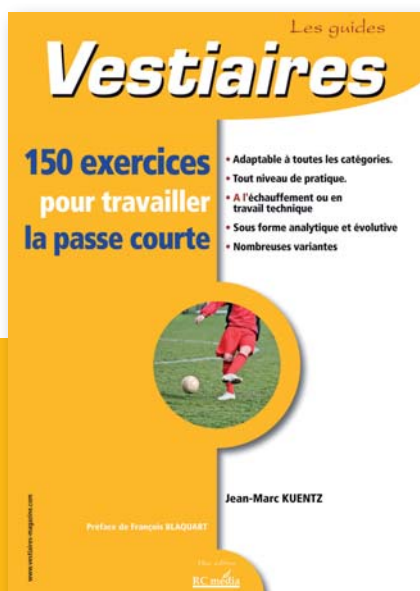


150 exercices pour



travailler la passe courte



EXTRAIT avec 20 exercices. Responsable de la formation au Racing Club de Strasbourg, Jean-Marc Kuentz publie un guide pratique sur le thème de la passe courte, dans lequel sont présentées 40 situations de bases et leurs variantes, pour un total de 150 exercices ! Un ouvrage de référence, préfacé par François Blaquart, le DTN. VESTIAIRES vous en publie ici un extrait.

AU SOMMAIRE DU GUIDE

| SITUATIONS de base | | VARIANTES | |
|--------------------|---|-----------|---|
| 1 | 1 / 2 / 3 | 1 | 1 |
| 2 | 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 13 | 2 | 1 |
| 3 | 14 / 15 / 16 / 17 | 3 | 1 |
| 4 | 18 / 19 / 20 / 21 | 4 | 1 |
| 5 | 22 / 23 / 24 / 25 | 5 | 1 |
| 6 | 26 / 27 / 28 / 29 / 30 / 31 / 32 / 33 / 34 | 6 | 1 |
| 7 | 35 / 36 / 37 / 38 | 7 | 1 |
| 8 | 39 / 40 / 41 / 42 | 8 | 1 |
| 9 | 43 / 44 / 45 | 9 | 1 |
| 10 | 46 / 47 / 48 | 10 | 1 |
| 11 | 49 / 50 / 51 / 52 | 11 | 1 |
| 12 | 53 / 54 / 55 | 12 | 1 |
| 13 | 56 / 57 / 58 / 59 | 13 | 1 |
| 14 | 60 / 61 / 62 | 14 | 1 |
| 15 | 63 / 64 / 65 | 15 | 1 |
| 16 | 66 / 67 / 68 | 16 | 1 |
| 17 | 69 / 70 / 71 | 17 | 1 |
| 18 | 72 / 73 / 74 / 75 | 18 | 1 |
| 19 | 76 / 77 / 78 | 19 | 1 |
| 20 | 79 / 80 / 81 | 20 | 1 |
| 21 | 82 / 83 / 84 | 21 | 1 |
| 22 | 85 / 86 / 87 | 22 | 1 |
| 23 | 88 | 23 | 1 |
| 24 | 89 / 90 / 91 / 92 | 24 | 1 |
| 25 | 93 / 94 / 95 / 96 | 25 | 1 |
| 26 | 97 / 98 / 99 / 100 | 26 | 1 |
| 27 | 101 / 102 / 103 | 27 | 1 |
| 28 | 104 / 105 / 106 / 107 | 28 | 1 |
| 29 | 108 / 109 / 110 | 29 | 1 |
| 30 | 111 / 112 / 113 | 30 | 1 |
| 31 | 114 / 115 / 116 / 117 / 118 / 119 / 120 / 121 / 122 | 31 | 1 |
| 32 | 123 / 124 / 125 | 32 | 1 |
| 33 | 126 / 127 / 128 / 129 | 33 | 1 |
| 34 | 130 | 34 | 1 |
| 35 | 131 / 132 / 133 | 35 | 1 |
| 36 | 134 / 135 / 136 / 137 | 36 | 1 |
| 37 | 138 / 139 / 140 | 37 | 1 |
| 38 | 141 / 142 / 143 / 144 | 38 | 1 |
| 39 | 145 / 146 / 147 | 39 | 1 |
| 40 | 148 / 149 / 150 | 40 | 1 |

Introduction de l'auteur

Lors de la dernière finale de la Champion's League contre Manchester United, le FC Barcelone a réussi 696 passes sur 777 et Xavi, son capitaine et maître à jouer, 141 sur 148 ! Un match qui reste une référence en termes de qualité de jeu et d'efficacité.

Érigé au rang d'art par la "dream team" actuelle, la passe (et plus particulièrement la passe au sol pour les Catalans) est le geste technique de base qui est au cœur du jeu collectif.

Élément important de l'entraînement en initiation, le travail de la passe s'affine et se complète pendant la préformation, s'intensifie au cours de la formation et s'entretient en séniors. Présent à chaque séance, il fait partie des gammes que le footballeur doit répéter tout au long de la saison. Placés dès l'échauffement ou juste après, nous avons tous nos exercices de passes favoris à proposer à nos joueurs. Mais il y en a d'autres, beaucoup d'autres...

Ce guide non exhaustif a un triple objectif :

1- S'adresser à tous les niveaux de joueurs, des plus petits aux séniors (en adaptant bien sûr les exigences à chaque niveau).

