

Les guides

# *Vestiaires*

## 150 exercices pour travailler la passe courte

- Adaptable à toutes les catégories
- Tout niveau de pratique
- A l'échauffement ou en travail technique
- Sous forme analytique et évolutive
- Nombreuses variantes



Jean-Marc KUENTZ

Préface de François BLAQUART

Une édition

RC média

VOTRE SOLUTION PERFORMANCE  
**COACHING  
PLAYER**



1<sup>er</sup> logiciel en ligne dédié aux entraîneurs  
et club de football

**Mon outil de gestion en ligne.**  
**Coaching Player**, la solution clé en main !



- ➔ **MON DOSSIER DE GESTION**
- ➔ **SERVICE EN LIGNE**

Connectez vous, d'où vous voulez.

## LES COACHS TÉMOIGNENT



**Richard :**  
Grâce aux statistiques  
je gagne en objectivité.



**Mathieu :**  
Complet, pratique,  
cela me facilite  
ma gestion.



**Alain :**  
Simple et tellement utile.



**Nicolas :**  
Une base de données,  
qui est une mine d'or  
d'informations.



**Emilie :**  
Enfin un outil pour les  
coachs féminines.

[www.coachingplayer.com](http://www.coachingplayer.com)

# 150 exercices pour travailler la passe courte

Jean-Marc KUENTZ

(préface de François BLAQUART)



25, rue Victor Basch BP25010, 69602 Villeurbanne cedex

Téléphone : 04 72 77 69 04

Mail : [contact@vestiaires-magazine.com](mailto:contact@vestiaires-magazine.com)

Site Internet : [www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)

Cet ouvrage est publié dans la collection :

## "Les guides *Vestiaires*"

Editions **RC média**

Responsable éditorial : Julien Gorbeyre

Maquette et infographie : Xavier Boglione

Photo de couverture : RC Strasbourg

N°ISSN : 2101-4566

CPPAP : 0211T89754

Avertissement :

ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

# SOMMAIRE

SITUATIONS de base	Variantes		PAGES
1	1 / 2 / 3	Passé contre le mur	16
2	4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 13	Passes, remises et contrôles orientés à 2	18
3	14 / 15 / 16 / 17	Evolution à 2 vers l'avant	20
4	18 / 19 / 20 / 21	Passes et coordination avec 2 ballons pour 2	22
5	22 / 23 / 24 / 25	Evolution à 3 vers l'avant	24
6	26 / 27 / 28 / 29 / 30 / 31 / 32 / 33 / 34	Passes, remises et contrôles orientés à 3	26
7	35 / 36 / 37 / 38	Passes à 3 en triangle	28
8	39 / 40 / 41 / 42	Appui, soutien, remise et déviation à 3	30
9	43 / 44 / 45	Passes à 4	32
10	46 / 47 / 48	Evolution à 4 vers l'avant	34
11	49 / 50 / 51 / 52	Passes et remises à 4	36
12	53 / 54 / 55	Passes qui surprennent	38
13	56 / 57 / 58 / 59	Passes verticales, latérales et croisées à 4	40
14	60 / 61 / 62	Passes en carré	42
15	63 / 64 / 65	Passes avec un appui latéral et un appui haut	44
16	66 / 67 / 68	Passes à 5 avec un pivot	46
17	69 / 70 / 71	Passes pour trouver un joueur lancé vers l'avant	48
18	72 / 73 / 74 / 75	Passes vers un appui haut puis enchaînements	50
19	76 / 77 / 78	Passes en quinconce	52
20	79 / 80 / 81	Passes à 6	54
21	82 / 83 / 84	Passes et déplacements combinés à 3	56
22	85 / 86 / 87	Passes courtes : le T	58
23	88 / 89 / 90 / 91	Passes verticales et obliques	60
24	92 / 93 / 94 / 95	Passes courtes : le Y	62
25	96 / 97 / 98 / 99	Circuit avec recherche du jeu à 3	64
26	100 / 101 / 102	Passes courtes : la croix	66
27	103 / 104 / 105 / 106	Passes à 3 : relation milieu/ attaquant/joueur extérieur	68
28	107 / 108 / 109	Passes avec double appui latéral	70
29	110 / 111 / 112	Passes avec double appui et course droite et croisée	72
30	113 / 114 / 115 / 116 / 117 / 118 / 119 / 120 / 121	Passes en cercle	74
31	122 / 123 / 124	Circuit de passes avec différents angles	76
32	125 / 126 / 127 / 128	Passes courtes : le X	78
33	129	Circuit avec passes, contrôles orientés, remises et jeu pour le 3 <sup>ème</sup>	80
34	130	Passes en équipe	81
35	131 / 132 / 133	Passes aux quatre coins	82
36	134 / 135 / 136 / 137	Passes avec les appuis extérieurs	84
37	138 / 139 / 140	Passes en montant	86
38	141 / 142 / 143 / 144	Un ballon par équipe	88
39	145 / 146 / 147	Appui, soutien, remise et dédoublement	90
40	148 / 149 / 150	Le circuit Christian DAMIANO	92



Le Football est un jeu collectif basé sur la transmission. Il implique du mouvement et se construit à travers les passes. Elles sont au service du jeu, ou plutôt d'une philosophie de jeu. Elles sont en adéquation avec les fondamentaux d'évolution d'une équipe. Elles peuvent être sécurisantes, utiles, constructives, déséquilibrantes, décisives... Elles répondent à des exigences de déplacement, de temps, de synchronisation. Elles seront confrontées à des contraintes d'espace et d'opposition.

Souvent simples, elles doivent être avant tout efficaces, répondre à un besoin, une intention, une demande. Cela peut être, entre autres, sur des situations de maîtrise collective, de recherche de déséquilibre ou de mise en position de tir. Dans tous les cas, la bonne passe est celle qui arrive à destination, sans être forcément extraordinaire, qui permet à l'équipe de progresser, de marquer...

Travailler la passe, c'est la lier au jeu, en saisir les conditions. C'est aussi l'associer à la compréhension du jeu, au sens tactique, au mouvement, au déplacement, à la disponibilité, à l'adversité, au contexte émotionnel même... C'est insister sur la concentration, le bon choix, la vitesse, le dosage, le bon "timing", notamment dans l'enchaînement souvent associé au contrôle.

En fait, rien n'est plus exigeant que la bonne passe ! La passe, dont dépend le jeu de l'équipe à tout moment, pour le plaisir de tous, et ce dès les plus jeunes.

Dans ce guide, à l'attention de tous, Jean-Marc Kuentz délivre une multitude d'exercices utiles au bon travail de la passe. Il en propose une grande variété, avec la possibilité pour l'éducateur de les adapter, et de moduler selon les potentiels et les projets. Son expérience de formateur, à de nombreuses fonctions et donc au contact de publics différents, en garantit la faisabilité et l'opportunité. Ce guide est ainsi un outil pratique, avec des repères simples, accessible, au service des éducateurs de club de tous niveaux.

■ François BLAQUART

Directeur Technique National

Lors de la dernière finale de la Champion's league contre Manchester United, le FC Barcelone a réussi 696 passes sur 777 et Xavi, son capitaine et maître à jouer, 141 sur 148 ! Un match qui reste une référence en terme de qualité de jeu et d'efficacité.

Erigé au rang d'art par la "dream team" actuelle, la passe (et plus particulièrement la passe au sol pour les catalans) est le geste technique de base qui est au coeur du jeu collectif.

Élément important de l'entraînement en initiation, le travail de la passe s'affine et se complète pendant la préformation, s'intensifie au cours de la formation et s'entretient en séniors. Présent à chaque séance, il fait partie des gammes que le footballeur doit répéter tout au long de la saison. Placé dès l'échauffement ou juste après, nous avons tous nos exercices de passes favoris à proposer à nos joueurs. Mais il y en a d'autres, beaucoup d'autres...

## **Ce guide non exhaustif a un triple objectif :**

1- S'adresser à tous les niveaux de joueurs, des plus petits aux séniors (en adaptant bien sûr les exigences à chaque niveau).

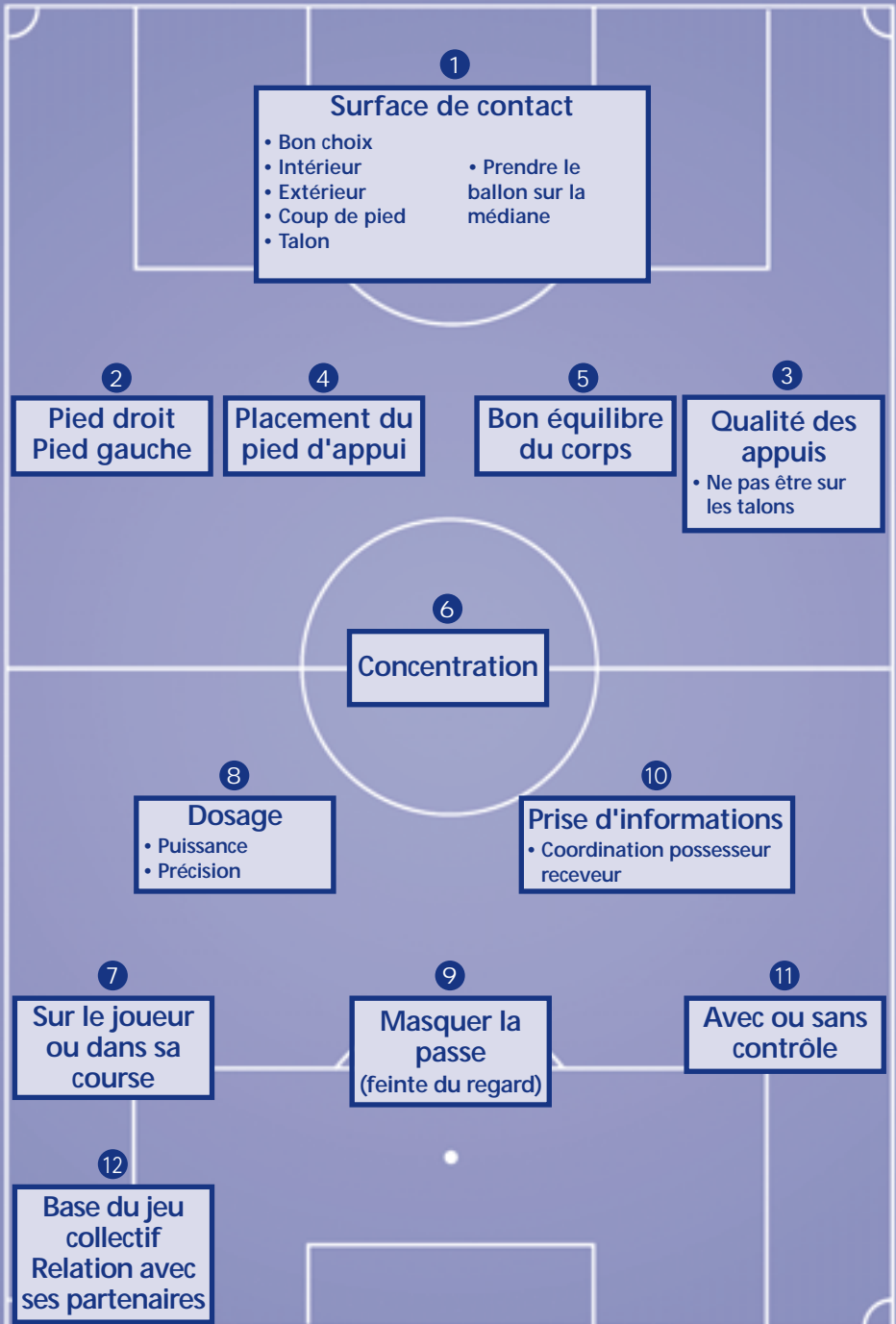
2- Répertoire 150 exercices de passes courtes au sol (glanés ici et là, dans la littérature ou sur le terrain, pratiqué en tant que joueur ou inventé...) à partir de 40 situations de base.

3- Vous faciliter la tâche en vous proposant des exercices pour 1,2,3...8,9,10,11 et 12 joueurs et plus, afin de ne jamais être pris au dépourvu et vous adapter rapidement par rapport à votre effectif.

