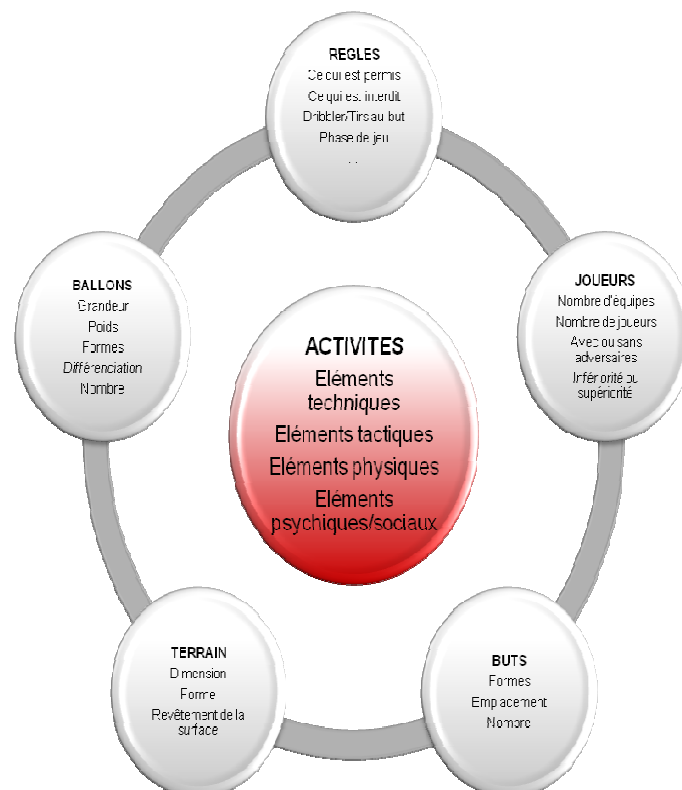


**PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - *LE COACHING***

***Principes d'entraînement***

- **Placer le joueur au centre de votre réflexion d'entraîneur**
  - Individualiser certaines séquences d'entraînement
- **Aller du plus simple au plus compliqué**
  - Ne brûlez pas les étapes, adaptez vos entraînements au niveau de vos joueurs et faites-les progresser
- **Rechercher la qualité d'entraînement**
  - Jouer plus = donner de l'intensité à son entraînement
  - Le jeu se rapproche de la compétition
- **Variation d'un exercice ou d'un jeu**
  - Agir sur différents composants afin de varier son jeu ou son exercice

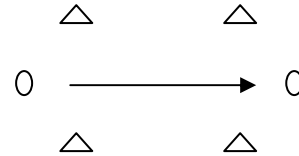




## **PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - LE COACHING**

### **Exercice 1**

Les joueurs se font des passes en 2 touches de balles (contrôle-passe) entre les assiettes.



### **Consignes :**

- Les joueurs se tiennent **derrière la « ligne »** formée par les 2 assiettes au moment de contrôler la balle.
- Le contrôle se fait **vers l'avant** et doit toujours dépasser cette « ligne ».
- La balle doit **toujours rouler**.

### **Coaching de la passe :**

1. Le ballon roule toujours (pas de rebonds).
2. Le milieu du pied frappe le milieu du ballon → **cheville « dure »**.
3. Le pied d'appui (pointe) montre toujours la cible.
4. Le ballon va vite (**traverser la balle**, image du golfeur au moment du swing) et va dans les pieds du partenaire. Le corps part en direction de la cible

### **Coaching de la prise de balle :**

1. **Cheville « dure »**.
2. La prise de balle se fait **dans la direction de la cible**.
3. Enchaînement rapide prise de balle-passe (**bam-bambam**).

**Dans le jeu**, lorsqu'un joueur fait une passe à un coéquipier, il donne toujours l'information « **seul** » ou « **ça vient** ».

La passe courte est un assemblage de 2 notions :

### **Qualité et vitesse**



**PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - LE COACHING**

**Exercice 2**

2 joueurs par assiettes ; à tour de rôle ils font des passes (2 touches obligatoires – prise de balle et passe -) selon le schéma ci-dessous.

L'exercice se déroule simultanément avec 2 ou 3 ballons.

*Variante* : si on a plus ou moins de joueurs, il est possible de modifier le nombre de groupes.

**Consignes :**

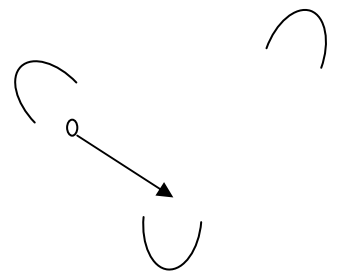
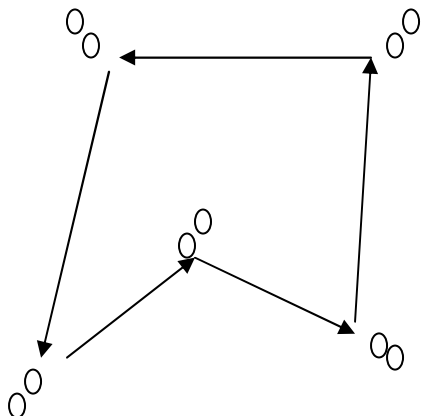
- 2 touches (prise de balle-passe)
- 2 à 3 ballons simultanément
- Qualité et vitesse (bam-bambam)