2- Répertoire 150 exercices de passes courtes au sol (glanés ici et là, dans la littérature ou sur le terrain, pratiqué en tant que joueur ou inventé...) à partir de 40 situations de base.

3- Vous faciliter la tâche en vous proposant des exercices pour 1,2,3,...8,9,10,11 et 12 joueurs et plus, afin de ne jamais être pris au dépourvu et vous adapter rapidement par rapport à votre effectif.

Ces 150 exercices vous permettront de varier vos séances, de travailler avec le ballon tout en gardant une transversalité sur le travail de la passe courte au sol.

A vous de les mettre en place, de les faire évoluer, et d'en inventer d'autres ! Avec un double objectif : faire progresser vos joueurs et leur apprendre à éprouver du plaisir à faire une bonne passe à un partenaire. Bonnes séances à tous !

La passe, un geste simple plus complexe qu'il n'y paraît

A la base du jeu collectif, la passe est le geste technique qui permet de transmettre le ballon à un partenaire. Nous resterons ici dans le cadre de la passe courte au sol, c'est-à-dire une passe entre 5 et 20-25 mètres.

Pour faire une bonne passe, le joueur doit être capable :

- D'utiliser toutes les surfaces de contact du pied. Si le joueur possède toute la palette de passes, il devra faire le bon choix et utiliser la surface adéquate à chaque situation.
- De jouer une passe en 1 touche ou après un dribble, une conduite ou un contrôle (d'où l'importance de la qualité de la 1ère touche).
- De jouer des deux pieds.
- De rester concentré sur son geste, même s'il paraît simple.
- De prendre constamment les (bonnes) informations pour effectuer la passe juste (importance de toujours savoir où sont situés partenaires et adversaires). La coordination passeur/receveur est primordiale (voir et être vu).

Pour qu'une passe soit réussie, il faut :

- Du dosage : la passe doit être réceptionnée sans difficulté par son partenaire.
- De la précision : la passe doit trouver son partenaire et être donnée sur lui ou dans sa course s'il est en mouvement.

Pour corriger son joueur et le faire progresser, l'entraîneur devra porter son œil sur les critères suivants :

- Avoir un pied d'appui bien placé et solide.
- Avoir un bon équilibre du corps.
- Avoir des appuis dynamiques (pas être sur les talons).
- Bien traverser le ballon avec son corps pour appuyer sa passe.
- Bien centrer le ballon dans le cas de la passe de l'intérieur.

Pour tendre vers le haut niveau, il faudra amener vos joueurs à :

- Limiter les touches de balle.
- Augmenter la vitesse d'exécution ou de transmission de la passe, mais également entre le contrôle et la passe.
- Masquer leurs passes (ne pas passer où on regarde), voire être capable de faire une passe à l'aveugle.
- Augmenter l'efficacité, à savoir le taux de réussite des passes malgré la pression adverse et une forte densité de joueurs.
- Progresser dans le démarquage (appel, contre appel) pour se mettre dans une situation d'effectuer une passe.
- Tenter des passes plus difficiles (verticales) dans le jeu pour amener le danger vers le but adverse.
- Prendre la bonne décision entre garder et passer le ballon. ■

Points divers à prendre en compte

LE MATERIEL

Tous les exercices proposés dans cet extrait du guide ne vous demandent pas de matériel, si ce n'est un ou deux ballons. Toutefois, il vous est possible d'utiliser des coupelles, des cônes ou encore des mannequins pour matérialiser une station ou un adversaire. Il sera alors impératif de demander à vos joueurs de se déplacer autour des coupelles et de ne pas en être prisonnier. Ce ne sont que des repères...

LA DUREE DE L'EXERCICE

A mettre en lien avec : le thème et l'objectif de la séance; le moment où vous le placez dans la séance (échauffement, travail technique, récupération...); et la recherche d'un objectif athlétique.

LE NIVEAU DES JOUEURS

Le guide dont nous vous publions ici un extrait, s'adresse à tous les joueurs, des plus petits aux professionnels ! Il vous suffit de jouer sur différents paramètres pour être en réussite : distance, nombre de touches de balle, intensité et vitesse demandées.

LE NOMBRE DE JOUEURS

Pour chaque situation de base, vous trouverez mentionné le nombre minimum de joueurs. Pour certains exercices, le nombre maximum est variable. A vous de faire la part des choses et d'éviter une trop longue attente... Pour certains exercices (par exemple à 3), vous pourrez tout de même le faire avec 4 joueurs, mais il vous faudra alors en mettre un en attente ou en récupération avant de changer. ■

3 CONSEILS

1/ N'oubliez pas de changer de sens sur les différents exercices, et de faire travailler vos joueurs pied droit et pied gauche.

2/ N'hésitez pas à rajouter des petits buts après la dernière station avant de revenir au départ pour pimenter l'exercice et répondre à un objectif de finition qui peut amener une dimension de compétition motivante pour les joueurs (cibles).

3/ N'hésitez pas non plus à intégrer les gardiens dans certains circuits pour les faire travailler au pied comme les joueurs de champs. Possibilité également de les positionner après la dernière station et demander au joueur de placer le ballon dans les bras du gardien qui lui redonne ensuite avant de gagner la station suivante.

Appui-soutien-remise et dédoublement

REGLES

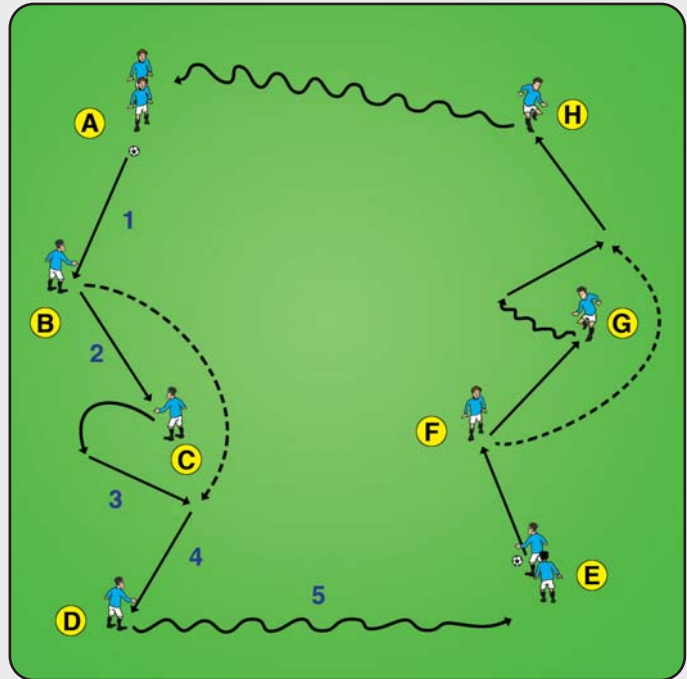
2 ballons (1 dans les pieds de A et 1 dans les pieds de E). A passe à B (1) qui passe à C (2), lequel oriente son contrôle vers la gauche et retrouve B lancé (3). B passe à D (4) qui se déplace de l'autre côté en conduite (5). Idem de l'autre côté avec E, F, G et H. Puis A va en B, B en C, C en D, et D en E.

Variante 1

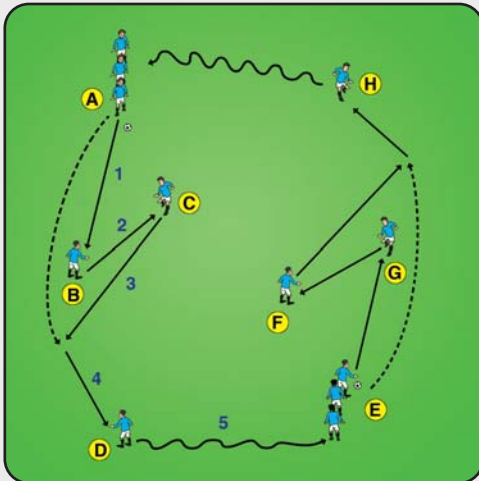
2 ballons (1 dans les pieds de A et 1 dans les pieds de E). A passe à B (1) qui remise à C (2), lequel joue dans la course de de A (3). Puis A joue avec D (4). D va en E (5) en conduite. Idem avec E, F, G et H. Puis A va en B, B en C, C en D, et D en E.

Variante 2

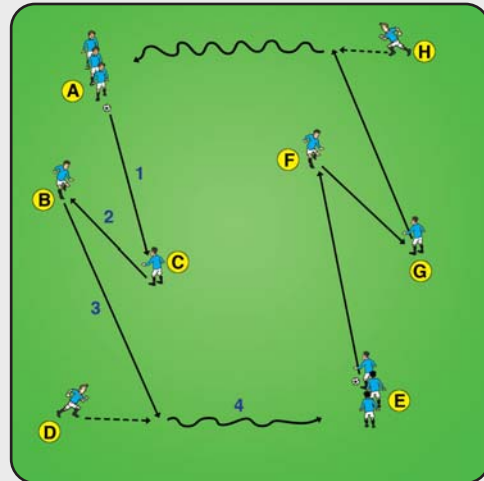
2 ballons (1 dans les pieds de A et 1 dans les pieds de E). A passe à C (1) qui passe à B (2), lequel donne à D (3). D va en E (4) en conduite. Idem avec E, F, G et H. Puis A va en B, B en C, C en D, et D en E.



VARIANTE 1



VARIANTE 2



A RETENIR

Situation de base : insister sur la qualité du contrôle orienté de C pour faciliter la passe vers B. Insister sur le bon timing du dédoublement de B.

Variantes 1 et 2 : insister sur la qualité et le dosage des passes.



NOMBRE

Minimum : 10 joueurs.
Maximum : 14 à 16 joueurs.

Passé à 3 : relation milieu-attaquant-joueur extérieur

REGLES

2 ballons (1 dans les pieds de A et 1 dans les pieds de D). A donne à B (1) qui donne à C (2), lequel part en conduite de l'autre côté (3). Tous les joueurs suivent leur ballon (passe et va). Idem de l'autre côté avec D, E, F, G, H...).

Variante 1

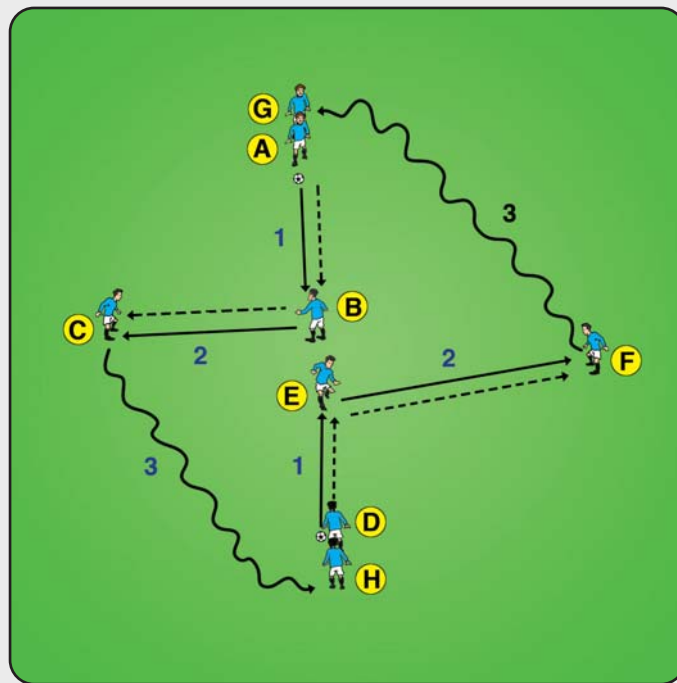
A donne à C (1) qui donne à B (2), lequel remet à C dans la course (3). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.

Variante 2

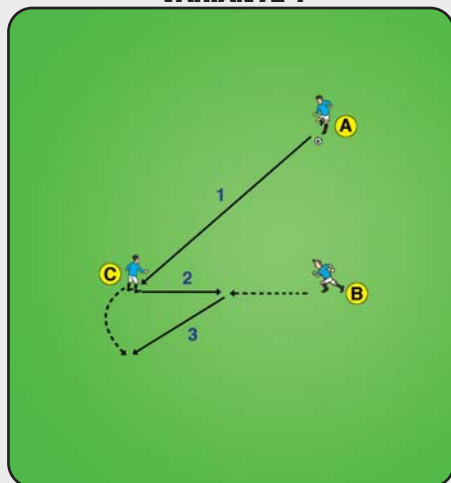
A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C dans la course (3). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.

Variante 3

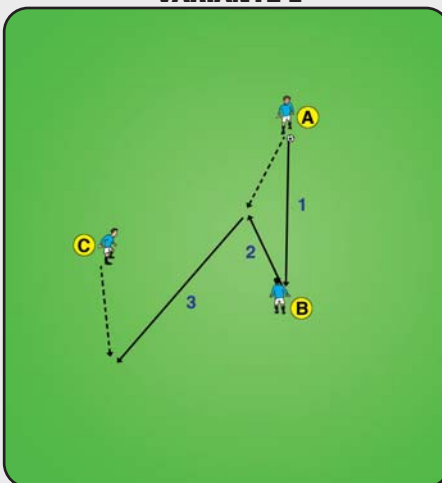
A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C (3) qui transmet à B (4), lequel redonne à C dans la course (5). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.



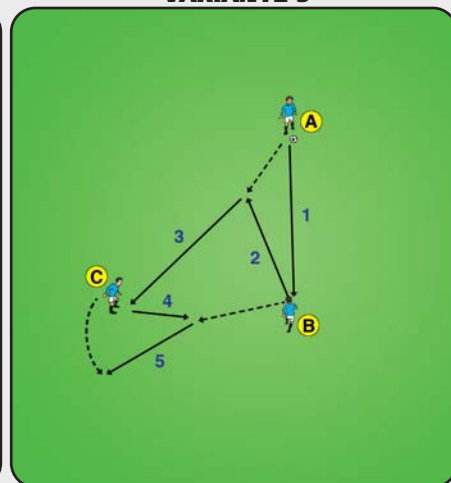
VARIANTE 1



VARIANTE 2



VARIANTE 3



A RETENIR

Exercice utilisé par les jeunes de l'Ajax d'Amsterdam. Situation proche du match avec A comme milieu défensif, B comme attaquant axial, et C comme joueur excentré. Insister ici sur le bon timing des appels et contre-appels, le changement de rythme, le dosage et la vitesse de transmission.



NOMBRE

Minimum : 8 joueurs.
Maximum : 12 à 14 joueurs.
Au-delà, former 2 "chantiers".

Passes et déplacements combinés à 3

REGLES

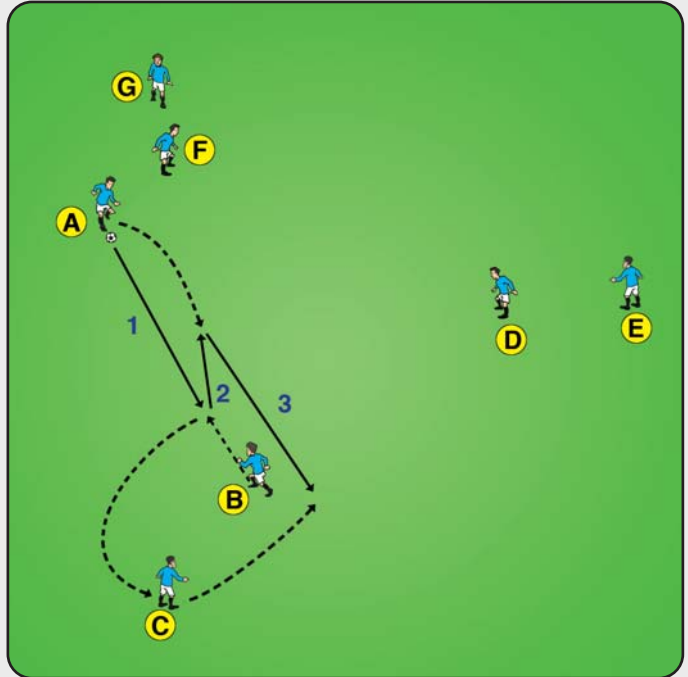
1 ballon sur l'atelier. **A** passe à **B** (1) qui lui remet (2) et ouvre l'espace (en se déplacement vers la gauche) pour libérer la passe de **A** vers **C** (3) qui attaque le ballon. **C** fait de même avec **D** et **E**. **E** fait de même avec **F** et **G**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, **D** en **E**, **E** en **F**, **F** en **G**.