Ces 150 exercices vous permettront de varier vos séances, de travailler avec le ballon tout en gardant une transversalité sur le travail de la passe courte au sol.

A vous de les mettre en place, de les faire évoluer, et d'en inventer d'autres ! Avec un double objectif : faire progresser vos joueurs et leur apprendre à éprouver du plaisir à faire une bonne passe à un partenaire. Bonnes séances à tous !

■ **Jean-Marc KUENTZ**



# Quelques réflexions sur la passe...

### **Jean-Claude SUAUDEAU (dans France Football) :**

"Si tu demandes à Guardiola l'idée qu'il se fait du jeu, il va te répondre que c'est à travers les passes... hein. Seulement, il va te demander quelles passes ? Et pour effectuer ces passes, comment on fait ? C'est là le sel. Lui, il conçoit ce qu'il a appris des autres anciens : le jeu est conçu à travers les passes (...) Le plus terrible, c'est que les passes ne te paraissent pas extraordinaires, mais qu'elles arrivent tout le temps. C'est ça l'important (...) On en revient à la technique....Toujours. La base c'est la technique. Et quand je dis la technique, je ne parle pas du jonglage ! La vraie technique, c'est de donner le ballon précisément, sur le bon pied et dans le bon tempo. Un léger temps de retard, et c'est fini".

### **Johan CRUYFF (dans France Football) :**

"Ici, à Barcelone, on développe la technique et on cultive l'art de faire une passe".

### **Pierre TOURNIER :**

"Ce geste est l'essence même des sports collectifs, car c'est grâce à lui que nous allons pouvoir jouer ensemble et réaliser les actions tactiques envisagées".

### **Raynald DENOUEIX (dans VESTIAIRES) :**

"A Nantes, pour ce qui concerne la préparation spécifique football, la priorité sur le terrain allait au collectif. Avec des principes à respecter, à commencer par le mouvement. C'était le maître mot. Interdit d'être arrêté, de recevoir arrêté, de donner arrêté, d'arrêter le ballon, sauf si cela constitue une feinte, bien sûr ! L'appel déclenche la passe. José Arribas appelait cela les gammes : les notes en musique, les passes au foot. Si recevoir est important, transmettre et transmettre bien, l'est encore plus".

### **Yoann GOURCUFF (dans France Football) :**

"Mon dribble préféré, c'est la passe".

### **Tito VILANOVA, adjoint de GUARDIOLA (dans L'Equipe Magazine) :**

"Ce qu'on recherche, c'est la vitesse mentale, la passe rapide et la vitesse du ballon. Pour augmenter cette vitesse de la pensée, nous travaillons dans des espaces très réduits, où s'agglutine beaucoup de monde. Tac-tac-tac... à base de passes courtes et rapides".

### **Marvin MARTIN (dans France Football) :**

"J'aime vraiment donner. Or, la passe, c'est uniquement ça. Procurer du plaisir au partenaire. Je crois que j'éprouve la même sensation qu'un attaquant qui marque des buts. Très jeune, j'ai aimé passer, mais je ne voyais pas ça comme un atout ou comme un moyen détourné de ne pas percuter. Non, c'était simplement du pur plaisir (...) Cette passe, compte tenu de mon gabarit, à beaucoup contribué à me permettre de faire une carrière de footballeur, c'est clair. Après, il n'y a pas que la passe, il y a le jeu, courir, être disponible pour l'autre (...) J'apprécie le partenaire qui fait des appels dans l'intervalle, car c'est d'abord ça que je recherche. Tout ça va vite : il y a le dosage, comment on fait la passe. C'est instinctif. La vitesse, c'est l'entraînement, la compétition qui te la donne. Mais tout est question d'application et de concentration. Et il en faut beaucoup".

### **Bill SHANKLY (ancien entraîneur de Liverpool) :**

"Le football est un jeu très simple basé sur l'échange de passes".

### **Jerôme LEROY (dans France Football) :**

"Celui qui m'a servi de référence, c'est Rai. Lui, c'était un grand joueur... Parce qu'il jouait simple : contrôle, passe... C'est ça la technique. C'est la passe qui dribble, c'est la passe qui va vite. Voilà pourquoi Barcelone plaît et fascine. Seulement, jouer simple, c'est ce qu'il y a de plus dur (...) Il y a aussi De La Pena que j'ai côtoyé un an à Marseille. Un joueur hors norme ! Il avait une qualité de passe... Quand il jouait, tout le monde regardait et disait : "P..., c'est quoi cette passe ?". Et pourtant, il n'y avait rien d'extraordinaire en apparence. Mais c'était beau, simple, fluide. Plus beau qu'un sombrero ou un petit pont ! On ne sentait pas qu'il appuyait, jamais, et pourtant : tac, tac, tac... Voilà, le foot, c'est ça. C'est à ce moment-là que j'ai vraiment appris la qualité de la passe et de contrôle. Après, dans le match, quand ça va vite et qu'il n'y a pas d'espace, si vous avez ça, vous pouvez vous sortir de plein de situations compliquées, et régler pas mal de problèmes".

### **Arsène WENGER (dans L'Equipe Magazine) :**

"Quel que soit le gabarit du joueur, la base reste la technique. L'intelligence est dans la passe. Comme la vitesse augmente sans cesse, la compréhension rapide du jeu sera primordiale dans l'évolution du football....". ■

# La passe, un geste simple plus

A la base du jeu collectif, la passe est le geste technique qui permet de transmettre le ballon à un partenaire. Nous resterons ici dans le cadre de la passe courte au sol, c'est-à-dire une passe entre 5 et 20-25 mètres.

Pour faire une bonne passe, le joueur doit être capable :

- D'utiliser toutes les surfaces de contact du pied (voir par ailleurs). Si le joueur possède toute la palette de passes, il devra faire le bon choix et utiliser la surface adéquate à chaque situation.
- De jouer une passe en 1 touche ou après un dribble, une conduite ou un contrôle (d'où l'importance de la qualité de la 1ère touche).
- De jouer des deux pieds.
- De rester concentré sur son geste, même s'il paraît simple.
- De prendre constamment les (bonnes) informations pour effectuer la passe juste (importance de toujours savoir où sont situés partenaires et adversaires). La coordination passeur/receveur est primordiale (voir et être vu).

Pour qu'une passe soit réussie, il faut :

- Du dosage : la passe doit être réceptionnée sans difficulté par son partenaire.
- De la précision : la passe doit trouver son partenaire et être donnée sur lui ou dans sa course s'il est en mouvement.

Pour corriger son joueur et le faire progresser, l'entraîneur devra porter son œil sur les critères suivants :

- Avoir un pied d'appui bien placé et solide.
- Avoir un bon équilibre du corps.
- Avoir des appuis dynamiques (pas être sur les talons).
- Bien traverser le ballon avec son corps pour appuyer sa passe.
- Bien centrer le ballon dans le cas de la passe de l'intérieur.

Pour tendre vers le haut niveau, il faudra amener à vos joueurs :

- Limiter les touches de balle.
- Augmenter la vitesse d'exécution ou de transmission de la passe, mais également entre le contrôle et la passe.
- Masquer leurs passes (ne pas passer où on regarde), voire être capable de faire une passe à l'aveugle.
- Augmenter l'efficacité, à savoir le taux de réussite des passes malgré la pression adverse et une forte densité de joueurs.
- Progresser dans le démarquage (appel, contre appel) pour se mettre dans une situation d'effectuer une passe.
- Tenter des passes plus difficiles (verticales) dans le jeu pour amener le danger vers le but adverse.
- Prendre la bonne décision entre garder et passer le ballon. ■

# complexe qu'il n'y paraît

## Les différentes surfaces de contact

- L'intérieur du pied (la plus fréquente) : la passe de l'intérieur est effectuée avec la face interne du pied, la surface de contact avec le ballon étant large, ceci augmente la précision et donne de la sécurité. Le pied d'appui est placé à côté du ballon (pointe orientée en direction de la passe). La cheville de la jambe de frappe doit rester ferme et le ballon frappé au centre.
- L'extérieur du pied : la passe de l'extérieur du pied permet de donner une trajectoire courbe au ballon, idéale pour contourner un adversaire par exemple. Pour effectuer un extérieur du pied, le pied de frappe s'enroule autour du ballon pour le faire tourner autour de son axe vertical.
- Le cou de pied : plus utilisé pour effectuer des passes longues.
- Le talon : il peut être utilisé pour surprendre un adversaire (permet de jouer dans son dos). La surface de contact étant petite et arrondie, elle est moins précise.

## Points divers à prendre en compte

### LE MATERIEL

Tous les exercices proposés dans ce guide ne vous demandent pas de matériel, si ce n'est un ou deux ballons. Toutefois, il vous est possible d'utiliser des coupelles, des cônes ou encore des mannequins pour matérialiser une station ou un adversaire. Il sera alors impératif de demander à vos joueurs de se déplacer autour des coupelles et de ne pas en être prisonnier. Ce ne sont que des repères...

### LA DUREE DE L'EXERCICE

A mettre en lien avec : le thème et l'objectif de la séance ; le moment où vous le placez dans la séance (échauffement, travail technique, récupération...), et la recherche d'un objectif athlétique.

### LE NIVEAU DES JOUEURS

Le guide s'adresse à tous les joueurs, des plus petits aux professionnels ! Il vous suffit de jouer sur différents paramètres pour être en réussite : Distance, nombre de touches de balle, intensité et vitesse demandées.

### LE NOMBRE DE JOUEURS

Pour chaque situation de base, vous trouverez mentionné le nombre minimum de joueurs. Pour certains exercices, le nombre maximum est variable. A vous de faire la part des choses et d'éviter une trop longue attente... Pour certains exercices (par exemple à 3), vous pourrez tout de même le faire avec 4 joueurs, mais il vous faudra alors en mettre un en attente ou en récupération avant de changer.

## 3 CONSEILS

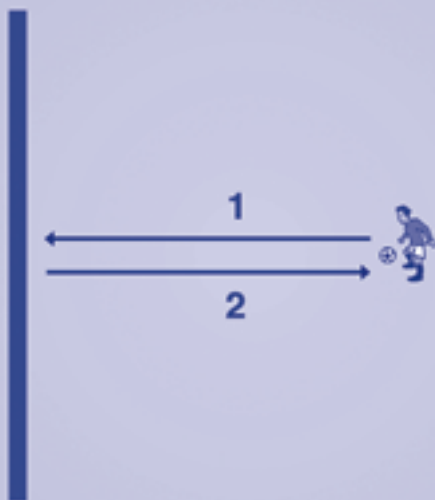
- 1/ N'oubliez pas de changer de sens sur les différents exercices, et de faire travailler vos joueurs pied droit et pied gauche.
- 2/ N'hésitez pas à rajouter des petits buts après la dernière station avant de revenir au départ pour pimenter l'exercice et répondre à un objectif de finition qui peut amener une dimension de compétition motivante pour les joueurs (cibles).
- 3/ N'hésitez pas non plus à intégrer les gardiens dans certains circuits pour les faire travailler au pied comme les joueurs de champs. Possibilité également de les positionner après la dernière station et demander au joueur de placer le ballon dans les bras du gardien. Le gardien redonne ensuite le ballon au joueur qui regagne la première station de l'exercice.



# **150 exercices pour travailler la passe courte**

# Passé contre le mur

n° 1



## REGLES

1 ballon par joueur. Passe contre le mur, en 3 touches, 2 touches, puis 1 touche.  
Penser à travailler pied droit et pied gauche.

n°2



Variante 1

Effectuer un une-deux avec le mur d'un côté, puis faire demi-tour et réaliser de même dans l'autre sens.

n°3



Variante 2

Enchaîner une passes contre le mur de droite, puis contre le mur de gauche (2 touches ou 1 touche), etc...

## A RETENIR

Le mur est un très bon support pour travailler les passes, mais aussi les contrôles. Il permet un grand nombre de répétitions en un minimum de temps. Il est également très "fidèle" dans la mesure où il vous renvoie le ballon en miroir (qualité, dosage et précision).



