

# CHALLENGE TECHNIQUE PASSES

**OBJECTIF** : Réaliser les habiletés demandées en moins de temps possible

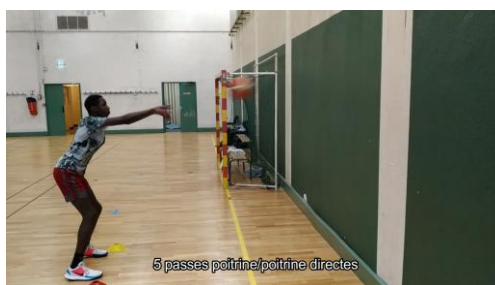
Thème : Passes

Méthode : Chronomètre

Déroulement de l'épreuve : Réaliser le nombre d'habiletés demandées le plus rapidement possible :

U13 : Avec 1 ballon face à un mur, à 2 mètres

- 5 passes poitrine/poitrine directes
- 5 passes poitrine/poitrine à terre
- 6 passes désaxées (3 main droite, 3 mains gauche)
- 6 passes désaxées à terre (3 main droite, 3 mains gauche)
- 6 passes dans le dribble directes (3 main droite, 3 mains gauche)
- 6 passes dans le dribble à terre (3 main droite, 3 mains gauche)
- 5 passes au-dessus de la tête



Lien vidéo exemple U13 Masculin et Féminin

U15 : Avec 1 ballon face à un mur, à 2,5 mètres

- 10 passes poitrine/poitrine directes
- 10 passes poitrine/poitrine à terre
- 10 passes désaxées (5 main droite, 5 mains gauche)
- 10 passes désaxées à terre (5 main droite, 5 mains gauche)
- 10 passes dans le dribble directes (3 main droite, 3 mains gauche)
- 10 passes dans le dribble à terre (3 main droite, 3 mains gauche)
- 10 passes au-dessus de la tête



[Lien vidéo exemple U15 Masculin et Féminin](#)

U18 : Avec 1 ballon face à un mur, à 3 mètres

- 10 passes poitrine/poitrine directes
- 10 passes poitrine/poitrine à terre
- 10 passes désaxées (5 main droite, 5 mains gauche)
- 10 passes désaxées à terre (5 main droite, 5 mains gauche)
- 10 passes dans le dribble directes (3 main droite, 3 mains gauche)
- 10 passes dans le dribble à terre (3 main droite, 3 mains gauche)
- 10 passes au-dessus de la tête



[Lien vidéo exemple U18 Masculin et Féminin](#)