



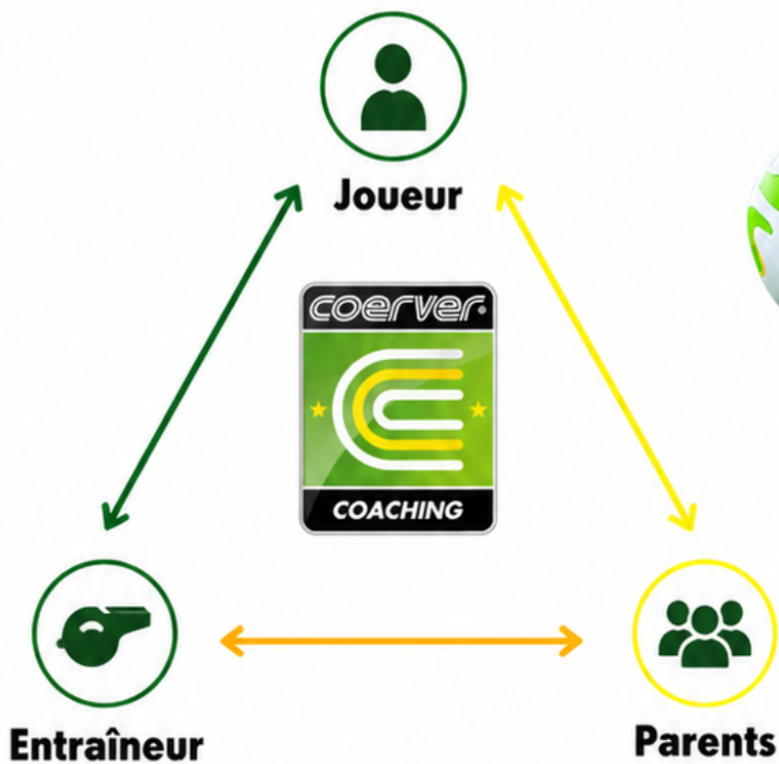
PASSE & PRISE DE BALLE

Techniques et exercices pour améliorer
la qualité de vos passes et prises de balle.

coerver[®]
COACHING



Développement
Amélioration
Plaisir
UN EFFORT D'ÉQUIPE



FORMAT DE SESSION (60-75 min)



BALL MASTERY

Exercices pour améliorer le toucher de balle avec les deux pieds.



SKILL INTRO (Coach Led)

Apprentissage/Développement/Amélioration des compétences clés.
Répétition + Vitesse + Complexité.
WIRING : automatisation inconsciente.



SKILL TRAINING (Coach influenced)

Entraînement avec pression graduée pour augmenter la difficulté.
Améliorer la qualité & la vitesse d'exécution des compétences.
Améliorer la vitesse & la qualité de prise de décision.



SKILL GAME (Player Led)

Pression maximale de l'adversaire. Permet une utilisation efficace et réussie des compétences dans le jeu en situation compétitive.



— OBJECTIF DE LA SESSION —

THÈME :

PASSE & PRISE DE BALLE



Passé – Bait pass & Link pass

Développer la qualité et la précision des passes dans les pieds et en profondeur.



Prise de balle – 1^{er} touch

Améliorer le contrôle orienté du ballon et la vitesse d'exécution.



Scan

Développer la capacité à analyser l'environnement avant d'agir.



MAÎTRISE DU BALLON – PRATIQUE 1A

Développer le contrôle, la technique et la confiance avec le ballon



OBJECTIF

Améliorer la maîtrise du ballon dans le déplacement et sous pression.



DURÉE

6 minutes



MISE EN PLACE

Grille Coerver® de 32 x 24 mètres.
Les joueurs s'alignent le long d'une ligne, un ballon chacun, face à la grille.



NOMBRE DE JOUEURS

8 joueurs minimum
(Idéal : 8 à 16 joueurs)

DÉROULEMENT

1. RÉPÉTITION (mouvements individuels)

Au signal de l'entraîneur, le joueur n°1 entre dans la grille et réalise le ou les mouvements de maîtrise du ballon désignés par l'entraîneur pour traverser la grille.

Lorsque le joueur n°1 a parcouru 1/3 de la grille, l'entraîneur appelle le n°2 qui part à son tour.

