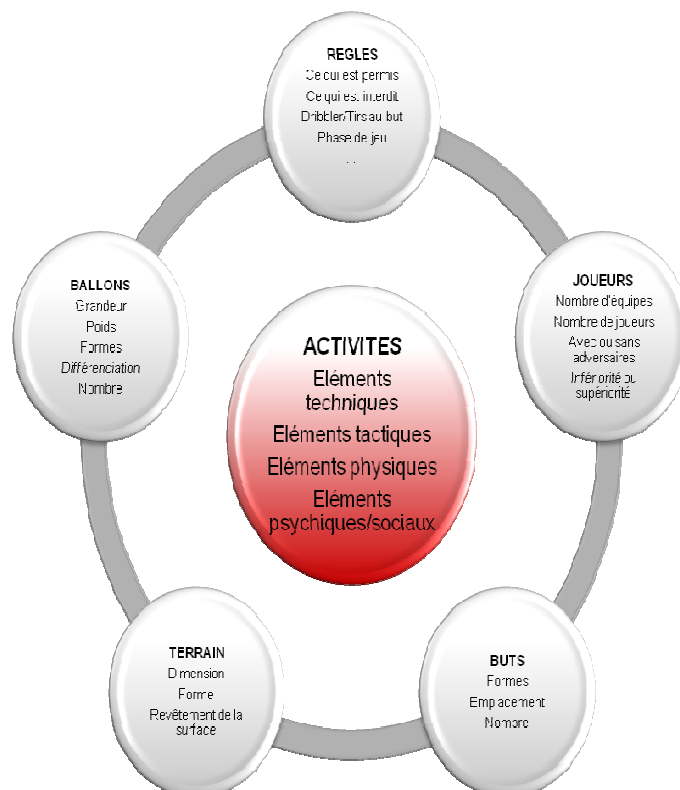


**PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - *LE COACHING***

***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

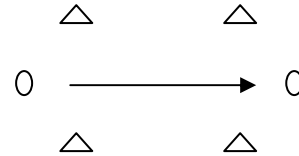




## **PASSE COURTE ET PRISE DE BALLE - LE COACHING**

### **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**).

### **Coaching « de jeu » :**

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**.

La passe courte est un assemblage de 2 notions :

**Qualité et vitesse**