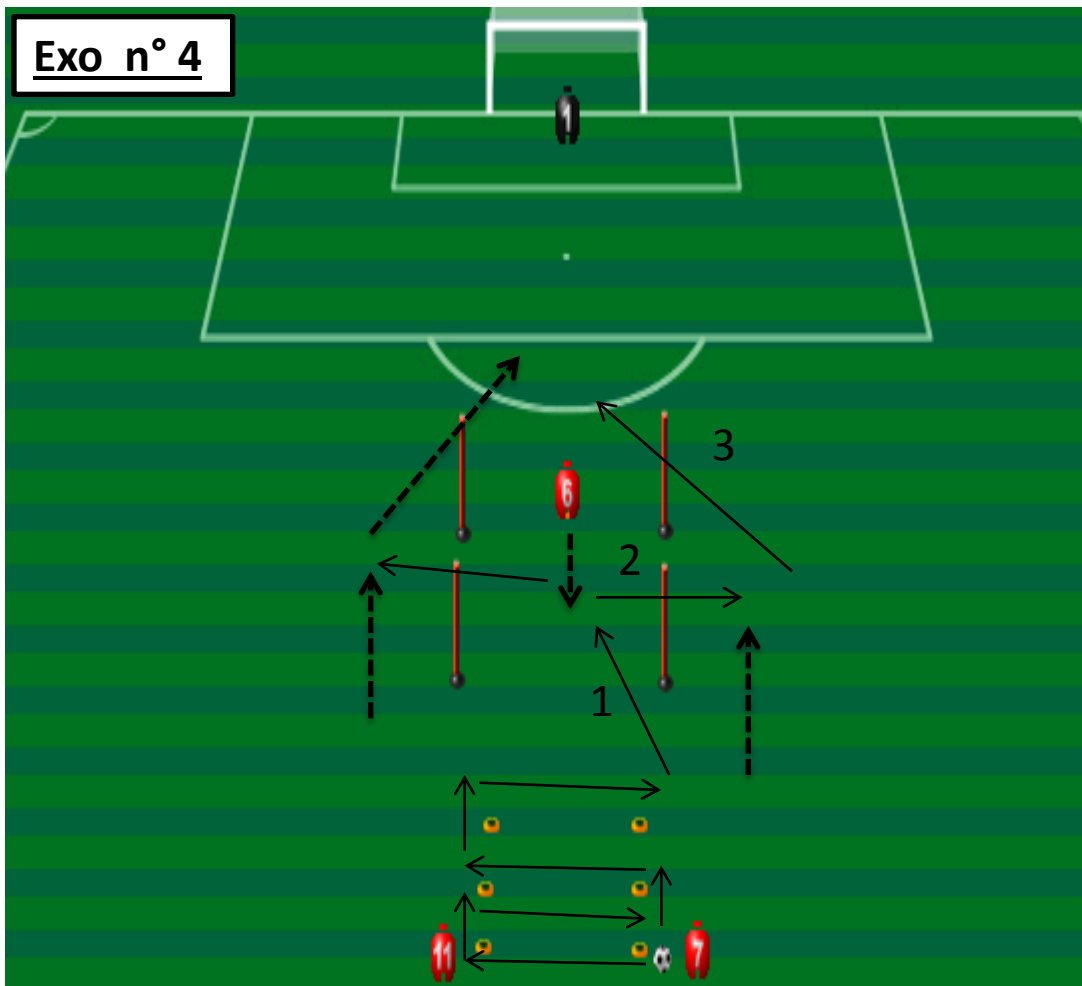
Objectif :

1- travail technique auparavant : contrôle d'un pied et passe de l'autre : s'organiser.

2- 1 -2 entre les piquets avec Synchronisation passeur –receveur avant la frappe en 2 TDB maxi.

3- recherche du soutien qui finit devant le but

Exo n° 4



La Dernière et avant dernière passe

- Organisation du corps et des pieds :

Par 2 : travail d'appuis avec passe entre 2 coupelles + passe ; coordination entre 2.