Lorsque le joueur n°2 a parcouru 1/3 de la grille, l'entraîneur appelle le n°3 qui part, et ainsi de suite.

Les joueurs conservent leur ballon et ne quittent pas la grille avant d'avoir atteint la ligne opposée.

Exemples de mouvements de maîtrise du ballon à travailler :

- Semelles (avant / arrière)
- Intérieur / extérieur du pied
- Rouleau (sole roll)
- Double contact (toucher-toucher)
- Coupe intérieure / extérieure
- Crochets (step over)
- V (tirer-pousser)
- Cruyff (tour extérieur)
- Feintes de corps
- Changement de direction
- Combinaisons de 2 ou 3 mouvements



L'entraîneur choisit 2 ou 3 mouvements parmi la liste ci-dessus et peut les changer à chaque série pour varier les apprentissages et maintenir l'intensité.

2. PROGRESSION

V2) VITESSE

- Réduire le temps d'exécution.
- Demander des appuis plus courts et plus explosifs.
- Encourager les joueurs à garder le ballon près du pied.

V3) COMPLEXITÉ

- Combiner 2 ou 3 mouvements de maîtrise du ballon.
- Ajouter des changements de rythme.
- Varier les directions à l'intérieur de la grille.

POINTS CLÉS À ÉVALUER

- ★ Qualité technique des touches et des mouvements.
- ★ Capacité à exécuter les mouvements sous contrôle.
- ★ Vitesse d'exécution.
- ★ Prise d'information (regard, orientation du corps).
- ★ Créativité et confiance avec le ballon.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

- ✓ Manipulez le ballon avec précision et créativité pour gagner du temps dans le match.
- ✓ Changez l'angle de passe de votre prochain geste pour éliminer la pression de l'adversaire.
- ✓ Gardez la tête haute pour voir l'espace, vos partenaires et les adversaires.
- ✓ Protégez le ballon avec votre corps lorsque vous êtes sous pression.
- ✓ Soyez toujours en équilibre et prêt à accélérer ou changer de direction.



VARIANTES

- Utiliser uniquement le pied faible.
- Imposer un nombre minimum de touches de balle (ex. : au moins 20 touches).

- Effectuer l'exercice en compétition par équipes : quelle équipe traverse la grille en premier ?
- Ajouter un défenseur passif à l'intérieur de la grille.



INTRODUCTION TECHNIQUE - PRATIQUE 1B



OBJECTIF

Améliorer la qualité des passes et des réceptions dans un jeu compétitif et ludique.



DURÉE

10 minutes



MISE EN PLACE

Grille Coerver® de 8 x 8 mètres.
2 équipes de 3 à 4 joueurs.
Un mini but à chaque ligne de but, face à l'équipe adverse. Un ballon à côté de chaque mini but.



NOMBRE DE JOUEURS

6 à 8 joueurs
(idéal : 6 à 8 joueurs)
2 équipes

DÉROULEMENT

1. ACTION

Le joueur 1 de chaque équipe fait une passe au joueur 2 et se replace. Celui-ci remet le ballon au joueur 3 qui le redonne au joueur 4. Le joueur 1 se place ensuite au poste de joueur 4 et le joueur 4 devient joueur 1. Les joueurs tournent ainsi d'un poste à l'autre. L'équipe marque 1 point à chaque but en 1 touche. La première équipe qui atteint 12 tentatives totalise son score.



RÔLES DES JOUEURS

- **Joueur 1** : effectue la première passe et se replace en soutien (poste de joueur 4).
- **Joueur 2** : contrôle la passe, remet au joueur 3 et se replace.
- **Joueur 3** : contrôle la passe, remet au joueur 4 et se replace.
- **Joueur 4** : reçoit le ballon et conclut au mini but (1 touche) puis devient joueur 1.