**Coaching « technique » :** idem que l'exercice 1

1. Coaching de la passe et de la prise de balle (voir exercice 1)

**Coaching « tactique » :**

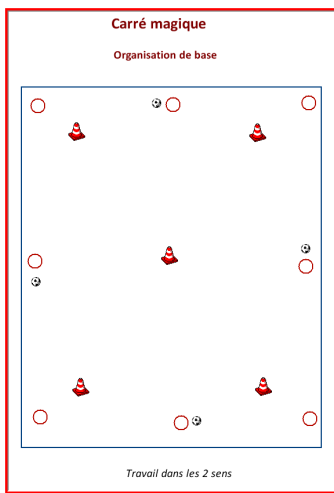
1. L'orientation des épaules (orientation du corps) se fait en fonction de la cible.



## **PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - *LE COACHING***

### **Exercice 3**

#### **Le carré magique – Jacques Guhl**

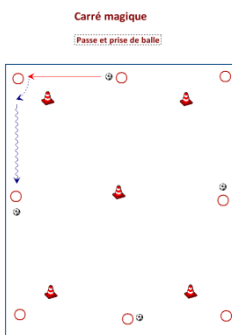


*Structure de base (schéma de gauche)*

Intégrer les exercices en fonction du niveau des joueurs :

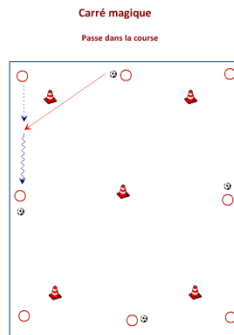
1. Passe et prise de balle
2. Passe dans la course
3. Jeu en une-deux
4. Passage dans le dos et dosage de la passe
5. ....

Quand les exercices sont maîtrisés, laisser le choix à chaque joueur de les combiner selon sa volonté.



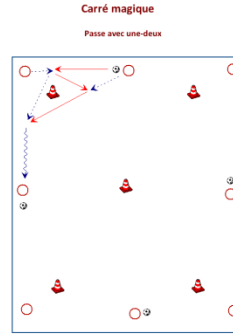
Travail dans les 2 sens

1



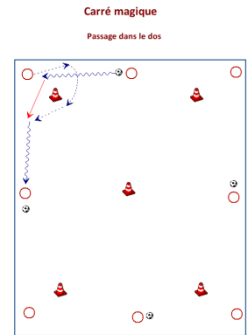
Travail dans les 2 sens

2



Travail dans les 2 sens

3



Travail dans les 2 sens

4

**Coaching « technique » :** idem que les exercices 1 et 2

**Coaching « tactique » :**

1. L'orientation des épaules (orientation du corps) se fait en fonction de la cible.
2. Le joueur doit être en mouvement au moment où la passe lui est adressée (voir variante 2).



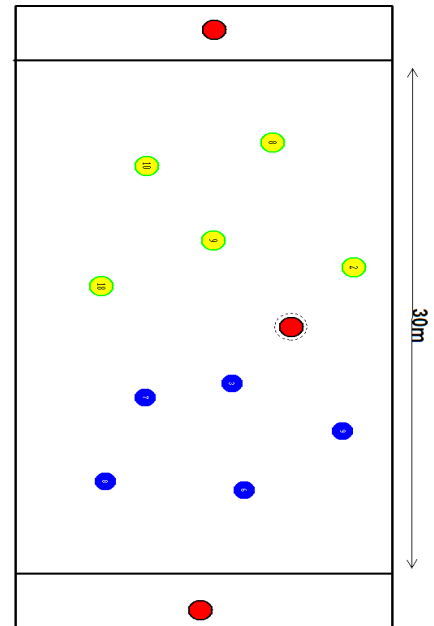
**PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - LE COACHING**

**JEU**

5 contre 5 avec 2 appuis neutres (en rouge) + 1 joker  
Le but du jeu est de réussir à faire une passe avec un appui à l'extérieur du terrain et d'aller ensuite vers l'autre appui à l'opposé sans que le ballon ne soit intercepté (1:0) – il faut jouer avec les 2 appuis extérieurs pour obtenir un point.

**Variantes :**

- Pour simplifier, on peut ajouter dans le jeu des jokers qui jouent avec ceux qui ont le ballon.
- Pour compliquer, on peut laisser les zones extérieures libres (sans les appuis fixes) et un joueur peut librement aller dans cette zone pour recevoir la balle et la redonner à ses coéquipiers (2 touches) ; il est recommandé, pour avoir de la réussite, de mettre 1 ou 2 jokers dans le jeu.



**Coaching « technique » :** idem que dans les exercices 1, 2 et 3

**Coaching « tactique » :**

- 1. L'orientation des épaules** (orientation du corps) se fait en fonction de la cible.
- 2. Les coéquipiers du porteur du ballon** doivent se mettre dans son **champ de vision (être visibles)**.
- 3. Rendre attentif** sur la notion de **largeur** et de **profondeur**.
- 4. Dans le jeu**, lorsqu'un joueur fait une passe à un coéquipier, il donne toujours l'information « **seul** » ou « **ça vient** ».

**Remerciements**

Yves Débonnaire – Adrian Ursea – Aurélien Mioch - Alain Matthey – Stéphane Rusca