NOMBRE

Minimum : 1 joueur.

Maximum : 2,3,4... 21,  
22 joueurs.

# Passes, remises et contrôles orientés à 2

n°4



## REGLES

1 ballon pour 2. Passes entre A et B. Travailler pied droit et pied gauche :

- Libre pour les 2.
- 2 touches pour les 2.
- 2 touches pour A, 1 touche pour B.
- 1 touche pour A, 2 touches pour B.
- 1 touche pour les 2.

n°5



### Variante 1

Passé verticale : A passe pied droit uniquement. B passe pied gauche uniquement (puis l'inverse).

n°6



### Variante 2

Passé oblique : A et B passent pied droit uniquement. Idem ensuite pied gauche.

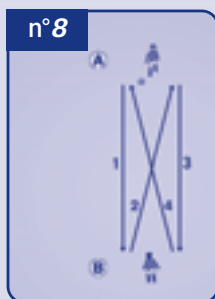
n°7



### Variante 3

Passé verticale après contrôle : A passe pied gauche, B effectue un contrôle pied droit puis passe pied gauche. A effectue un contrôle pied droit puis passe pied gauche. Idem, mais contrôle pied gauche/passe pied droit.

Autre : effectuer le contrôle avec l'extérieur du pied et refaire la passe avec le même pied. Contrôle extérieur pied gauche puis passe pied gauche (puis idem pied droit).



**Variante 4**  
Passé verticale et passé croisé : A passe pied droit (passe verticale); B passe pied gauche (passe croisée); A passe pied gauche (passe verticale) et B passe pied droit (passe croisée). Puis on change : A joue croisé, B joue vertical.



**Variante 5**  
Passé en avançant et en reculant : A et B échangent le ballon en passes au sol, en 3, 2 et 1 touche de balle. A chaque contact, le joueur recule. Espacés de 15-20 mètres, ils se rapprochent puis s'éloignent à nouveau (déplacements en accordéon).



**Variante 6**  
Conduite et passé verticale : A conduit le ballon puis effectue une passe verticale. B, qui le suit, passe devant et récupère le ballon de A. Puis B fait de même avec A... Le joueur sans ballon passe une fois à droite et une fois à gauche pour récupérer la balle.



**Variante 7**  
Passé pied droit, passé pied gauche : A est fixe et fait travailler B. B se décale à droite et redonne pied droit, puis il fait de même à gauche avec le pied gauche. Ensuite inverser les rôles.



**Variante 8**  
Remise : A passe à B qui remise en 1 touche, A avance, B recule. Puis inverser les rôles au bout de quelques mètres.



**Variante 9**  
Remise et déplacement : A passe à B qui remise en 1 touche, A avance, B recule. Même principe que la variante 8, mais B effectue un demi-tour après sa remise (type déplacement d'attaquant) avant de se remettre face à A.

## A RETENIR

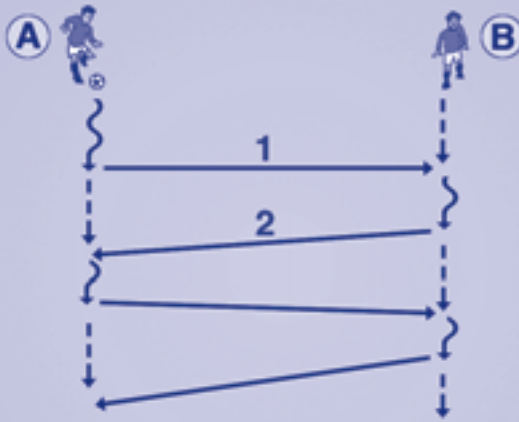
La passe à 2 face à face peut apparaître comme une situation simple. Elle permet cependant un grand nombre de variantes. A vous d'insister sur le respect de la consigne et de l'exigence technique imposée.



**NOMBRE**  
 Minimum : 2 joueurs.  
 Maximum : 4, 6, 8, 10...  
 16, 18, 20, 22, 24  
 joueurs.

# Évolution à 2 vers l'avant

n°14



## REGLES

1 ballon pour 2. A conduit sur quelques mètres et passe latéralement dans la course de B qui fait de même ensuite avec A. Échanges libres au départ, puis 3 touches, 2 touches, 2 touches pour A/1 touche pour B, 2 touches pour B/1 touche pour A, 1 touche pour A et B. Puis inverser les positions.

n°15



Variante 1

Passé croisée après conduite oblique : A conduit le ballon obliquement et donne dans la course de B qui est passé dans son dos (1). Idem de B vers A. Puis démarrer avec le ballon côté gauche.

n°16



Variante 2

Remise après passé croisée : A conduit le ballon obliquement et donne dans la course de B qui est passé dans son dos (1). B redonne en 1 touche à A (2). A conduit le ballon obliquement, etc... Puis inverser les rôles.

n°17



Variante 3

Passé verticale et latérale : B fait une passe verticale devant lui (1), A récupère le ballon, puis redonne latéralement à B qui a effectué une course oblique (2), etc... Puis inverser les rôles.

## A RETENIR

Ces situations réclament un bon dosage dans la passe, et une bonne synchronisation avec le joueur qui passe dans le dos.



NOMBRE

Minimum : 2 joueurs.  
Maximum : 4, 6, 8, 10...  
16, 18, 20, 22, 24  
joueurs.

# Passes et coordination avec 2 ballons pour 2

n° 18



## REGLES

2 ballons (B1 et B2), 1 par joueur. **A** passe **B1** avec le pied droit, **C** passe **B2** avec le pied droit. **A** renvoie le ballon de **C** et **C** renvoie le ballon de **A**... Puis idem pied gauche.

n°19



Variante 1

**A** conduit le ballon **B1** puis effectue une passe vers la droite, tandis que **C** fait de même avec **B2**. **A** récupère le ballon de **C** et **C** récupère le ballon de **A**. Idem ensuite avec passe vers la gauche.

n°20



Variante 2

**A** conduit le ballon **B1** puis effectue une passe à la verticale à la gauche de **C**, tandis que **C** fait de même avec **B2**. **A** récupère le ballon de **C** et **C** récupère le ballon de **A**. Idem ensuite avec passe à la droite du joueur.

n°21



Variante 3

Les 2 ballons sont dans les pieds de **A**. **A** passe le ballon **B1** à **C** qui effectue une remise pour lui-même, à sa droite ou à sa gauche. Lorsque le ballon **B1** est à l'arrêt, **A** passe le ballon **B2** à **C** qui essaye en 1 touche de toucher le ballon **B1** avec le ballon **B2** ! On change ensuite les rôles.

## A RETENIR

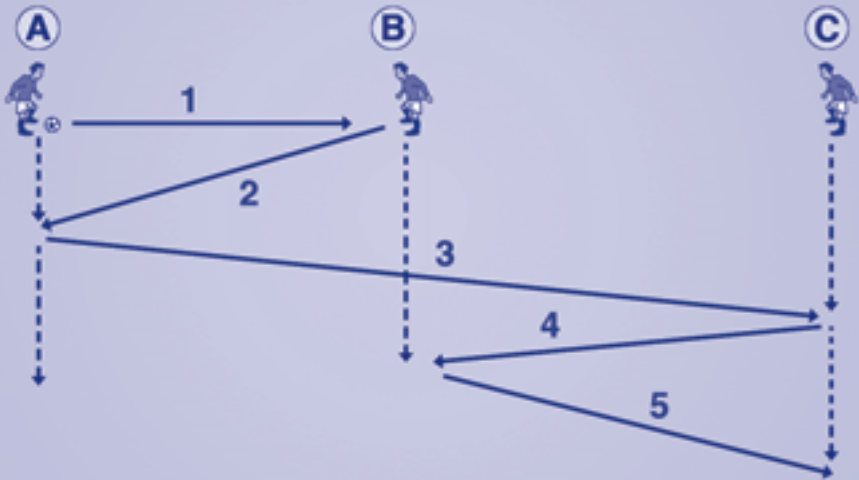
La situation de base ainsi que les variantes 1 et 2 permettent d'intégrer un travail de coordination. La variante 3 amène un côté ludique et compétitif (comptage des points).



NOMBRE  
Minimum : 2 joueurs.  
Maximum : 4-8-12...  
20-22-24

# Evolutions à 3 vers l'avant

n°22



## REGLES

1 ballon pour 3. **A** donne à **B** qui lui redonne, puis **A** donne à **C** qui transmet à **B** qui lui redonne. Puis **C** passe à **A** qui s'est déplacé vers la droite, etc... Penser à changer les rôles, chaque joueur devant passer en **A**, **B** et **C**.

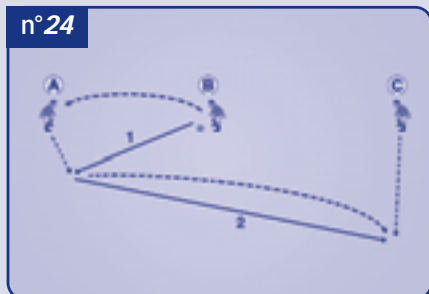
n°23



Variante 1

1 ballon pour 3. Passe et suit après la remise : **A** donne à **B** qui lui remet, puis **A** donne à **C** qui redonne à **A** (qui attaque le ballon) lequel redonne à **C**. Puis **C** donne à **B** au point de départ. Puis **B** donne à **C**, etc...

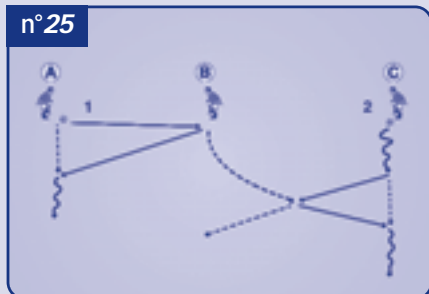
n°24



Variante 2

Donner et passer dans le dos : **B** donne à **A** qui donne à **C**, lequel transmet à **B**, etc...

n°25



Variante 3

On joue ici avec 2 ballons. **A** donne à **B** (1) qui lui remet dans la course. Dans le même temps, **C** est en conduite (2). Puis **C** donne à **B** qui lui remet dans la course. Pendant ce temps, **A** était en conduite, etc... Penser à changer les rôles, chaque joueur devant passer en **A**, **B** et **C**.

## A RETENIR

Insister pour que le ballon soit joué devant le joueur. Cet exercice peut également être proposé avec une finition devant le but.



NOMBRE

Minimum : 3 joueurs.

Maximum : 6-9-12-15-18-21-24.

# Passes, remises et contrôles orientés à 3

n°26



## REGLES

1 ballon pour 3. A donne à B (1), B donne à A (2), A donne à C (3). Puis C donne à B qui lui redonne et C donne à A, etc... B doit s'écartier latéralement pour permettre les passes entre A et C. On joue en 2 touches/1 touche. On inverse ensuite les rôles : chaque joueur doit passer en A, B et C.

n°27



### Variante 1

Contrôle orienté et passe croisée : A donne à B (1), B donne à A (2), qui effectue un contrôle orienté vers la gauche pour trouver C sur une passe croisée (3). Puis C donne à B (4), B donne à C (5), qui effectue un contrôle orienté pour trouver A sur une passe croisée (6).

B reste au milieu après sa remise pour obliger A et C à effectuer un contrôle orienté. Varier les contrôles orientés pour A et C.

On inverse ensuite les rôles : chaque joueur passe en A, B et C. Changer également le côté des contrôles (vers la droite).

n°28



### Variante 2

Décaler pour passer : A donne à B (1), B donne à A (2). La remise se fait sur le côté pour permettre la passe de A vers C (3). Puis C donne à B, B à C. La remise se fait sur le côté pour permettre à C de trouver A, etc... On inverse ensuite les rôles et on change le côté de la remise.

n°29



### Variante 3

Passer et suivre : A donne à B (1), B donne à A (2), A donne à C (3), puis C donne à A, A donne à C et C donne à B, etc...

n° 30



### Variante 4

Passé et suit : B donne à A et va prendre sa place (1), puis A donne à C et va prendre sa place (2), puis C donne à B et va prendre sa place... On joue en 2 touches puis 1 touche.

n° 31



### Variante 5

Passé et contrôle orienté : A passe à B (1), qui effectue un contrôle orienté (2) et passe à C (3). C contrôle et fait une passe à B qui effectue un contrôle orienté et passe à A. A contrôle, etc...