RENFORCER LES BASES

2. PASSE ET TIR : Toutes les passes et les tirs doivent être réalisés en 1 touche.



VARIANTES / PROGRESSIONS

- Limiter le nombre de touches de balle (tout en 1 touche).
- Imposer un sens de circulation (ex. : uniquement dans le sens horaire).
- Ajouter un défenseur passif au centre pour créer de la pression.
- Augmenter la distance entre les joueurs et/ou les mini buts.
- Compétition : faire plusieurs séries et cumuler les points.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

- ✓ Appeler le ballon et communiquer avec ses partenaires.
- ✓ Privilégier la qualité des passes : précision, vitesse et bon timing.
- ✓ Regarder avant de recevoir : ouvrir l'angle de passe.
- ✓ Ne pas se précipiter : contrôler et jouer en 1 touche.
- ✓ Être toujours en mouvement pour offrir des solutions.
- ✓ Encourager l'intensité et la concentration jusqu'au bout de la série.



ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE – PRATIQUE 2A

Améliorer la réception, la passe et la communication



OBJECTIF

Améliorer la réception, la passe et la communication dans un jeu de possession.



DURÉE

6 minutes



MISE EN PLACE

Zone de jeu de 20 x 20 mètres.
2 équipes de 6 à 8 joueurs.
Une équipe avec ballon dans le carré, les défenseurs sont positionnés sur les côtés.



NOMBRE DE JOUEURS

12 à 16 joueurs
(6 à 8 avec ballon, le reste en défenseurs)

DÉROULEMENT

1. ACTION

Au signal de l'entraîneur, l'équipe en défense envoie 3 ou 4 joueurs dans le carré pour tenter de récupérer les ballons et les conduire hors de la zone en les contrôlant.

Un joueur de l'équipe en possession qui se fait déposséder peut essayer de récupérer le ballon.

Une fois le ballon sorti de la zone, le joueur désigné collabore avec ses coéquipiers pour conserver la possession des ballons restants.

L'entraîneur chronomètre le temps nécessaire aux défenseurs pour récupérer tous les ballons.

Les défenseurs changent à chaque série.

POINTS CLÉS DANS L'ACTION



- Utiliser les appuis et les changements de direction pour conserver le ballon.
- Être constamment disponible pour recevoir ou jouer.
- Communiquer : se parler, s'encourager, donner des informations (où, quand, comment).
- Jouer en triangles ou en losanges pour créer des solutions de passe.
- Demander le ballon et jouer vers l'avant dès que possible.

RENFORCER LES BASES

2. PROGRESSION

Ajouter 2 à 4 mini buts à l'extérieur du terrain.

Les défenseurs doivent récupérer le ballon et marquer dans n'importe quel mini but pour gagner 1 point et éliminer l'équipe en possession.



VARIANTES / PROGRESSIONS

- Limiter le nombre de touches de balle (ex. : 1 ou 2 touches maximum).
- Imposer un enchaînement avant de jouer (ex. : 3 passes = 1 point bonus).
- Réduire ou agrandir la zone de jeu pour ajuster la difficulté.
- Ajouter des contraintes : passes uniquement au sol, interdiction de revenir en arrière, etc.
- Jouer en compétition : plusieurs séries et cumuler les points.

