

CHALLENGE TECHNIQUE POUSSIN(E)S

LA PASSE ou FRAPPE A 10 DOIGTS

On resituera la passe dans le contexte du jeu du débutant. Celle-ci a pour but prioritairement de faire passer le ballon dans le camp adverse. Le jeu en relais pour atteindre ce camp adverse et l'attaque d'une zone précise restent des objectifs prioritaires dans l'enseignement à ce niveau. Nous mettrons les jeunes joueurs et joueuses dans une situation où ils vont tenter de faire franchir le filet à un ballon provenant d'un partenaire. Cette situation est un premier pas vers la passe visant à la construction de l'attaque (directe ou indirecte) et correspond à un niveau de pratique moyen dans cette catégorie. Nous prendrons en compte la capacité à donner une trajectoire haute, à s'orienter, à étudier la configuration du camp adverse.

MISE EN PLACE : Utilisation de 6 terrains. Hauteur de filet habituelle. Utilisation de tapis de sol légers en mousse souvent utilisés en GV(1m50/0.60 environ) pour matérialiser les zones (1 par zone).

EXERCICE : Le joueur doit envoyer un ballon qui lui est lancé par un entraîneur dans une des zones «tracées» dans le camp adverse. Dans la **première série** le ballon lui vient de **droite** (attaque poste 4), dans la **seconde** de **gauche** (attaque poste 2), **les zones devront donc être inversées**. Selon la zone atteinte le joueur marque de 1 à 3 points.
Si le joueur utilise un geste d'attaque frappée, il marquera 1 point de plus, selon la zone atteinte.

Chaque joueur effectue 2 séries de 8 passes (à la suite).

CONSIGNE AUX ENTRAINEURS : Le ballon doit arriver dans des conditions optimales au joueur. Il est important que tous effectuent ces passes avec les mêmes chances de réussite. Si le ballon s'avère mal lancé ne pas compter l'essai. Les ballons doivent être lancés en cloche (de bas en haut), pas trop haut, et le joueur ne doit pas avoir à reculer. Si une partie du ballon touche le tapis, l'essai est considéré bon.

AMENAGEMENT PUPILLES : La première série s'effectue avec un lancer du joueur pour lui-même (pas de lancer de E), puis sur son propre lancer, le joueur envoie le ballon en passe à 10 doigts sur les cibles.
La seconde série est la suivante : E envoie le ballon, le joueur peut le bloquer, puis l'envoie sur les cibles. (Attention au blocage : privilégier un blocage au-dessus de la tête, et un temps relativement court pour le renvoyer).
Si le joueur utilise un geste d'attaque frappée, il marquera 1 point de plus, selon la zone atteinte.

Chaque joueur effectue 2 séries de 6 passes (à la suite).