1) Contrôle PD passe PG

2) Contrôle PG passe PD

À la sortie des coupelles avant avant dernière passe verticale sur le 3^{ème} attaquant situé dans le carré + 2 solutions : en fonction de la course de 2 attaquants

1) Soutien

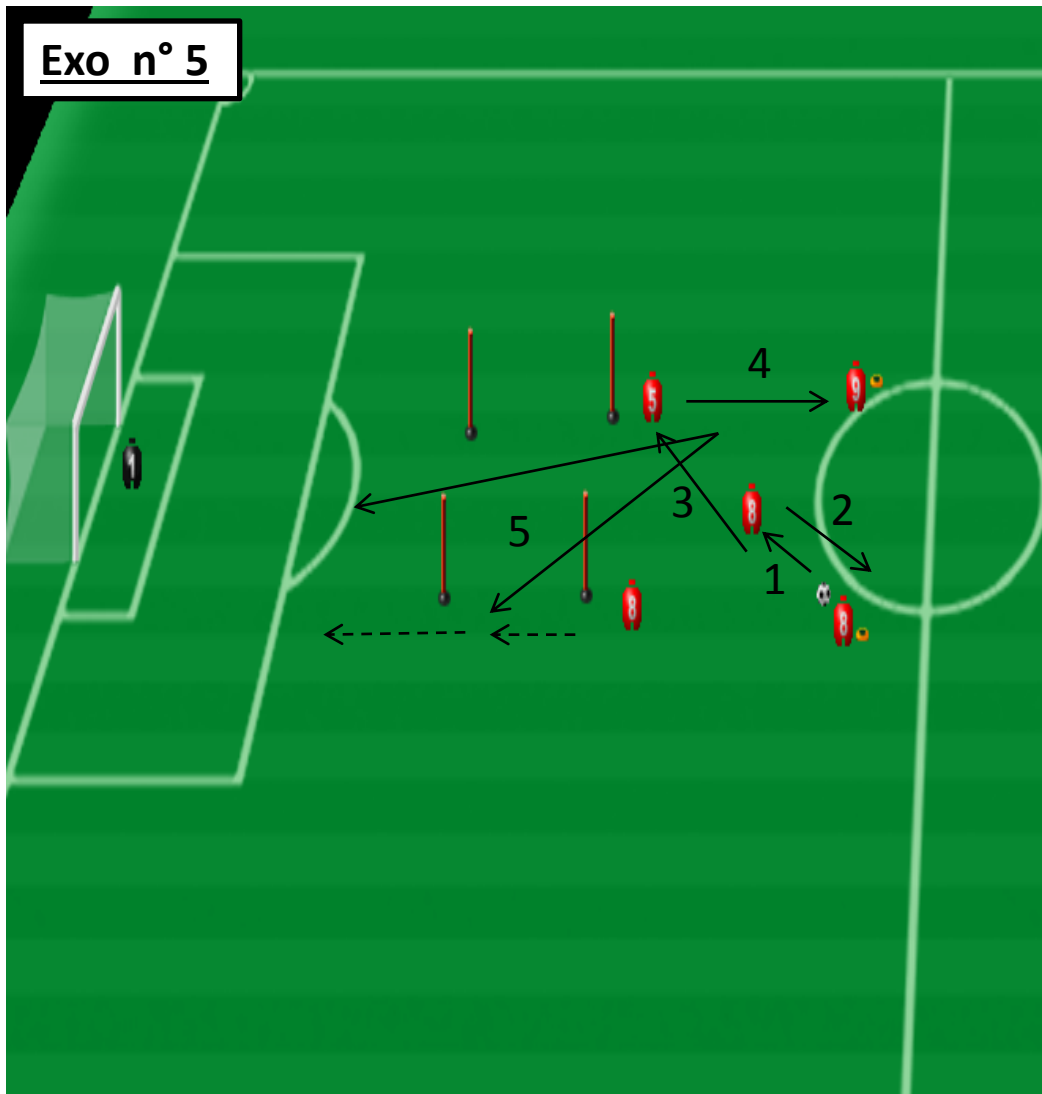
2) 1-2 pour 3^{ème}.

Objectif :

1- travail technique auparavant : contrôle d'un pied et passe de l'autre : s'organiser.

2- 1 -2 entre les piquets avec Synchronisation passeur – receveur et passe oblique pour 3^{ème} avec la frappe en 2 TDB maxi.