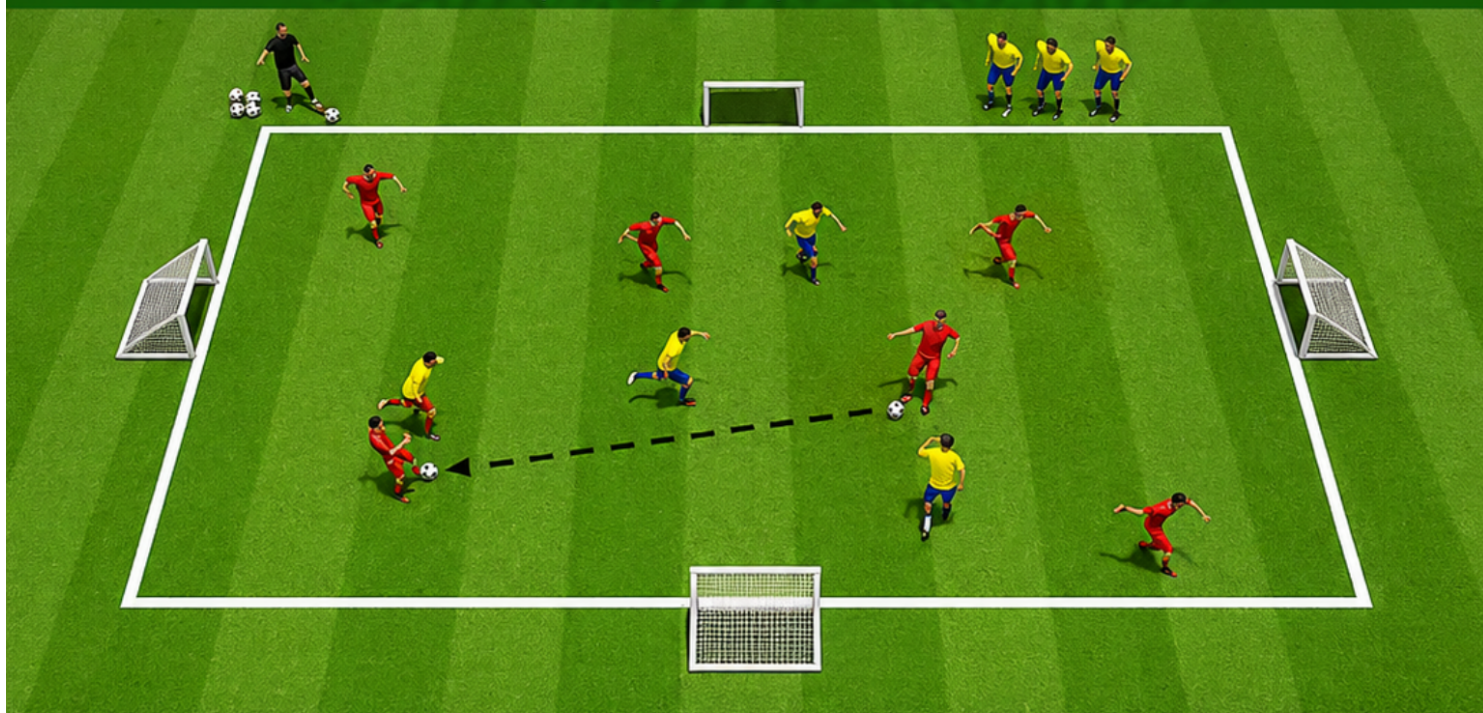
CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

- ✓ Utiliser le 1 contre 1 pour protéger le ballon et le conserver.
- ✓ Soutenir les partenaires porteurs de balle en offrant des solutions proches et lointaines.
- ✓ Varier les passes : courtes, longues, rasantes, en profondeur.
- ✓ Changer rapidement le point d'attaque pour désorganiser les défenseurs.
- ✓ Jouer intensément et demander le ballon régulièrement.
- ✓ Être courageux : prendre des initiatives, proposer, jouer vers l'avant.
- ✓ Rester concentré et communiquer tout au long de l'exercice.



ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE – PRATIQUE 2B

Améliorer la réception, la passe, la protection du ballon et la transition



OBJECTIF

Améliorer la réception, la passe, la protection du ballon et la transition offensive/défensive.



DURÉE

10 minutes



MISE EN PLACE

Zone de jeu de 25 x 25 mètres avec un mini but sur chaque côté. 2 équipes. Un entraîneur avec un apport de ballons.



NOMBRE DE JOUEURS

12 à 16 joueurs (6 attaquants, 6 défenseurs + remplaçants en rotation)

DÉROULEMENT

1. ACTION

Six attaquants (touches illimitées) jouent contre trois défenseurs.

Des défenseurs supplémentaires sont positionnés à l'extérieur du terrain et attendent de pouvoir entrer en jeu.

L'entraîneur joue un ballon pour démarrer l'action.

- L'objectif pour les attaquants est de conserver la possession du ballon en enchaînant des passes et en marquant dans n'importe quel but.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils deviennent les attaquants et tentent de marquer à leur tour.
- L'entraîneur compte le score total.
8 passes consécutives = 1 point pour les attaquants.
- Les équipes changent de rôle après un temps défini.



RÔLES DES JOUEURS

- Attaquants : se déplacer, se rendre disponibles, enchaîner les passes rapidement, protéger le ballon et créer des solutions pour marquer.
- Défenseurs : presser, fermer les angles de passe, récupérer le ballon et ensuite se projeter vers l'avant.