Inverser ensuite les rôles : chaque joueur passe en B. Varier le type de contrôle, intérieur, extérieur, vers la droite, vers la gauche.

n° 32



### Variante 6

Travail de la passe brossée : A passe à B (1) en contournant C. B fait de même avec A (2). Passes de l'intérieur du pied puis de l'extérieur. Les 3 joueurs doivent passer en C.

n° 33



### Variante 7

Dosage et précision : A cherche à faire une passe à C (1) en faisant passer le ballon entre les jambes de B. Idem entre A et C. En cas d'échec, le passeur passe au milieu et remplace B.

n° 34



### Variante 8

Remise 1 touche : On joue avec 2 ballons. A donne à B (1), qui lui redonne en 1 touche (2). B effectue un demi-tour et se dirige vers C. C donne à B (3) qui lui redonne en 1 touche (4), etc... Chaque joueur doit passer en B.

## A RETENIR

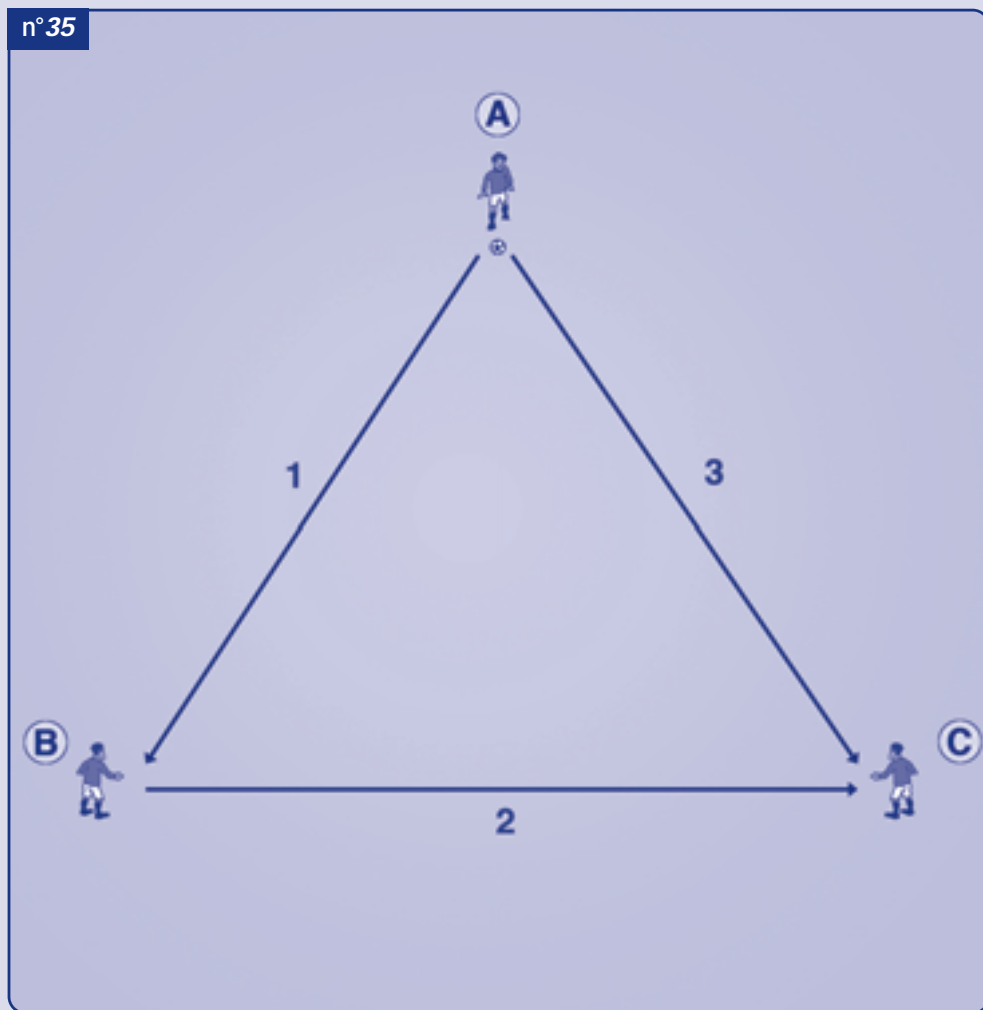
Le rôle du joueur central est déterminant pour ouvrir ou fermer les angles de passes entre les 2 joueurs extérieurs (forcer un contrôle orienté ou permettre la passe directe).



NOMBRE  
Minimum : 3 joueurs.  
Maximum : 6, 9, 12...  
18, 21, 24 joueurs.

# Passes à 3 en triangle

n° 35



## REGLES

1 ballon pour 3. A passe à B (1), qui passe à C (2), qui passe à A (3).

- 2 touches.

- 2 touches, suivant 1 touche.

- 1 touche

On joue sur place (joueurs fixes) puis en mouvement.

n°36



Variante 1

A donne à B (1), qui lui remet (2), puis A donne à C (3), qui lui remet (4), etc...  
Chaque joueur passera en A (3 séquences).

n°37



Variante 2

On joue avec 2 ballons. B donne à A (1), qui lui remet (2). Puis C donne A (3), qui lui remet (4). Changer le rôle à chaque séquence (3 séquences).

n°38



Variante 3

On joue avec 2 ballons. Les joueurs évoluent librement, l'objectif étant de faire la passe au joueur libre...

## A RETENIR

La variante 3 oblige les joueurs à être en prise d'informations constante pour que le joueur libre ne se retrouve pas avec 2 ballons en même temps.



NOMBRE

Minimum : 3 joueurs.

Maximum : 6, 9, 12...

18, 21, 24 joueurs.

# Appui, soutien, remise et déviation à 3

n° 39



## REGLES

A conduit le ballon. B décroche vers A. A passe à B (1) qui lui redonne (2). Puis A joue dans la course de C (3).

n°40



Variante 1

A conduit le ballon et passe à B (1), qui remise pour C (2). Puis C passe à A dans la course (3).

n°41



Variante 2

A conduit le ballon et passe à B (1). B passe à C (2), qui passe à A (3) qui s'est engagé en diagonale.

n°42



Variante 3

A conduit le ballon et passe à B (1) qui a décroché. B dévie pour C (2) qui attaque le ballon. Après la remise de B vers C, C retrouve B dans la profondeur, en 1 touche.

## A RETENIR

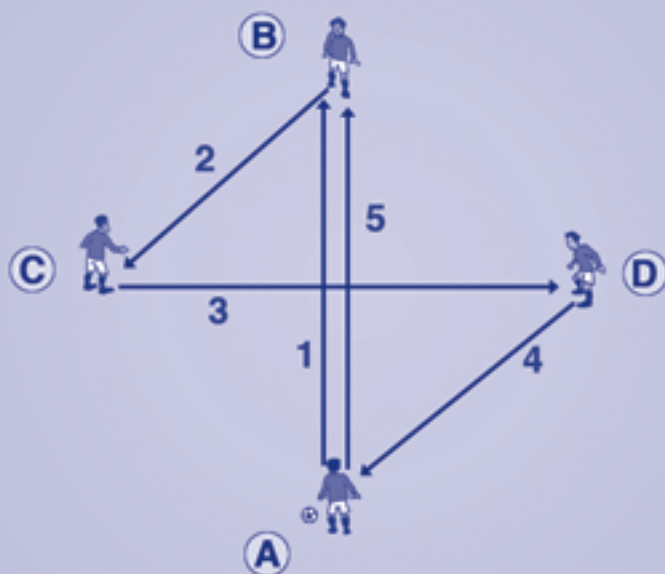
Il faut donner un sens aux évolutions de ces exercices à 3 joueurs (exemple : finir devant le but) et veiller à la bonne coordination des déplacements (moment et distance) et au bon dosage des passes.



NOMBRE  
Minimum : 3 joueurs.  
Maximum : 6, 9, 12...  
18, 21, 24 joueurs.

# Passes à 4

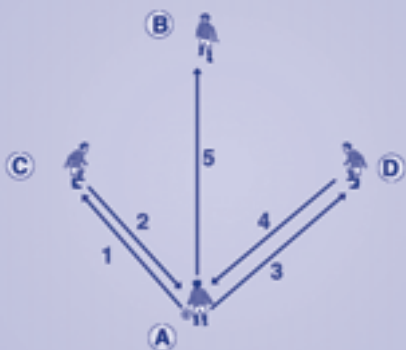
n°43



## REGLES

1 ballon pour 4. Les joueurs sont fixes. A passe à B (1), B passe à C (2), C passe à D (3), D passe à A (4), A passe à B (5), etc... Puis on travaille selon le circuit suivant : A-B-D-C-A-B. 2 touches de balle, puis 1 touche.

n°44



Variante 1

A passe à C (1), qui lui remet (2). Puis A passe à D (3), qui lui remet (4). Puis A passe à B. Ensuite, B fait de même avec C et D. Inverser les rôles entre A-B et C-D.

n°45



Variante 2

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), C passe à B (4), qui lui remet. Puis C passe à D (6), D passe à A (7)... Ensuite, inverser les rôles et changer de sens. Chaque joueur passe à chaque poste (4 séquences).

## A RETENIR

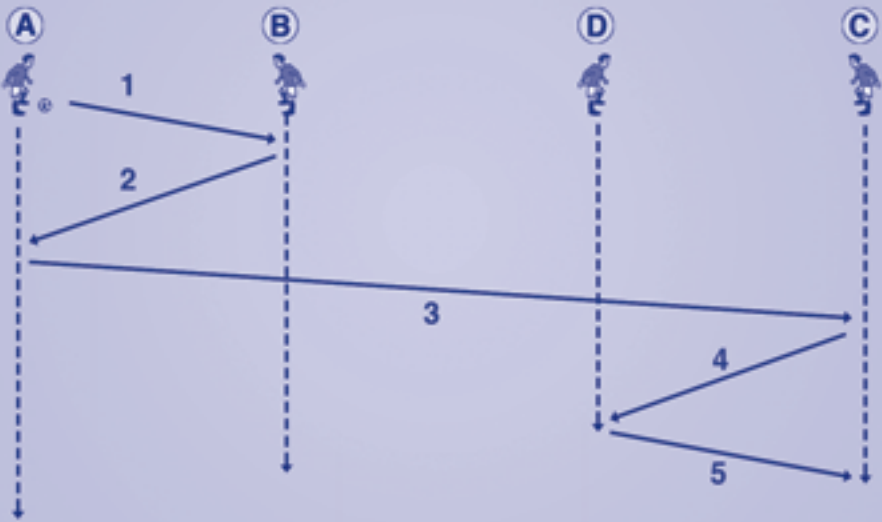
Les deux variantes mettent l'accent ici sur les passes redoublées.



NOMBRE  
Minimum : 4 joueurs.  
Maximum : 8, 12, 16,  
20, 24 joueurs.

# Évolution à 4 vers l'avant

n°46



## REGLES

1 ballon pour 4. A passe à B (1), qui lui remet dans la course (2), puis donne à C (3), qui remise sur D (4), lequel redonne à C (5). Puis C passe à A, etc... Ensuite, inverser les rôles. Chaque joueur passe en A, B, C et D (4 séquences).

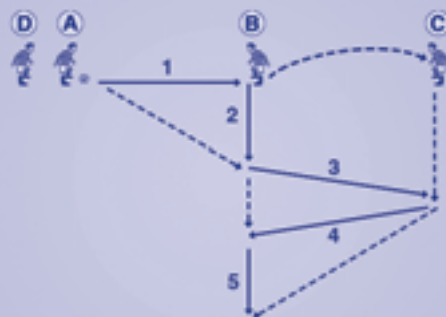
n°47



Variante 1

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui remise pour D (4), lequel redonne à C. Puis C passe à B, etc... Permutations entre A et B (A va en B, B va en A) et entre D et C (D va en C, C va en D).

n°48



Variante 2

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui lui remet (4). Puis A redonne à C (5), qui passe à D, etc...