Variante 1

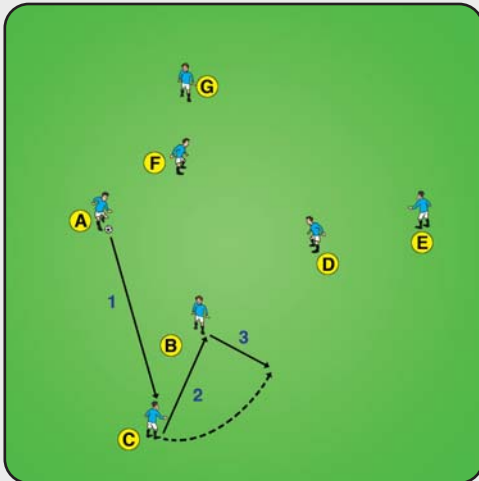
A donne à **C** (1) qui donne à **B** (2), lequel remet à **C** dans la course en une-deux (3). **C** fait de même avec **E** et **D**. **E** fait de même avec **G** et **F**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, **D** en **E**, **E** en **F**, **F** en **G**.

Variante 2

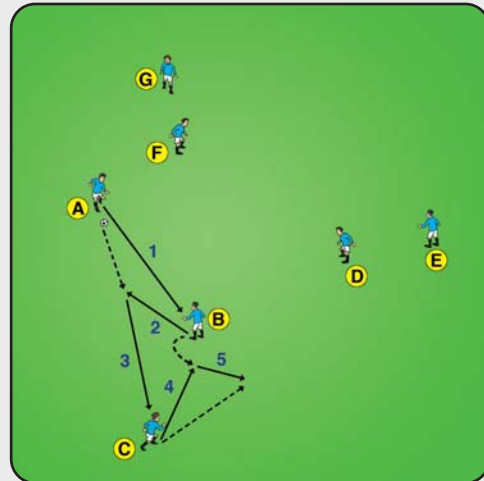
A donne à **B** (1) qui lui remet (2) - **A** attaque le ballon - puis **A** donne à **C** (3) qui transmet à **B** (4) qui lui remet dans la course (5) en une-deux. Idem avec **CDE** et **EFG**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, **D** en **E**, **E** en **F**, **F** en **G**.



VARIANTE 1



VARIANTE 2



A RETENIR

Situation de base : insister sur le bon timing du déplacement de **C** qui doit solliciter la balle sur la remise de **B** vers **A**.

Variante 1 et 2 : Insister sur le changement de rythme sur le une-deux.



NOMBRE

Minimum : 7 joueurs.
Maximum : 10 à 12 joueurs pour éviter trop d'attente. Au-delà, faire 2 "chantiers".

Passé vers un appui haut et enchaînements

REGLES

1 ballon sur l'atelier. **A** donne à **B** (1) qui donne dans la course de **C** (2), lequel va au départ en conduite (3). Travail de passe et va : **A** va en **B**, **B** en **C**, et **C** au départ. Puis **E** joue avec **A** qui donne à **D** dans la course, lequel va au départ (alternance droite/gauche).

Variante 1

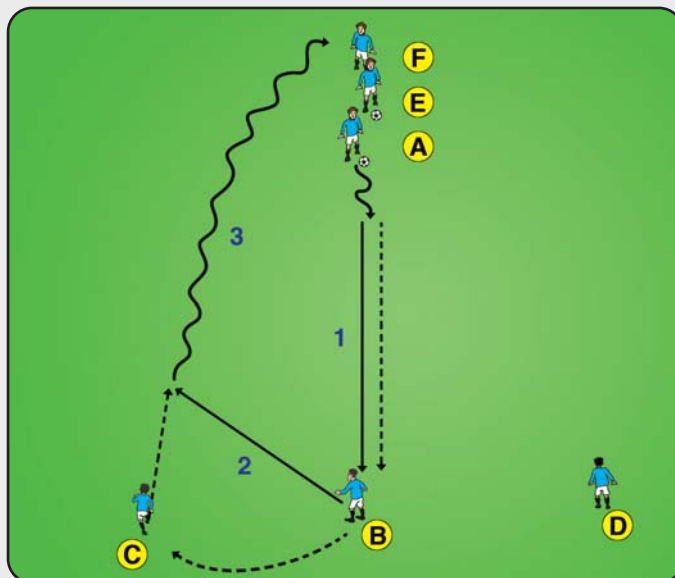
A donne à **C** (1) qui donne à **B** (2), lequel lui remet dans la course (3). **C** va au départ en conduite. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, et **C** au départ. Idem de l'autre côté (alternance droite/gauche).