Exo n° 5



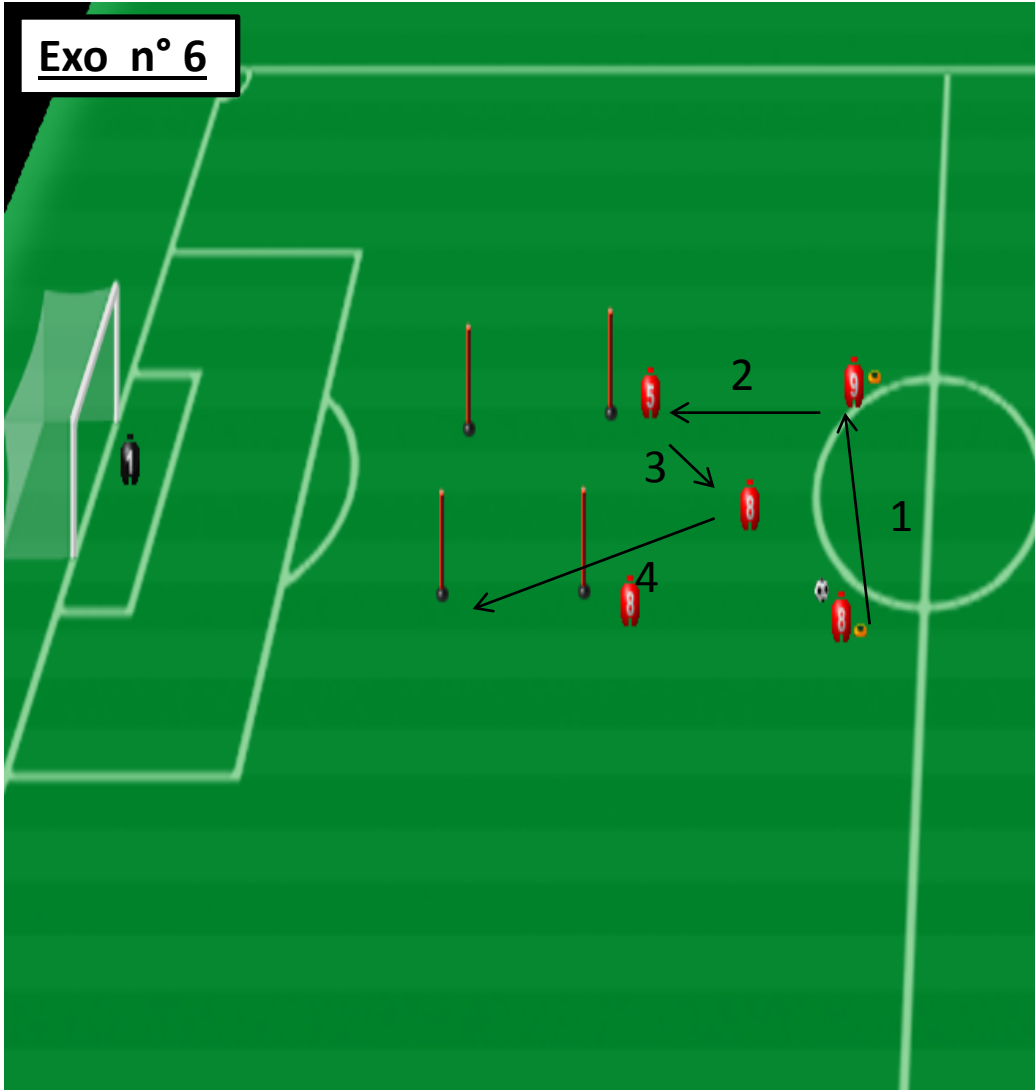
Passes obliques avec appui remise et appui soutien

- **Organisation en 2 -1-2** : appui – remise pour attaquant. Soutien du milieu côté ballon. dernière passe oblique pour 2nd attaquant à l'opposé.

Objectif :

- 1- relations milieux – attaquants et coordination passeur – receveur.
- 2- importance de la 1^{ère} passe (ici oblique)

Exo n° 6



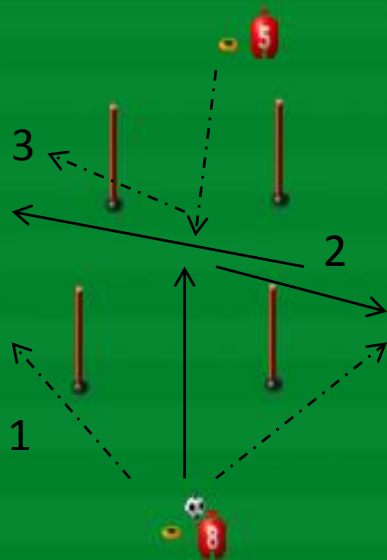
Passes latérales + passes verticales
avec appui soutien

- **Organisation en 2 -1-2** : 1^{ère} passe latérale et 2nde passe verticale.
Soutien du milieu pour passe oblique vers le 2nd attaquant.