## A RETENIR

Insister sur le dosage de la passe, qui doit être jouée dans le bon tempo. Le joueur qui récupère la passe ne doit pas ralentir sa course. L'objectif est également de réaliser cet exercice en 1 touche de balle.



NOMBRE

Minimum : 4 joueurs.  
Maximum : 8, 12, 16,  
20, 24 joueurs.

# Passes et remises à 4

n°49



## REGLES

1 ballon pour 4. A donne à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3) qui remise pour D (4), qui remet à C (5). Puis C donne à A (6). 2 touches de balle, puis 1 touche.

n°50



Variante 1

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui remise pour D, lequel redonne à C. Puis C passe à A, etc... Demander à B et D de se déplacer après la remise pour ouvrir des intervalles et permettre des passes croisées ou verticales entre A et C.

n°51



Variante 2

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui remise pour D (4), lequel redonne à C (5). Puis C passe à B, qui passe à A, qui lui remet. Puis B passe à D... Permutations entre A et B et C et D.

n°52



Variante 3

A-B (1); B-A (2); A-C (3); C-B (4); B-D (5); D-C (6); C-D, D-B; B-C; C-A...

## A RETENIR

Sensibiliser le joueur au fait de ne pas se mettre dans la trajectoire de passe de ses partenaires.



NOMBRE

Minimum : 4 joueurs.

Maximum : 8, 12, 16,  
20, 24 joueurs.

# Passes qui surprennent

n°53



## REGLES

On joue avec 1 ballon. A passe à B (1) qui est face à lui. B fait une passe vers l'arrière dans son dos à C (2) avec l'intérieur de son pied (le ballon passant entre ses jambes). B va en A et A va en B. Puis A fait de même avec la passe de C (3) en faisant une passe dans son dos à B. A va en D. C va au milieu. 1 touche de balle pour B, 2 touches de balle pour le joueur qui récupère cette passe (ici C).

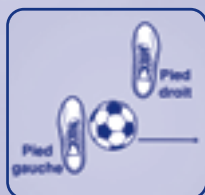
n°54



Variante 1

A conduit le ballon jusqu'à arriver à hauteur de B et lui faire une talonnade. Puis B conduit le ballon vers D et fait de même. A va en C, B va en E.

n°55



Variante 2

A emmène le ballon avec la semelle de son pied gauche vers l'arrière, puis fait une passe avec l'intérieur du pied gauche derrière son pied d'appui (ici pied droit). A va en B. B fait de même avec D (avec le pied droit).

## A RETENIR

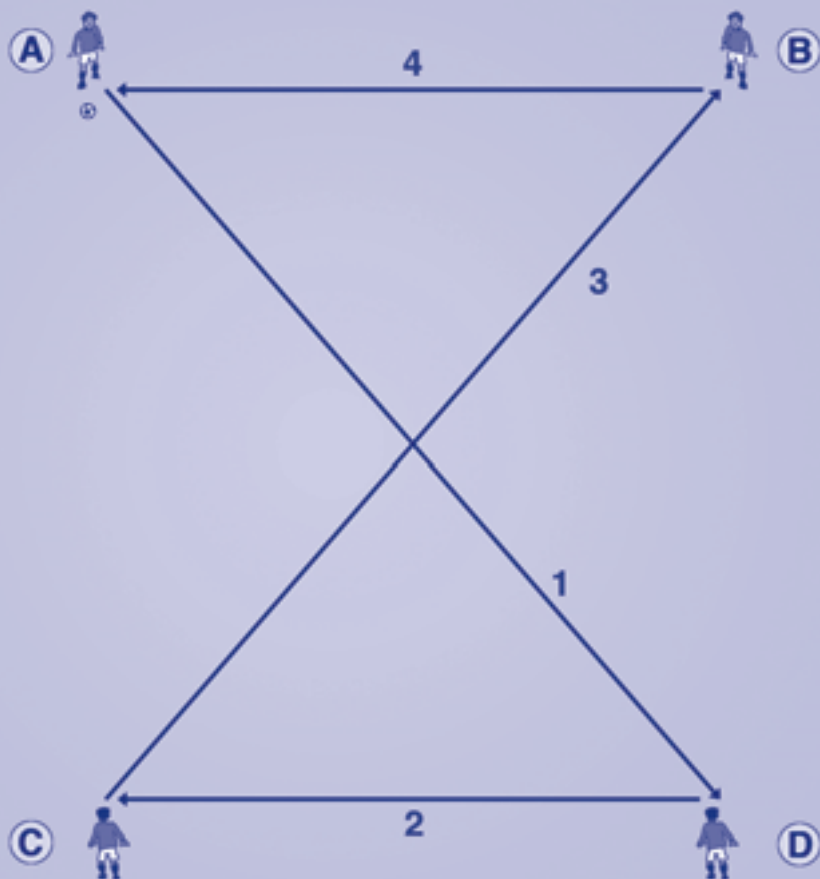
On voit de plus en plus ce type de passe au haut niveau. Elles sont intéressantes car difficiles à lire pour l'adversaire.



NOMBRE  
Minimum : 4 joueurs.  
Maximum : 5,6,7,8...  
joueurs.

# Passes verticales, latérales et croisées à 4

n°56



## REGLES

1 ballon pour 4. A donne à D (1), qui donne à C (2), qui donne à B (3), qui donne à A (4). 2 touches de balle, puis 1 touche. Ensuite, changer de sens et inverser les postes.

n°57



Variante 1

Idem, mais avec une permutation entre A et B et entre C et D. Penser à changer de sens.

n°58



Variante 2

A passe à C (1), qui effectue une passe croisée sur B (2), qui joue sur D (3), qui effectue une passe croisée sur A (4). Puis changer de sens et inverser les rôles. Possibilité de permuter A-C et B-D.

n°59



Variante 3

A-B (1); B-A (2); A-D (3); D-C (4); C-D (5); D-A (6)...

## A RETENIR

Insister sur la qualité des appuis pour trouver le bon angle de passe.



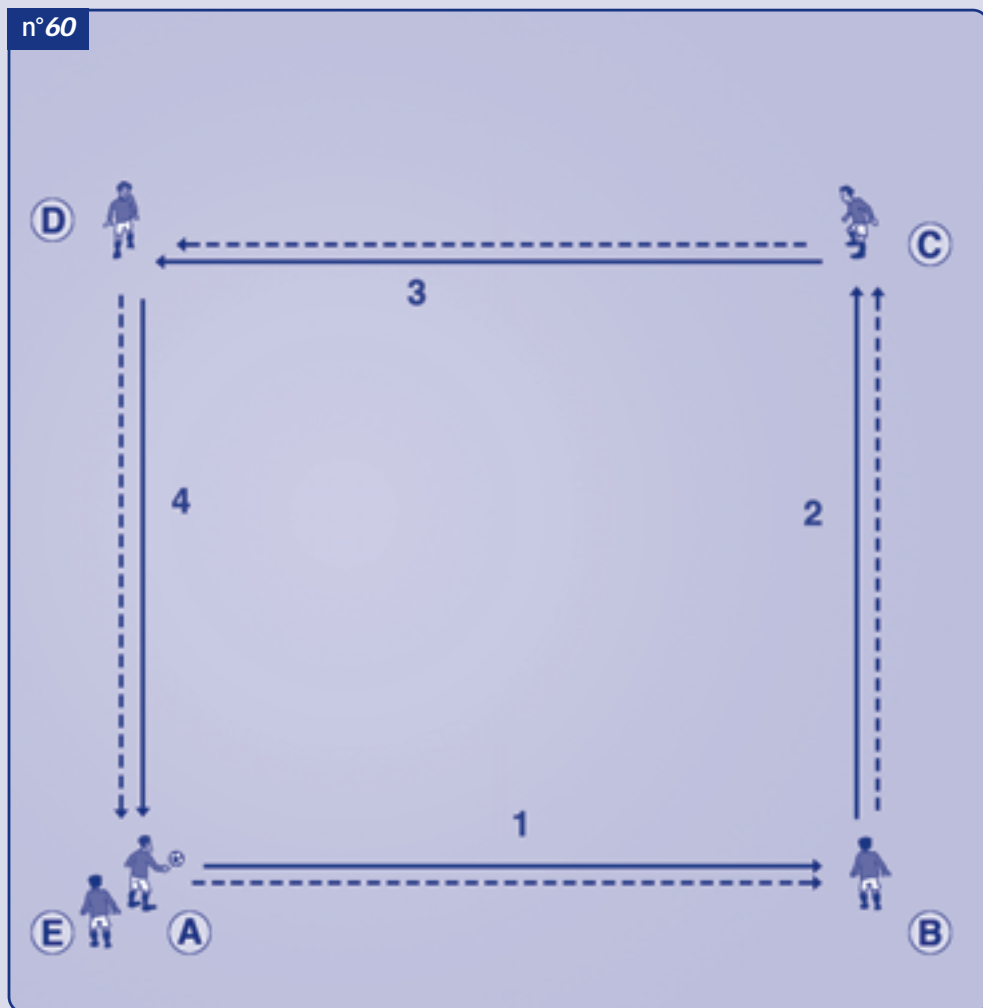
NOMBRE

Minimum : 4 joueurs.

Maximum : 8, 12, 16,  
20, 24 joueurs.

# Passes en carré

n°60

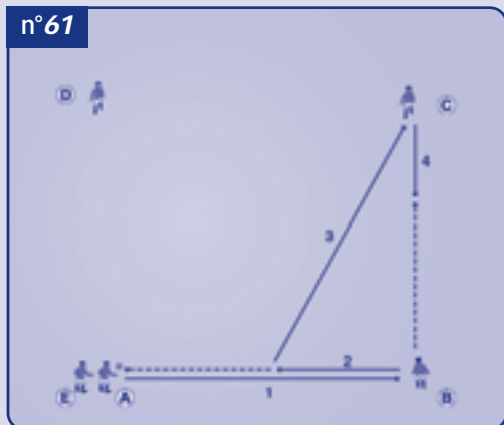


## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui passe à C (2), qui passe à D (3), qui passe à E (4). Chaque joueur suit son ballon.

Jeu libre, puis 3 touches, 2 touches, 1 touche.

n°61

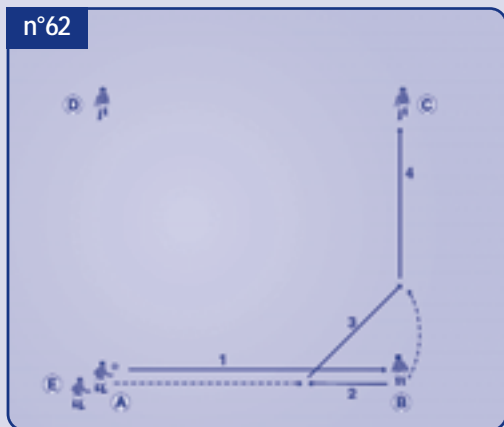


Variante 1

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3) qui remise sur B qui va vers le ballon (4).

Sens de rotation : A-B; B-C; C-D; D-E.

n°62



Variante 2

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A redonne à B dans la course (3). B donne à C (4), qui lui remet. Puis B redonne à C dans la course, etc...

Sens de rotation : A-B; B-C; C-D; D-E.

## A RETENIR

Bien marquer la différence entre la remise sur le joueur (1 touche) et la remise dans la course du joueur (1 ou 2 touches). Marquer le changement de rythme après la remise sur le joueur (appel de balle).



