



**Mike Vitulano**

Coordonateur Tech. - ARS Lac St-Louis

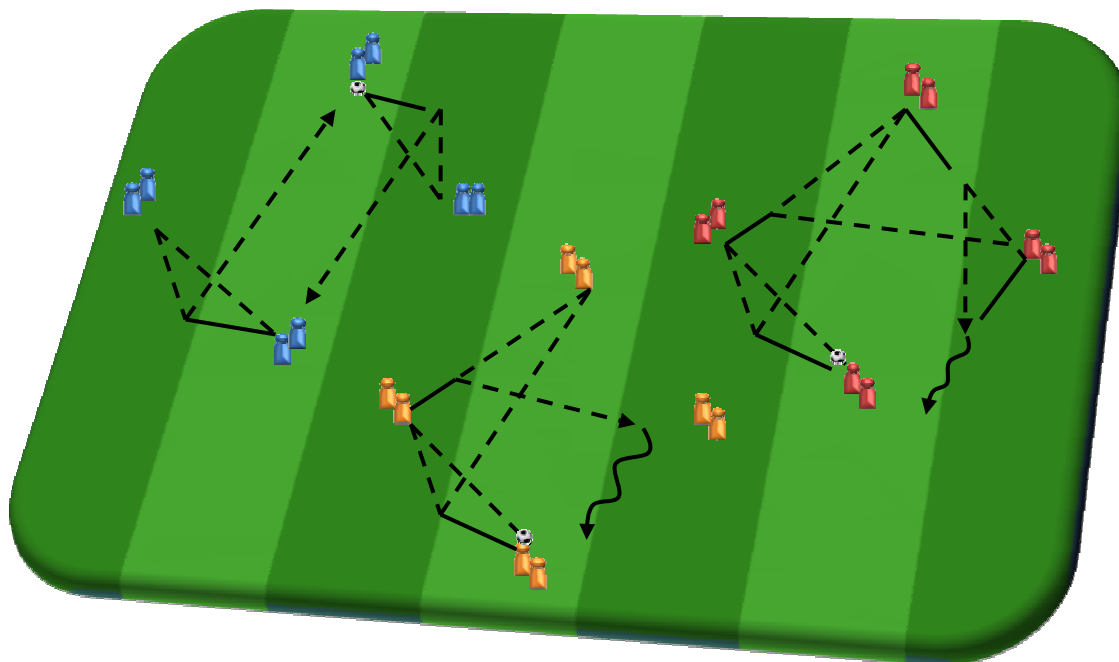
**EXERCICE DU:**

Symposium d'entraîneur 2010

## PASSES EN LOSANGE

### PRÉFACE

Les entraîneurs encouragent souvent leurs joueurs à éviter les passes latérales ou les passes à un joueur sur la même ligne. Une organisation en losange encourage d'avantage des passes et des courses diagonales.



### OBJECTIFS

Enseigner aux jeunes la technique de passe et la maîtrise de balle, tout en faisant un lien entre les gammes et les situations de matchs. Ceci peut être utilisé comme échauffement tout en incluant des étirements dynamique

Le **Stade 3** est la période idéale pour introduire ces concepts. Il faut surtout les encourager à jouer rapidement en reliant des combinaisons aux bons appels.

### STAGES DU DLTJ

Entre 20 et 30 mins. en tout. Il faut intervenir pour renforcer l'importance des petits détails qui feront la différence. 3 gammes, 10 min. chacune. Il faut le faire dans les deux directions.

### DURÉE

### JOUEURS

Deux joueurs à chaque cône est bien suffisant. Sachez qu'il peut être très bien fait avec six joueurs. Une explication avec démonstration assurera une fluidité à l'exercice.

### ÉQUIPMENTS

Les quatre cônes forment le losange. La taille varie selon l'objectif et le niveau du groupe. Nous utilisons souvent un losange de 20X20 verges.

### APPLICATION

Nous vous avons présenté seulement 3 variations. Les variations que vous allez créer varieront selon vos objectifs. Vous pouvez, par exemple demander aux joueurs de jouer en une touche et faire la même gamme avec 2 touches. Cette simple variation changera complètement le résultat et les « points de coachings » seront aussi différents.

Les différentes variations forceront les jeunes à être plus concentré et à être plus responsable pour assurer une bonne fluidité. Vous pouvez varier la rotation, limiter les touches, la difficulté de la gamme et l'utilisation de certain types de passe. Ces derniers sont quelques exemples employés pour compliquer l'exercice.

Les points de coachings seront surtout centrés sur l'aspect technique: la première touche, la qualité de la passe, la position du corps,... Avec un groupe plus avancé, vous pouvez inclure l'aspect tactique: l'angle de support, synchronisation des courses, la communication,... Variations: Votre imagination seule vous limitera. Tout dépendra de votre objectif.