RENFORCER LES BASES

2. PROGRESSION

- Tous les 5 passes réussies, 1 défenseur supplémentaire entre en jeu.
- 2 touches de balle maximum pour les attaquants ou 2 touches pour les attaquants (1 touche pour orienter, 1 touche pour jouer).



VARIANTES / PROGRESSIONS

- Réduire la taille du terrain pour augmenter l'intensité.
- Limiter le nombre de touches de balle pour les attaquants.
- Imposer que chaque attaquant touche le ballon avant de marquer.
- Modifier le nombre de défenseurs (2, 4 ou 5) selon le niveau du groupe.
- Compétition : jouer plusieurs séries et cumuler les points.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

- ✓ Dès que vous passez, déplacez-vous pour offrir un espace de soutien.
- ✓ Utilisez tout l'espace du terrain pour rendre la tâche plus difficile aux défenseurs.
- ✓ Créez des triangles ou des losanges pour faciliter la circulation du ballon.
- ✓ Fixez, attirez et passez au bon moment.
- ✓ Soyez en mouvement constant : sans ballon, mais toujours prêt à recevoir.
- ✓ Communiquez : parlez, encouragez, donnez des informations.
- ✓ Jouez avec intensité et concentration du début à la fin.



JEU TECHNIQUE – PRATIQUE 3

Améliorer la réception, la passe et le jeu en possession



OBJECTIF

Améliorer la réception, la passe et le jeu en possession.



DURÉE

16 minutes



MISE EN PLACE

Terrain de 30 x 30 mètres avec 4 mini buts (un de chaque côté). 4 portes (cônes) placées à 2 à 5 mètres devant chaque but. 2 équipes en diagonale. L'entraîneur avec un stock de ballons.



NOMBRE DE JOUEURS

8 à 12 joueurs (idéal : 4 contre 4 avec remplaçants)

DÉROULEMENT

1. ACTION

L'entraîneur joue le ballon dans le terrain.

Les équipes jouent en 2 contre 2.

Tous les buts ne peuvent être marqués qu'en dribblant ou en faisant une passe à travers une porte située devant le but.

Un but n'est valable que si l'action se termine par une passe à travers la porte pour un partenaire qui conclut avec 1 ou 2 touches de balle.



RÈGLES CLÉS

- L'équipe en attaque doit conserver le ballon et franchir une porte avant de marquer.
- Le dribble à travers une porte ou la passe à travers une porte sont obligatoires.
- Le joueur qui reçoit doit marquer en 1 ou 2 touches de balle.
- Les joueurs doivent se déplacer pour créer des espaces et des solutions de passe.

RENFORCER LES BASES

2. PROGRESSION

- 3 contre 3.
- Les buts ne peuvent être marqués qu'avec une passe à travers la porte et une finition en 1 ou 2 touches.
- 4 contre 4.
- Même règle : passe à travers la porte + finition en 1 ou 2 touches.



VARIANTES / PROGRESSIONS

- Augmenter ou réduire le nombre de portes.
- Modifier la taille du terrain.
- Limiter le nombre de touches de balle avant de franchir une porte (ex. : 2 touches max).
- Autoriser le but direct après avoir franchi la porte (dribble ou passe).
- Imposer un changement d'orientation avant de marquer.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

- ✓ Jouez rapidement et avec intensité.
- ✓ Dès que vous perdez le ballon, exercez un pressing immédiat.
- ✓ Encouragez les déplacements sans ballon pour créer des lignes de passe.
- ✓ Passez au bon moment : ni trop tôt, ni trop tard.
- ✓ Utilisez toute la largeur et la profondeur du terrain.
- ✓ Scannez avant de recevoir pour voir le jeu.
- ✓ Être créatif : dribblez, combinez, changez de rythme.
- ✓ Restez concentré du début à la fin de chaque séquence.





TOUS DROITS RÉSERVÉS

Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite, stockée ou partagée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, sans autorisation écrite de l'auteur, sauf pour de brèves citations à des fins de critique uniquement.

Le mot **COERVER®** ainsi que le LOGO **COERVER® COACHING** sont des marques déposées de Sportsmethod Ltd. et Sportsmethod Asia Ltd.