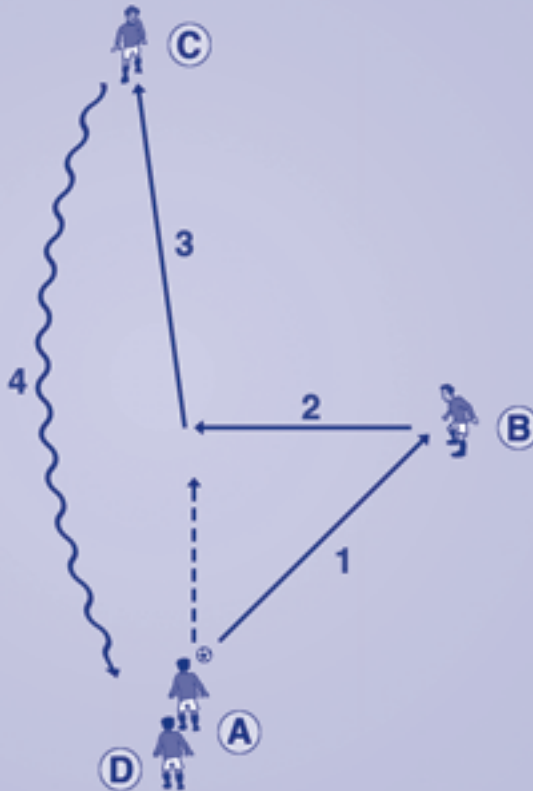
NOMBRE

Minimum : 5 joueurs.

Maximum : 6,7,8. Au-delà, mettre en place 2 chantiers.

# Passes avec un appui latéral et un appui haut

n°63



## REGLES

1 ballon ou 2 pour 5. A passe à B (1), qui remet à A dans la course (2). Puis A passe à C (3). C conduit vers D (4).

n°64



Variante 1

A donne à C (1), qui remise sur B (2), lequel redonne à C dans la course (3). Puis C va en conduite (ou passe) en D (4).

Sens de rotation : A-B; B-C; C-D.

n°65



Variante 2

A-B (1); B-A (2); A-C (3); C-B (4); B-C (5). Puis C va en D en conduite de balle (ou passe) jusqu'à D (6).

## A RETENIR

Demander aux joueurs d'être en mouvement (appel-contre/appel) au moment de jouer le ballon. Penser à mettre l'appui B de l'autre côté.



NOMBRE

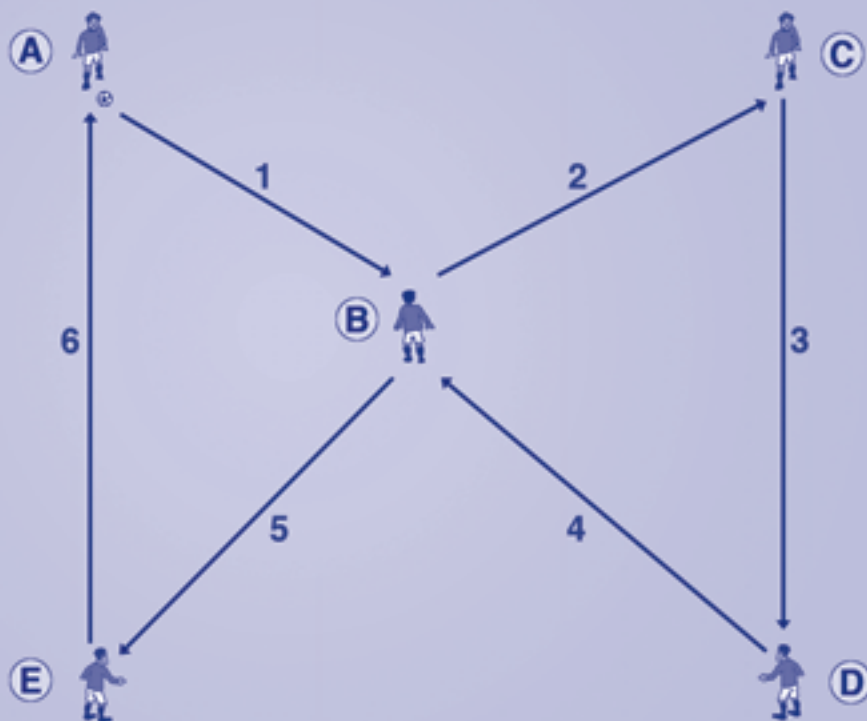
Minimum : 4 joueurs.

Maximum : 5, 6, 7, 8

joueurs. Au-delà, faire 2 chantiers.

# Passes à 5 avec un pivot

n°66

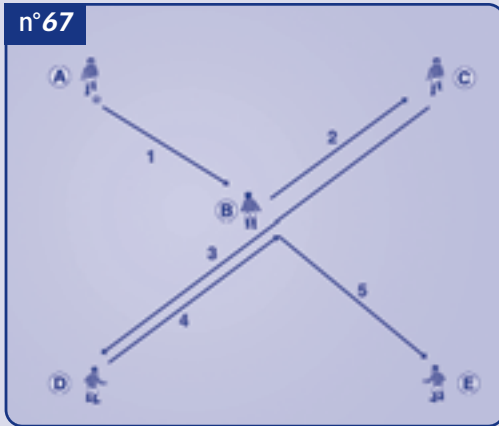


## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui remise sur C (2). Puis C passe à D (3), qui passe à B (4), qui remise sur E (5). E passe à A (6).

2 touches de balle pour A-C et E-D; 1 touche de balle pour B. Puis 1 touche pour tout le monde.

n°67



Variante 1

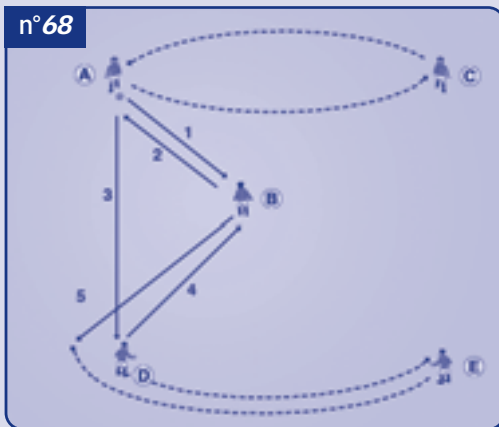
A-B (1), B-C (2), C-D (3), D-B (4), B-E (5), E-A (6)...

C'est B, qui est en appui, qui ouvre les intervalles de passes entre A et E et entre B et D.

Possibilité de faire permuer A et C ainsi que D et E.

On peut aussi laisser le choix de la passe pour A et C en fonction du placement de B (C peut jouer pour E ou D). Idem avec E et D qui peuvent jouer vers A ou C.

n°68



Variante 2

A passe à B (1) puis libère l'espace pour la remise de B vers C (2) qui passe dans son dos. C passe à D (3), qui remet à B (4) puis libère l'espace pour la remise de B vers E (5) qui passe dans son dos, etc...

Rotation : A-C, C-A, D-E, E-D, B fixe.

## A RETENIR

Ne pas oublier de changer B. Penser à changer de sens.



NOMBRE

Minimum : 5 joueurs.

Maximum : 10, 15, 20,

25 joueurs.

# Passes pour trouver un joueur lancé vers l'avant

n°69



## REGLES

1 ballon par joueur en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne dans la course de B (3) entre les deux coupelles. B donne ensuite à C (4) qui contrôle et donne à A, qui lui remet. Puis C donne dans la course de A, etc...  
Rotations : A va en B et B va en E.

n°70



### Variante 1

A passe à B (1), qui contrôle et remet dans la course de A entre les deux coupelles (2). Puis A donne à C (3), qui contrôle et donne à B, qui lui remet dans la course, etc...

Rotations : A va en C, C va en A, B est fixe.

n°71



### Variante 2

A passe à B (1) qui lui remet (2). Puis A redonne à B (3), qui lui remet entre les deux coupelles (4). Puis A passe à C (5), qui contrôle et passe à B.

Rotations : A va en C, C va en A, B est fixe.

## A RETENIR

Veiller à ne pas être hors-jeu sur la passe entre les coupelles.



### NOMBRE

Minimum : 5 joueurs.  
Maximum : 6, 7, 8, 9  
joueurs. Au-delà,  
mettre en place 2  
chantiers.

# Passe vers un appui haut et enchaînements

n°72



## REGLES

1 ballon sur l'atelier. **A** donne à **B** (1) qui donne dans la course de **C** (2), lequel va au départ en conduite (3). Travail de passe et va : **A** va en **B**, **B** en **C**, et **C** au départ. Puis **E** joue avec **A** qui donne à **D** dans la course, lequel va au départ (alternance droite/gauche).

n°73



Variante 1

A donne à C (1) qui donne à B (2), lequel lui remet dans la course (3). C va au départ en conduite. Puis A va en B, B en C, et C au départ. Idem de l'autre côté (alternance droite/gauche).

n°74



Variante 2

A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C (3) qui transmet à B (4) qui lui remet dans la course (5). C va au départ en conduite. Puis A va en B, B en C, et C au départ. Idem de l'autre côté (alternance droite/gauche).

n°75



Variante 3

A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C (3) qui redonne à A (4) qui redonne à C (5), lequel transmet à D dans la course. D va en conduite au point de départ. Puis A va en B, B en C, C en D, et D va au départ. Faire une séquence avec départ vers la droite et retour vers la gauche, puis une autre séquence avec départ vers la gauche et retour vers la droite.

## A RETENIR

Insister sur le choix du bon pied, la précision, le dosage et la vitesse de transmission. Dans la situation de base, C peut finir sur un petit but ou placer son ballon dans les bras d'un gardien, puis se remettre au départ.

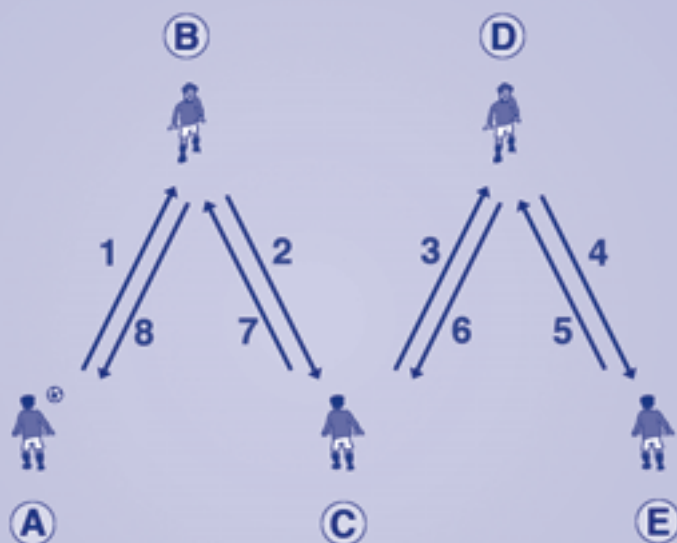


NOMBRE

Minimum : 6 joueurs.  
Maximum : 8 à 10 joueurs. Au-delà, former 2 "chantiers".

# Passes en quinconce

n°76

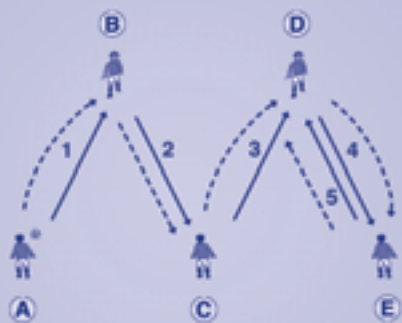


## REGLES

1 ballon en jeu. A-B (1), B-C (2), C-D (3), D-E (4), E-D (5), D-C (6), C-B (7), B-A (8), A-B... Les joueurs sont fixes.

On joue en 2 touches puis 2 touches/1 touche, et enfin 1 touche pour tout le monde.

n°77

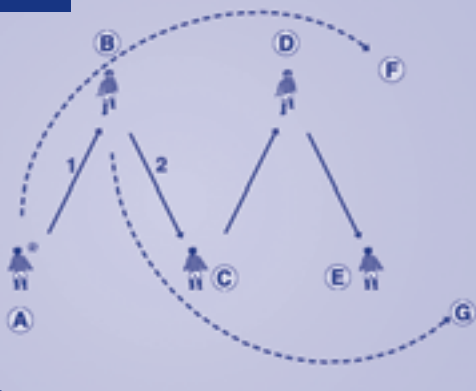


Variante 1

A-B (1), B-C (2), C-D (3), D-E (4), E-C (5).