Objectif :

1- relations milieux – attaquants et coordination passeur –receveur.
2- importance de la 1^{ère} passe (ici latérale) s'organiser pour passer (contrôle passe ou remise)

Exo n° 7



La Dernière et avant dernière passe

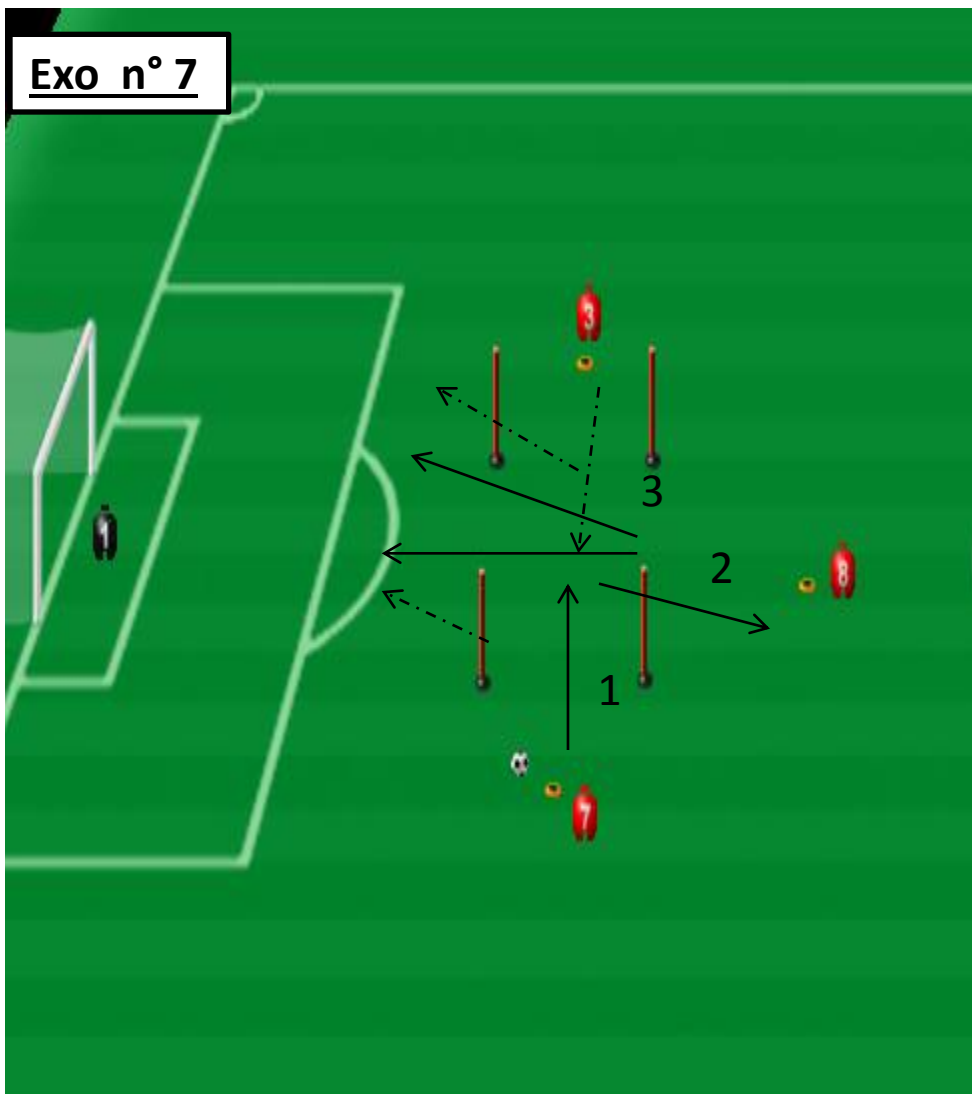
- Organisation du corps et des pieds :

Par 2 : 1^{ère} passe latérale : 2 solutions : 1-2 pour frappe enroulée. Ou appui remise pour passe oblique pour finition à l'opposé

Objectif :

- 1- relations /2 entre passeur et receveur avant une demande devant ou en derrière le ballon
- 2- importance de la 1^{ère} passe (ici latérale) s'organiser pour passer (contrôle passe ou remise)

Exo n° 7



La Dernière et avant dernière passe

- Organisation du corps et des pieds :

Par 2 :

1^{ère} passe latérale : appui – soutien et appels des 2 attaquants avec 2 courses coordonnées . 2 solutions de passes. : Passe oblique du milieu pour 1 des attaquants qui prend l'espace

Objectif :

- 1- relations /2 entre passeur et receveur avant une demande devant ou en derrière le ballon
- 2- importance de la 1^{ère} passe (ici latérale) s'organiser pour passer (contrôle passe ou remise)