

Protocole – Contrôle/passe



Objectif : Développer la maîtrise technique individuelle.

Durée : autant que souhaitée

Consignes : Cette fiche consiste à développer sa qualité de passe et de première touche de balle. Ces routines doivent être réalisées seul contre un mur ou avec un proche dans la règle stricte du confinement. Pas d'invitation entre ami extérieur au foyer familial. Réaliser chaque routine pendant 1 minute, prendre quelques secondes de repos et passer à la suivante.

Nb	Exercice
1	Contrôle du premier pied et passe du même pied
2	Contrôle du second pied et passe du même pied
3	Contrôle d'un pied et passe de l'autre pied en alternant contrôle pied droit et contrôle pied gauche
4	Passe au mur puis contrôle orienté à droite puis sur la seconde passe contrôle orienté à gauche.
5	Contrôle extérieur du 1 ^{er} pied et passe du même pied
6	Contrôle extérieur du second pied et passe du même pied
7	Contrôle orienté « 2 touches » pour se retourner – conduite de balle – retour pour passe.
8	Contrôle orienté « 1 touche » pour se retourner – conduite de balle – retour pour passe.
9	Passe coup du pied 1 ^{er} pied
10	Passe coup du pied second pied
11	Alterner passe coup du pied au sol et cou du pied aérien avec le 1 ^{er} pied
12	Alterner passe coup du pied au sol et cou du pied aérien avec le 2 nd pied
13	Contrôle derrière la jambe d'appuis et passe avec l'autre pied
14	Contrôle « semelle » et passe du 1 ^{er} pied
15	Contrôle « semelle » et passe du 2 nd pied
16	Contrôle « semelle » d'un pied et passe avec l'autre pied
17	Passe aérienne – maîtrise de balle intérieur du pied
18	Passe aérienne – maîtrise de balle coup de pied