Rotations : A-B, B-C, C-D, D-E, E-C...

n°78



Variante 2

A passe à B (1) avant de se poster en F pour permettre de continuer le circuit de passes. B passe à C, et va se positionner en G pour permettre de continuer le circuit de passes. C passe à D, etc...

## A RETENIR

Pour la situation de base, on peut introduire un deuxième ballon qui part de E pour obliger le joueur à être en lecture.



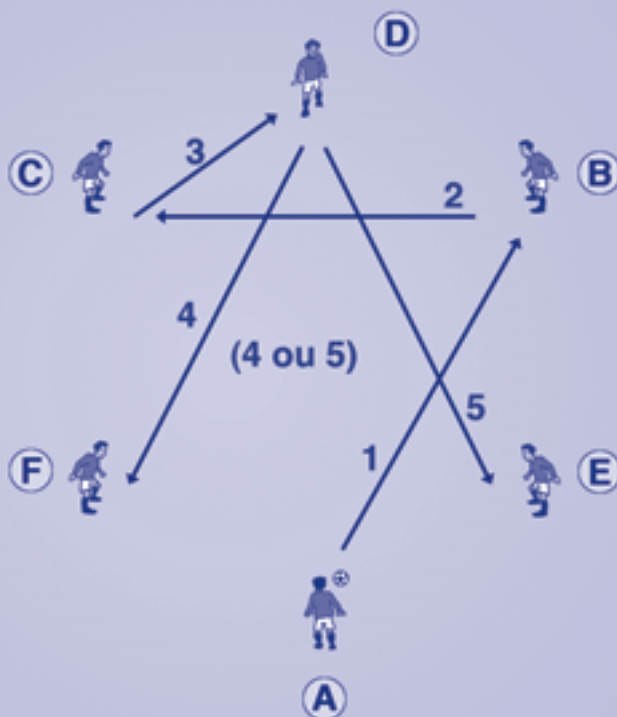
NOMBRE

Minimum : 5 joueurs.

Maximum : 6, 7, 8, 9, 10  
joueurs.

# Passes à 6 joueurs

n°79



## REGLES

1 ballon pour 6. A passe à B ou C (1). Ici, B passe ensuite à C (2) qui joue avec D (3). D a deux choix : F ou E.

Si D joue avec E (5), E passe ensuite à F et F à A.

Si D joue avec F, F passe à E et E à A.

On joue en 2 touches de balle, puis 1 touche.



# Passes et déplacements combinés à 3

n°82



## REGLES

1 ballon sur l'atelier. **A** passe à **B** (1) qui lui remet (2) et ouvre l'espace (en se déplaçant vers la gauche) pour libérer la passe de **A** vers **C** (3) qui attaque le ballon. **C** fait de même avec **D** et **E**. **E** fait de même avec **F** et **G**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, **D** en **E**, **E** en **F**, **F** en **G**, **G** en **A**.

n°83



Variante 1

A donne à C (1) qui donne à B (2), lequel remet à C dans la course en une-deux (3). C fait de même avec E et D. E fait de même avec G et F. Puis A va en B, B en C, C en D, D en E, E en F, F en G.

n°84



Variante 2

A donne à B (1) qui lui remet (2) - B attaque le ballon - puis A donne à C (3) qui transmet à B (4) qui lui remet dans la course (5) en une-deux. Idem avec CDE et EFG.

Puis A va en B, B en C, C en D, D en E, E en F, F en G.

## A RETENIR

Situation de base : insister sur le bon timing du déplacement de C qui doit solliciter la balle sur la remise de B vers A.

Variantes 1 et 2 : Insister sur le changement de rythme sur le une-deux.

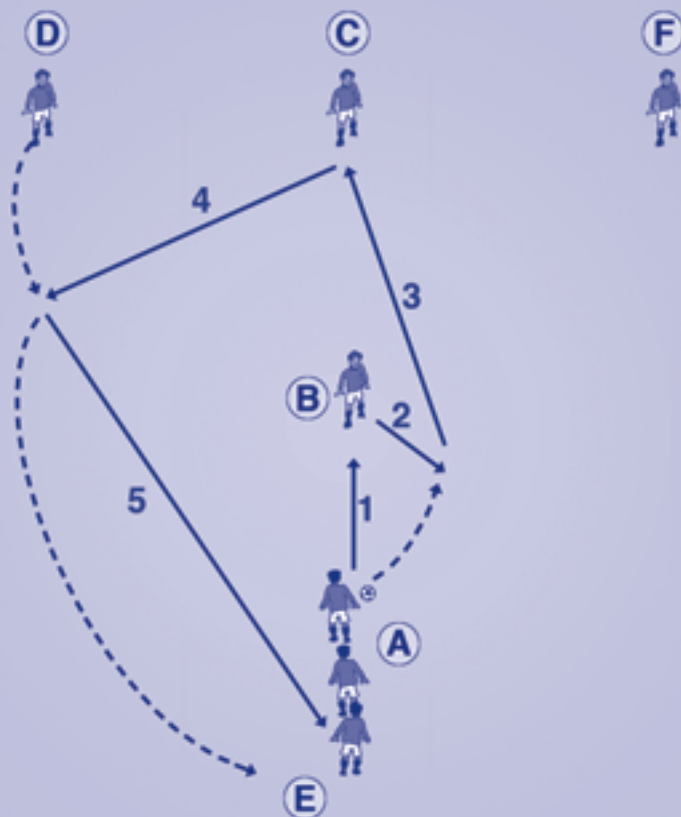


NOMBRE

Minimum : 7 joueurs.  
Maximum : 10 à 12  
joueurs pour éviter trop  
d'attente. Au-delà,  
faire 2 "chantiers".

# Passes courtes : le T

n°85



## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui donne dans la course de D (4). Puis D passe à E (5).

1 touche de balle pour A-B-C; 1 ou 2 touches pour D; 2 touches pour E.

Travailler côté droit puis côté gauche.

Rotations : A-B, B-C, C-D, D-E...

n°86



Variante 1

A-B (1), B-A (2), A-C (3), C-B (4), B-D (5), D-E (6).

Rotations : A-B, B-C, C-D, D-E...

n°87



Variante 2

A-B (1), B-A (2), A-C (3), C-B (4), B-D (5), D-C (6), C-D (7), D-E (8).

Rotations : A-B, B-C, C-D, D-E...

## A RETENIR

2 variantes : en position B, il faut de suite se retourner et venir en soutien sur la passe profonde vers C.



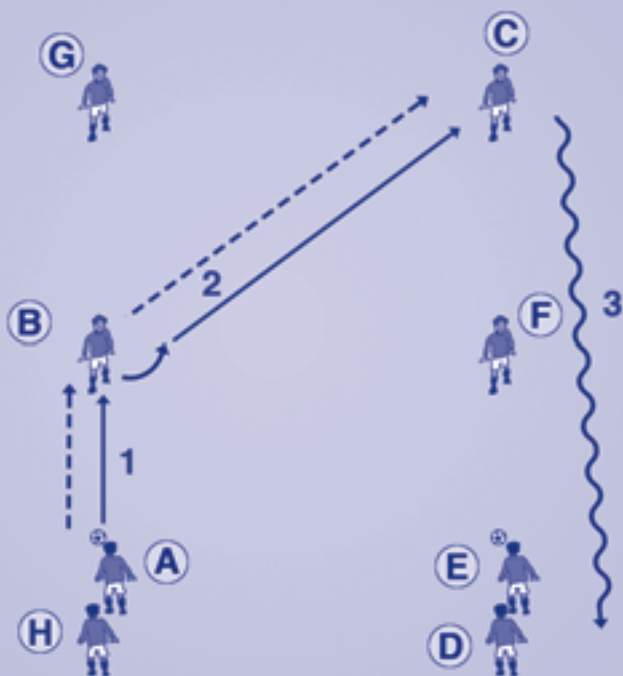
NOMBRE

Minimum : 6 à 7  
joueurs.

Maximum : 10 joueurs.  
Au-delà, faire 2 chan-  
tiers.

# Passes verticales et obliques

n°88



## REGLES

2 ballons en jeu, sur A et E. Départ décalé. On joue en 2 touches de balle. A donne à B (1). Idem avec E et F. Puis B donne à C (2). Idem avec F et G. C va en conduite vers D (3), G vers H. Chaque joueur suit son ballon (A va en B, B en C, C en D...).

n°89



Variante 1

A donne à C (1), qui passe à B (2), qui lui redonne (3).

Rotations : A va en B, B va en C, C va en D...

n°90



Variante 2

A donne à B (1), qui lui remet (2), puis A donne à C (3).

Rotations : A va en B, B va en C, C va en D...

n°91



Variante 3

A donne à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3), qui donne à B (4), qui lui remet (5).

Rotations : A va en B, B va en C, C va en D...

Ici, F peut venir en opposition passive entre B et C qui l'éliminent sur un une-deux.

## A RETENIR

On peut placer un petit but sur le retour de C et G vers le départ (cible).

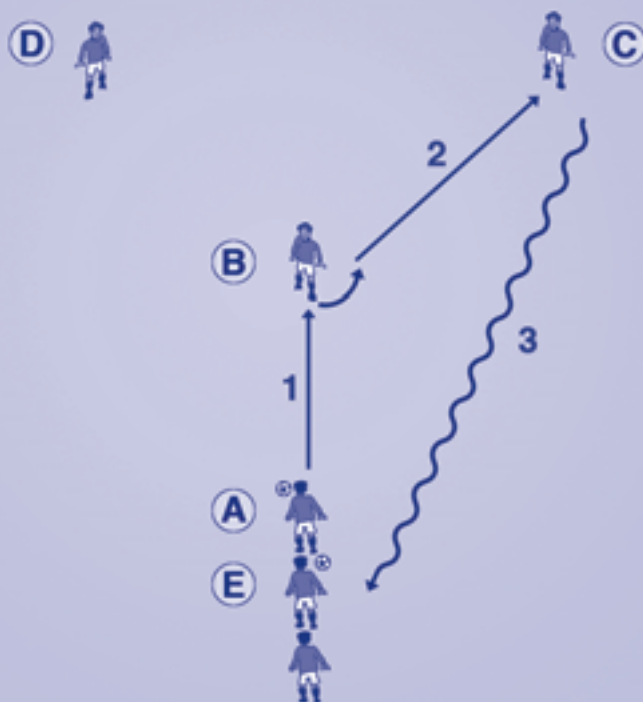


NOMBRE

Minimum : 8 joueurs.  
Maximum : 9, 10, 11,  
12, 13, 14 joueurs. Au-delà, faire 2 chantiers.

# Passes courtes : le Y

n°92



## REGLES

1 ou 2 ballons pour 6. A passe à B (1) qui effectue un contrôle orienté et passe à C (2). Puis C va en conduite vers E (3). Il peut aussi lui passer le ballon en 1 ou 2 touches.

A va en B, B en C, et C en E.

Alterner côté droit et côté gauche.

n°93



Variante 1

A donne à B (1) qui effectue un contrôle orienté et passe à C (2). Puis C redonne à B (3), qui lui remet (4). C va en conduite vers E (5) ou lui passe le ballon en 1 ou 2 touches de balle.

A va en B, B en C, et C en E.

n°94



Variante 2

A donne à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3), qui va en conduite vers E (4) ou lui passe le ballon en 1 ou 2 touches de balle.

A va en B, B en C, et C en E.

n°95



Variante 3

A donne à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3), qui remise sur B (4), qui lui remet (5). C qui va en conduite vers E (6) ou lui passe le ballon en 1 ou 2 touches de balle.

## A RETENIR

On peut placer des mannequins devant A, B, C et D pour se rapprocher de la réalité et obliger le joueur à se sortir du marquage pour effectuer la passe.