Variante 2

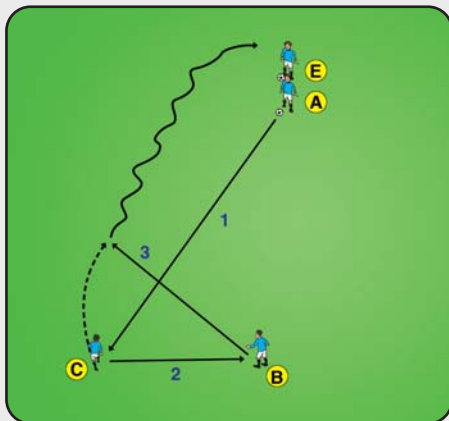
A donne à **B** (1) qui lui remet (2) - **A** attaque le ballon - puis **A** donne à **C** (3) qui transmet à **B** (4) qui lui remet dans la course (5). **C** va au départ en conduite. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, et **C** au départ. Idem de l'autre côté (alternance droite/gauche).

Variante 3

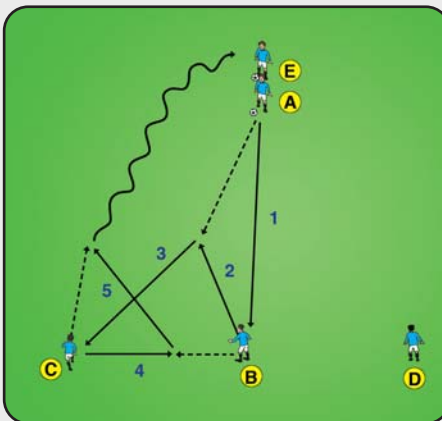
A donne à **B** (1) qui lui remet (2) - **A** attaque le ballon - puis **A** donne à **C** (3) qui redonne à **A** (4) qui redonne à **C** (5), lequel transmet à **D** dans la course. **D** va en conduite au point de départ. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, et **D** va au départ. Faire une séquence avec départ vers la droite et retour vers la gauche, puis une autre séquence avec départ vers la gauche et retour vers la droite.



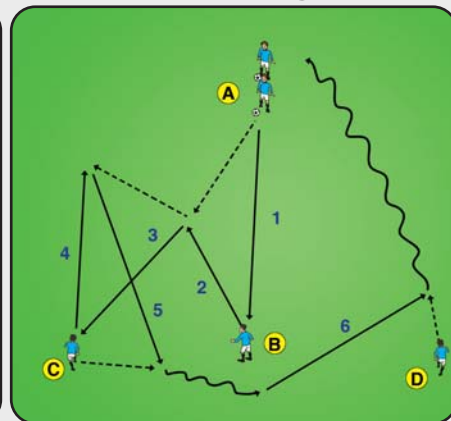
VARIANTE 1



VARIANTE 2



VARIANTE 3



A RETENIR

Insister sur le choix du bon pied, la précision, le dosage et la vitesse de transmission. Dans la situation de base, **C** peut finir sur un petit but ou placer son ballon dans les bras d'un gardien, puis se remettre au départ.



NOMBRE

Minimum : 6 joueurs.
Maximum : 8 à 10 joueurs.
Au-delà, former 2 "chantiers".

Evolutions à 3 vers l'avant

REGLES

1 ballon pour 3. **A** donne à **B** qui lui redonne, puis **A** donne à **C** qui transmet à **B** qui lui redonne. Puis **C** passe à **A** qui s'est déplacé vers la droite, etc... Penser à changer les rôles, chaque joueur devant passer en **A**, **B** et **C**.

Variante 1

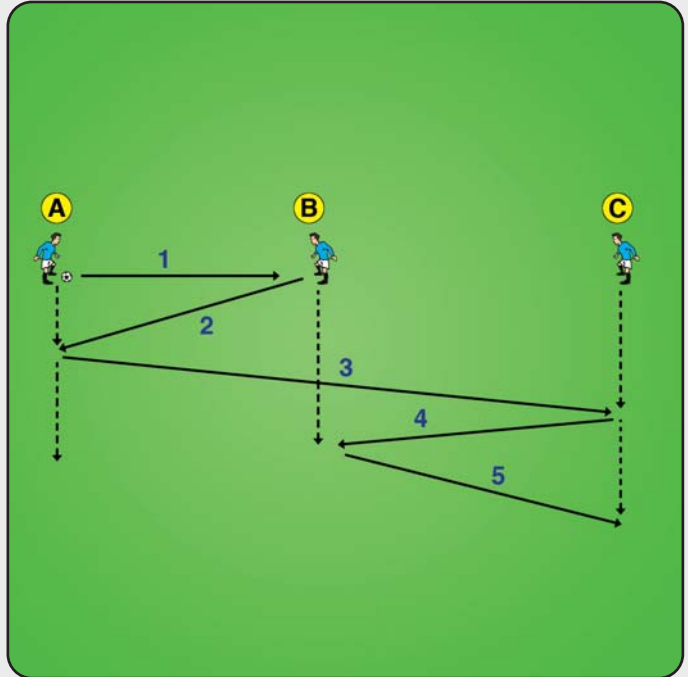
1 ballon pour 3. Passe et suit après la remise : **A** donne à **B** qui lui remet, puis **A** donne à **C** qui redonne à **A** (qui attaque le ballon) lequel redonne à **C**. Puis **C** donne à **B** au point de départ. Puis **B** donne à **C**, etc...

