

# LA PASSE À LA MAIN – HAND PASS

La passe à la main, ou *hand pass*, est utilisée pour faire une passe sur une courte distance. La technique consiste à tenir le ballon d'une main et le frapper avec l'autre main ouverte.



Tenir le ballon devant soi dans la paume d'une main.

## POINTS CLÉS POUR APPRENDRE

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller



Tendre le bras vers l'arrière et garder les yeux fixés sur le ballon.



Se pencher légèrement en avant et frapper le milieu du ballon avec la main ouverte. Le ballon doit être frappé avec le bout des doigts.



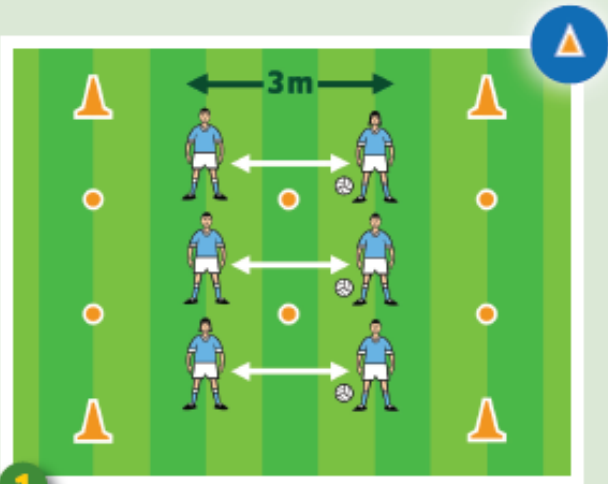
Accompagner le mouvement du ballon en le frappant.

## LES ERREURS À ÉVITER

- Frapper le ballon avec une autre partie de la main (paume, poignet ...).
- Ne pas avoir de geste franc et ferme.



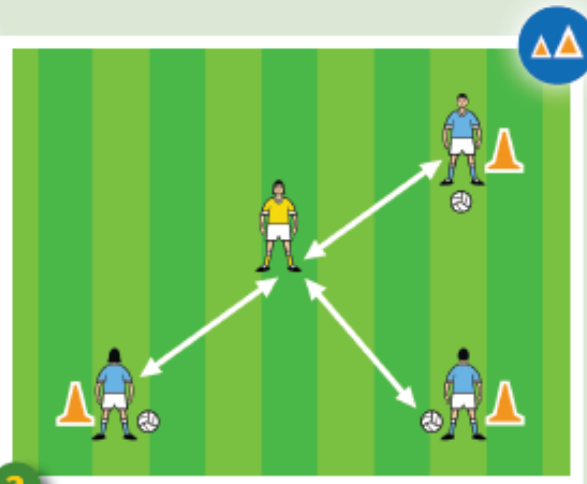
## LA PASSE À LA MAIN PRATIQUER LE GESTE



1

### PASSE À DEUX

Par binôme. Faire des passes à la main à son partenaire



2

### PASSE SOUS PRESSION

Par groupe de 4. Trois joueurs font des passes à un quatrième situé au centre qui renvoie le ballon systématiquement.

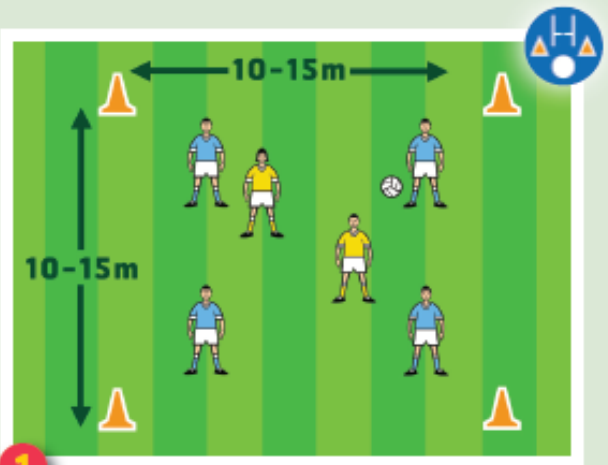


3

### PASSE EN ZIG ZAG

Chaque joueur passe le ballon au joueur suivant dans la course puis prend sa place.

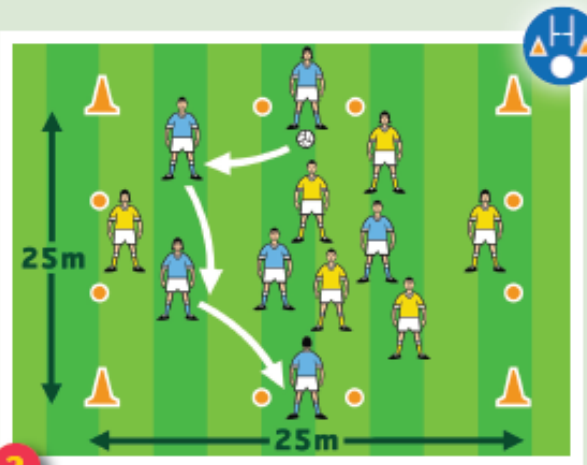
## LA PASSE À LA MAIN DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

### PASSE À DIX

Faire deux équipes. Chaque équipe doit tenter de conserver le ballon en faisant des passes à la main. L'autre équipe tente de l'intercepter.



2

### CAPITAINE BALLON

Faire deux équipes. Dans chaque équipe, 2 joueurs sont placés comme gardien sur chacun des 4 buts. Dès qu'une équipe fait une passe à l'un de ses gardiens, elle marque un point.

## VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

**S**pace **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

## LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu