



Echauffement passe avant

Technique Passe avant - Echauffement et travail de la passe sous forme de défi : Le Cercle Infernal

■ **Objectif(s) :**

Cet exercice est une bonne manière de varier l'échauffement classique de passe et ce sous forme d'un petit défi collectif en passé-suivre.

Il permet également la mise en train puisqu'il est accompagné de nombreux déplacements. Il stimule également l'observation, la vitesse de réaction, la communication et la précision.

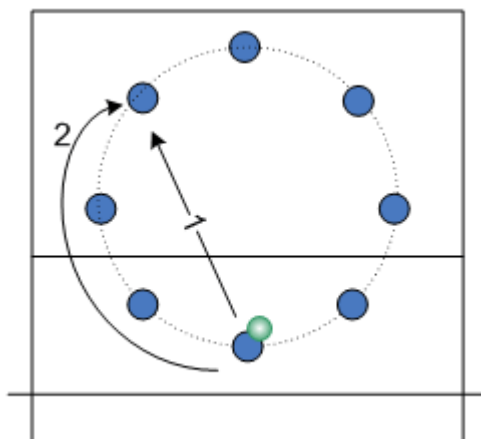
Techniquement, il est plus diversifié qu'un passé suivre classique en colonnes ou qu'un échauffement classique par deux car les trajectoires sont très variées, ce qui forcera chaque joueur à correctement s'adapter en fonction des angles entre celui qui lui envoie le ballon et celui vers qui il doit l'envoyer.

■ **Nombre de joueurs :**

Minimum 5-6 mais l'idéal est 10-12

■ **Organisation et matériel :**

- Tous les joueurs forment un cercle d'environ 3-4 mètres sur un demi-terrain.
- 1 seul ballon nécessaire.



■ **Principe :**

(1) La balle part de n'importe quel joueur qui l'envoie en passe haute vers un autre en annonçant son prénom. Cette annonce est importante afin de stimuler l'observation, la communication et la précision. Elle doit s'effectuer le plus tôt possible : le joueur qui reçoit le ballon doit très vite déterminer à qui il va l'envoyer et ce avant d'entamer sa passe. Il est interdit d'envoyer le ballon à ses deux voisins.

(2) Le joueur qui vient d'envoyer son ballon suit celui-ci et va prendre la place du joueur à qui il l'a envoyé en passant par l'extérieur du cercle.

Et ainsi de suite en passé-suivre jusqu'à un nombre d'enchaînements déterminés par l'entraîneur. Celui-ci animera l'exercice en comptant le nombre d'enchaînements à haute voix et en encourageant l'équipe.

■ **Evolution :**

- Commencer par des passes avec un contrôle pour ensuite évoluer vers des passes normales.
- Les premières fois, lancer l'exercice est toujours relativement laborieux car il faut le temps



que les joueurs assimilent le principe : laisser quelques essais ou fixer des petits objectifs sans astreinte (10, 20 enchaînements).

- Fixer ensuite un objectif plus important en fonction du niveau (30 ou 50). Le but sera d'atteindre cet objectif sans interrompre la séquence (sans que le ballon ne tombe à terre ou qu'un autre mouvement qu'une passe ne soit effectué). Pour cela, il ne faut pas hésiter à fixer des astreintes qui feront prendre conscience que chacun doit être attentif s'il ne veut pas pénaliser l'équipe toute entière.

Exemples : si la séquence est interrompue, toute l'équipe devra effectuer un nombre de "gages" (pompes, abdominaux, sauts, ...) qui sera fonction du nombre d'enchaînements restant à effectuer. Si la séquence est par exemple arrêtée à 20, toute l'équipe effectue 30 pompes ou 30 abdominaux (ou un mix des 2).

- Prendre le temps et le nombre d'essais nécessaires et ne pas hésiter à faire appliquer les gages tant que l'objectif n'est pas atteint.

- Si l'objectif est atteint et que l'exercice tourne bien, laisser continuer la séquence en fixant un nouvel objectif (80, 100) mais qui sera cette fois-ci un record à battre.

En bref, un minimum d'enchaînements doit être exécuté sans problèmes (50) sous peine d'astreinte. Au-delà, c'est du bonus et l'équipe doit tenter d'établir un record qu'elle essaiera d'améliorer pendant quelques entraînements.

■ Variantes et options (en fonction du niveau) :

Option Joker :

lors du travail en passe normale (sans contrôle) et afin de restabiliser la séquence si le besoin s'en fait ressentir, l'équipe peut effectuer un nombre limité de contrôles. Par exemple, 5 contrôles autorisés sur une séquence de 50 enchaînements. L'utilisation des jokers sera décomptée et annoncée à chaque fois par l'entraîneur.

Variante N+ :

si on souhaite durcir l'exercice, le travail peut se faire, par exemple, en passes en suspension ou en passe arrière avec contrôle (niveau très haut ou entraînement spécifique de plusieurs passeurs). On peut également obliger les joueurs à utiliser le chemin le plus long, et non le plus court autour du cercle, etc...