Variante 2

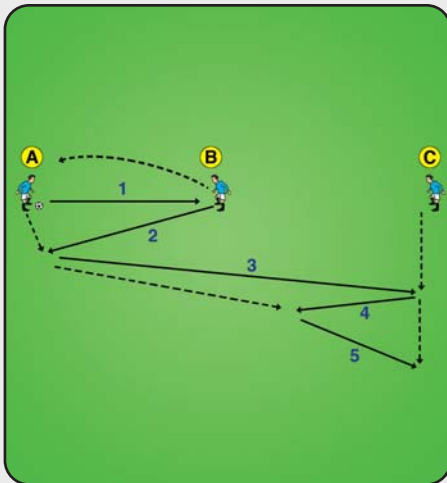
Donner et passer dans le dos : **B** donne à **A** qui donne à **C**, lequel transmet à **B** au départ.

Variante 3

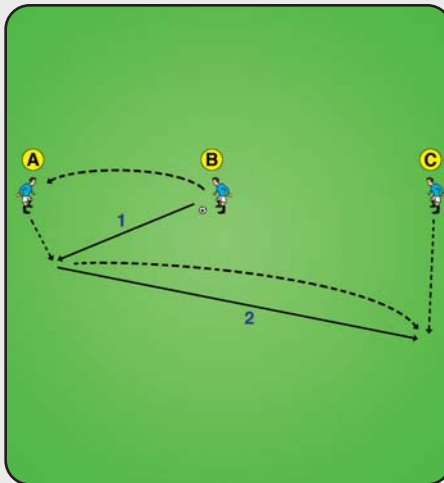
On joue ici avec 2 ballons. **A** donne à **B** (1) qui lui remet dans la course. Dans le même temps, **C** est en conduite (2). Puis **C** donne à **B** qui lui remet. Pendant ce temps, **A** était en conduite, etc... Penser à changer les rôles, chaque joueur devant passer en **A**, **B** et **C**.



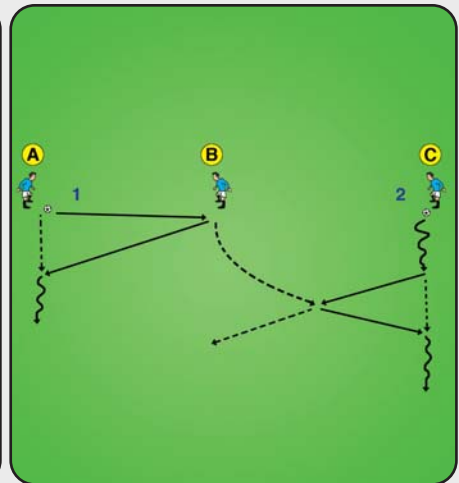
VARIANTE 1



VARIANTE 2



VARIANTE 3



A RETENIR

Insister pour que le ballon soit joué devant le joueur. Cet exercice peut également être proposé avec une finition devant le but.



NOMBRE

Minimum : 3 joueurs.
Maximum : 6-9-12-15-18-21-24.

Passes et coordination avec 2 ballons pour 2

REGLES

2 ballons (B1 et B2), 1 par joueur. **A** passe **B1** avec le pied droit, **C** passe **B2** avec le pied droit. **A** renvoie le ballon de **C** et **C** renvoie le ballon de **A**... Puis idem pied gauche.

Variante 1

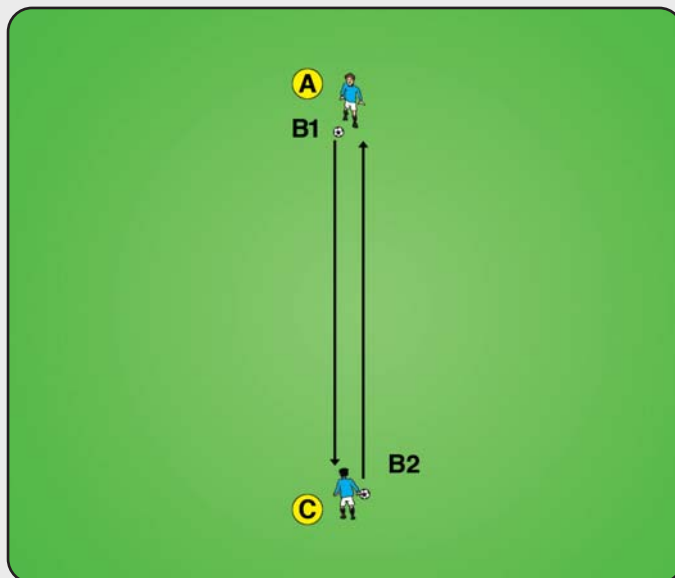
A conduit le ballon **B1** puis effectue une passe vers la droite, tandis que **C** fait de même avec **B2**. **A** récupère le ballon de **C** et **C** récupère le ballon de **A**. Idem ensuite avec passe vers la gauche.

Variante 2

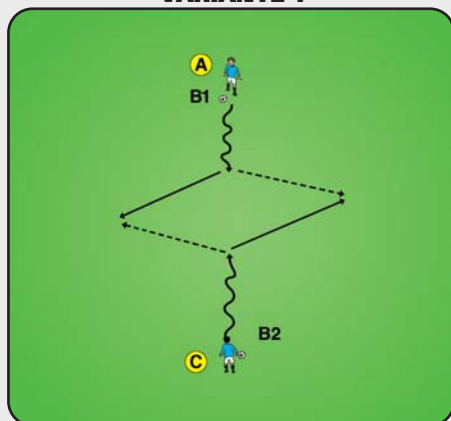
A conduit le ballon **B1** puis effectue une passe à la verticale à la gauche de **C**, tandis que **C** fait de même avec **B2**. **A** récupère le ballon de **C** et **C** récupère le ballon de **A**. Idem ensuite avec passe à la droite du joueur.

Variante 3

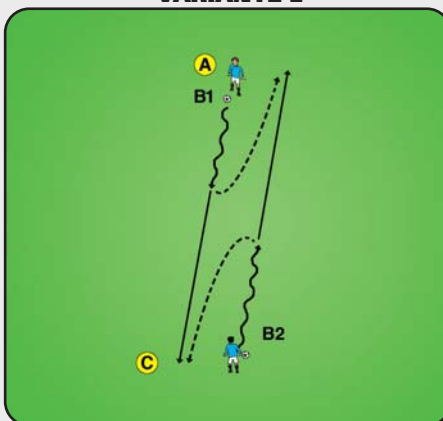
Les 2 ballons sont dans les pieds de **A**. **A** passe le ballon **B1** à **C** qui effectue une remise pour lui-même, à sa droite ou à sa gauche. Lorsque le ballon **B1** est à l'arrêt, **A** passe le ballon **B2** à **C** qui essaye en 1 touche de toucher le ballon **B1** avec le ballon **B2** ! On change ensuite les rôles.



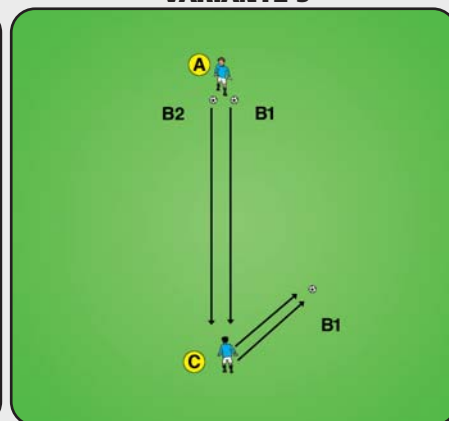
VARIANTE 1



VARIANTE 2



VARIANTE 3



A RETENIR

La situation de base ainsi que les variantes 1 et 2 permettent d'intégrer un travail de coordination. La variante 3 amène un côté ludique et compétitif (comptage des points).

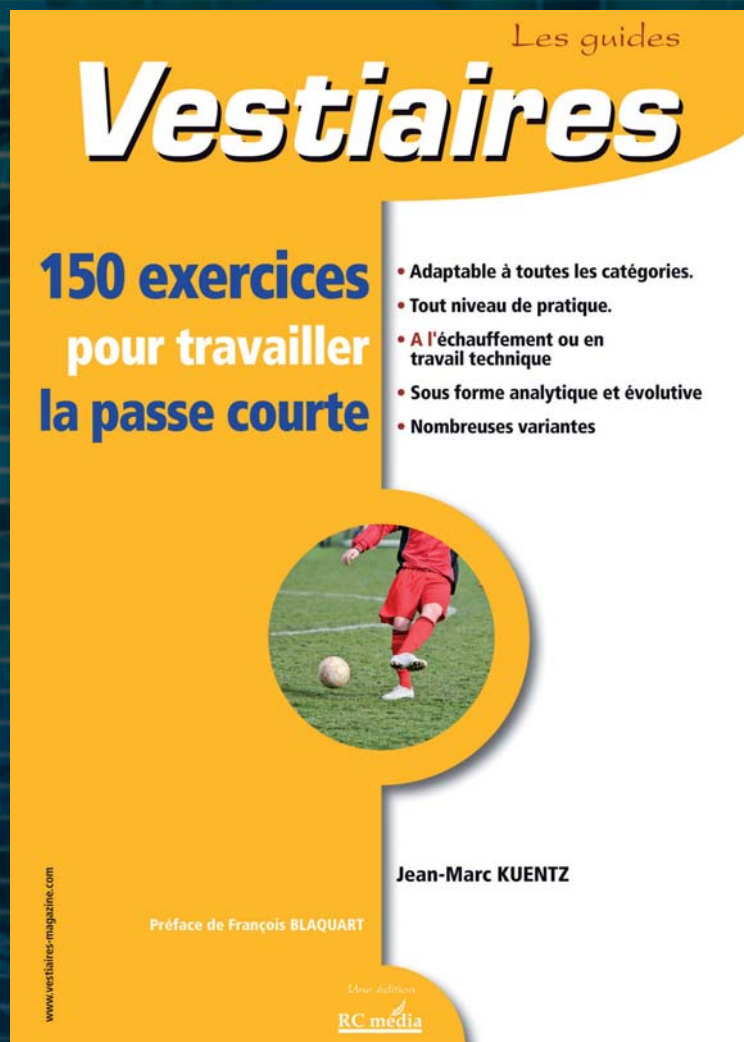


NOMBRE

Minimum : 2 joueurs.
Maximum : 4-8-12...20-22-24.

150 exercices pour travailler la passe courte

NOUVEAU



14,90€
tarif abonnés
au lieu de ~~16€~~

COMMANDEZ-LE DÈS MAINTENANT

- En retournant le coupon ci-dessous dûment rempli accompagné de votre règlement à :
RC MEDIA, 25 rue Victor Basch, BP25010, 69602 Villeurbanne Cedex.

OU

- Directement sur notre site Internet : www.vestiaires-magazine.com rubrique : s'abonner

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____