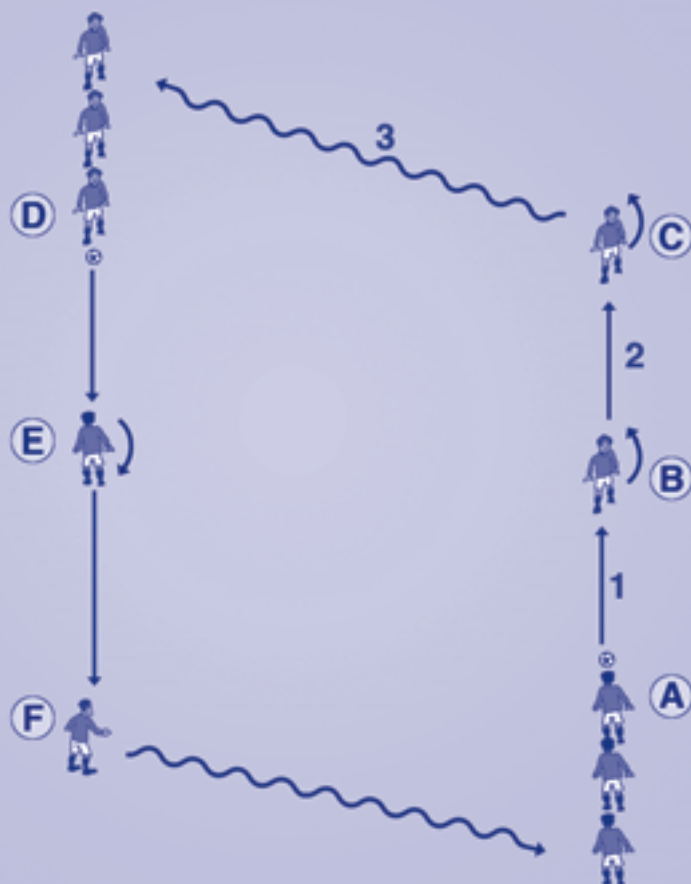


NOMBRE

Minimum : 6 joueurs.  
Maximum : 7, 8, 9, 10,  
11, 12 joueurs. Au-  
delà, faire 2 chantiers.

# Circuit avec recherche du jeu à 3

n°96



## REGLES

2 ballons en jeu, sur A et D. A passe à B (1), qui s'oriente et donne à C (2). C va de l'autre côté en conduite, vers D (3). Idem avec D, E et F. Puis A va en B, B en C et C en D.

n°97



Variante 1

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3) qui va en conduite vers D (4). Idem avec D, E et F.

Puis A va en B, B en C et C en D.

n°98

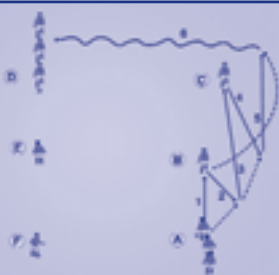


Variante 2

A donne à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3), qui remise sur B (4), qui lui remet (5). Puis C va en conduite de balle vers D (6). Idem avec D, E et F.

Puis A va en B, B en C et C en D.

n°99



Variante 3

A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A donne à C (3), qui lui remet (4). Puis A passe dans la course de B (5), qui va en conduite vers D (6). Idem avec D, E et F.

Puis A va en C, C en B et B en D.

## A RETENIR

On peut jouer sur les distances entre les 3 joueurs pour varier la puissance des passes.



NOMBRE

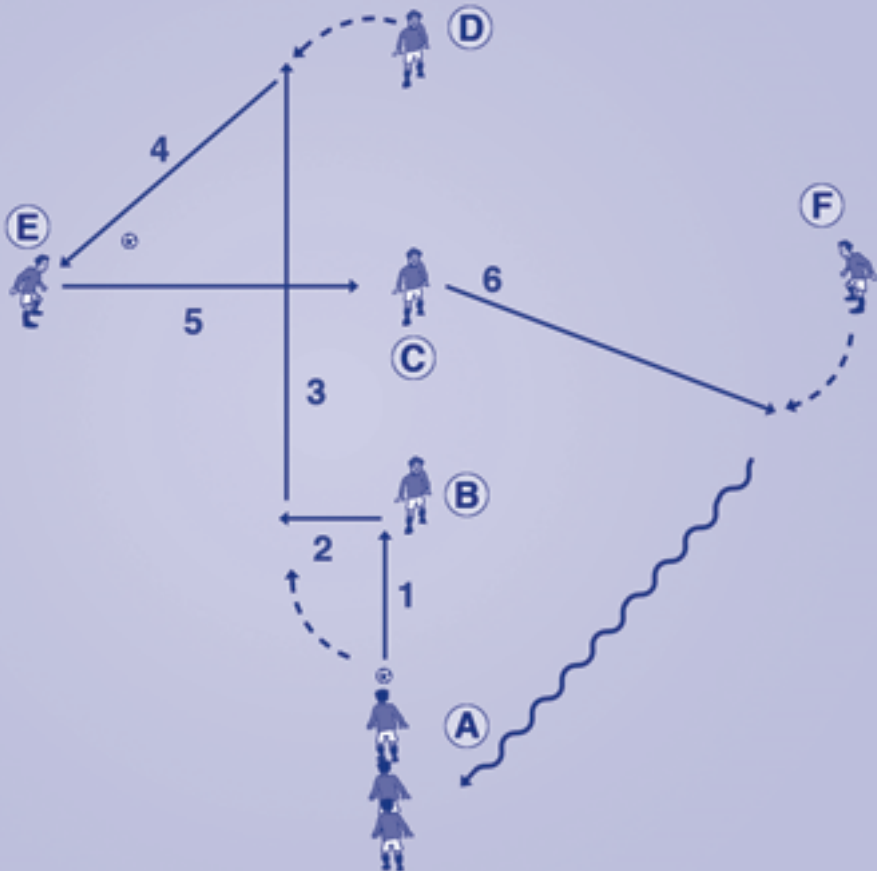
Minimum : 10 joueurs.

Maximum : 11, 12, 13,

14, 15... joueurs.

# Passes courtes : la croix

n° 100



## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à D (3), qui donne à E (4). E passe à C (5), qui effectue un contrôle orienté et passe dans la course de F (6), qui va en conduite de balle au départ (7).

D reste fixe (penser à le changer au bout de quelques minutes).

Rotations : A va en B, B en E, E en C, C en F, F va au départ.

n° 101



Variante 1

A-B (1), B-A (2), A-D (3), D-E (4), E-F (5), F-C (6), C-F (7), F va au départ (8).

D reste fixe (penser à le changer au bout de quelques minutes).

Rotations : A va en B, B en E, E en C, C en F, F va au départ.

n° 102



Variante 2

A-B (1), B-A (2), A-D (3), D-E (4), E-C (5), C-E (6), E-F (7), F-C (8), C-F (9), F va au départ (10).

D reste fixe (penser à le changer au bout de quelques minutes).

Rotations : A va en B, B en E, E en C, C en F, F va au départ.

## A RETENIR

Exercice très complet qui nécessite un peu de temps pour bien intégrer le trajet. Ne pas oublier de le travailler également en démarrant vers la droite (2e séquence).

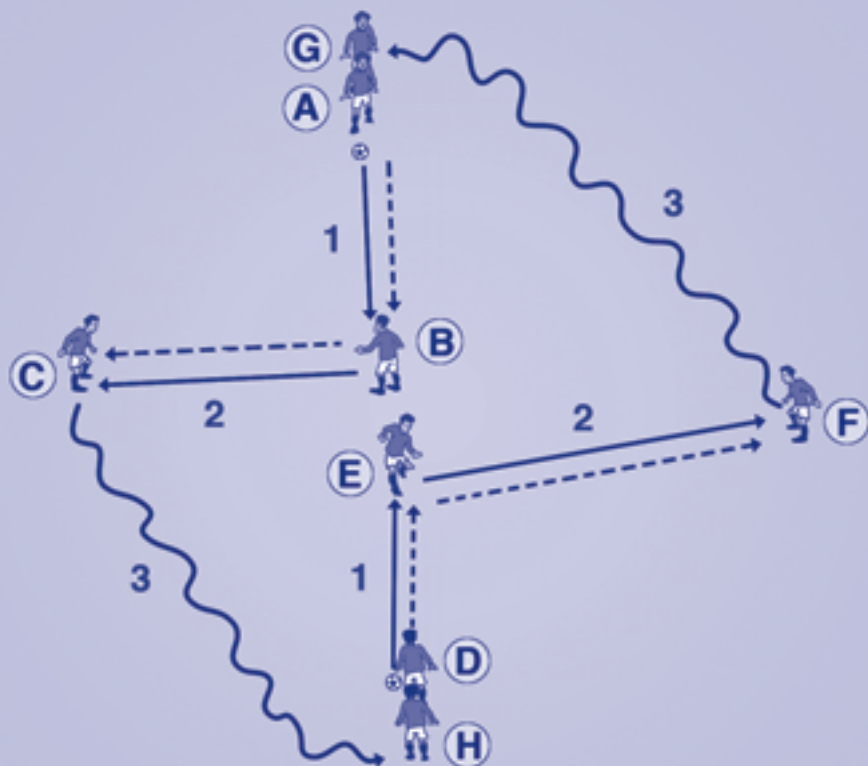


NOMBRE

Minimum : 8 joueurs.  
Maximum : 9, 10, 11,  
12, 13, 14... joueurs.

# Passes à 3 : relation milieu/attaquant/joueur extérieur

n° 103



## REGLES

2 ballons (1 dans les pieds de **A** et 1 dans les pieds de **D**).

**A** donne à **B** (1) qui donne à **C** (2), lequel part en conduite de l'autre côté (3). Tous les joueurs suivent leur ballon (passe et va). Idem de l'autre côté avec **D, E, F, G, H...**.

n° 104



Variante 1

A donne à C (1) qui donne à B (2), lequel remet à C dans la course (3). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.

n° 105



Variante 2

A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C dans la course (3). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.

n° 106



Variante 3

A donne à B (1) qui lui remet (2) - A attaque le ballon - puis A donne à C (3) qui transmet à B (4), lequel redonne à C dans la course (5). Puis A passe en B, B en C, et C va de l'autre côté.

## A RETENIR

Exercice utilisé par les jeunes de l'Ajix d'Amsterdam. Situation proche du match avec A comme milieu défensif, B comme attaquant axial, et C comme joueur excentré. Insister ici sur le bon timing des appels et contre-appels, le changement de rythme, le dosage et la vitesse de transmission.

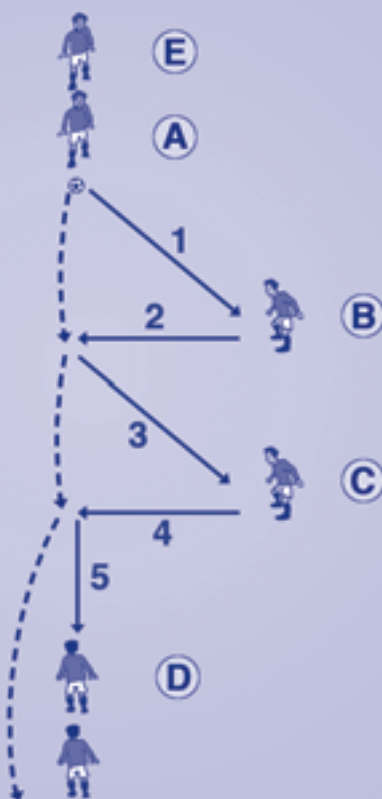


NOMBRE

Minimum : 8 joueurs.  
Maximum : 12 à 14 joueurs. Au-delà, former 2 "chantiers".

# Passes avec double appui latéral

n° 107



## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui lui remet (4). Puis A passe à D (5). D passe à C, qui lui remet, etc...

A va en D et D va en E. B et C sont fixes (penser à les changer au bout de quelques minutes).

n° 108



### Variante 1

1 ballon en jeu. A passe à C (1), qui remise sur B (2). Puis B passe à A dans la course (3), qui donne à D (4). Puis D passe à B, etc...

A va en D et D va en E. B et C sont fixes (penser à les changer au bout de quelques minutes).

n° 109



### Variante 2

1 ballon en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe à C (3), qui remise sur B (4). B passe à D (5). Puis D passe à C, etc...

A va en B, et B va en D. C reste en C. Puis D va en C, C va en E. B reste B, etc...

## A RETENIR

Dans la situation de base, on peut également placer B d'un côté et C de l'autre, pour enchaîner 1 une-deux côté gauche et 1 une-deux côté droit pour A.

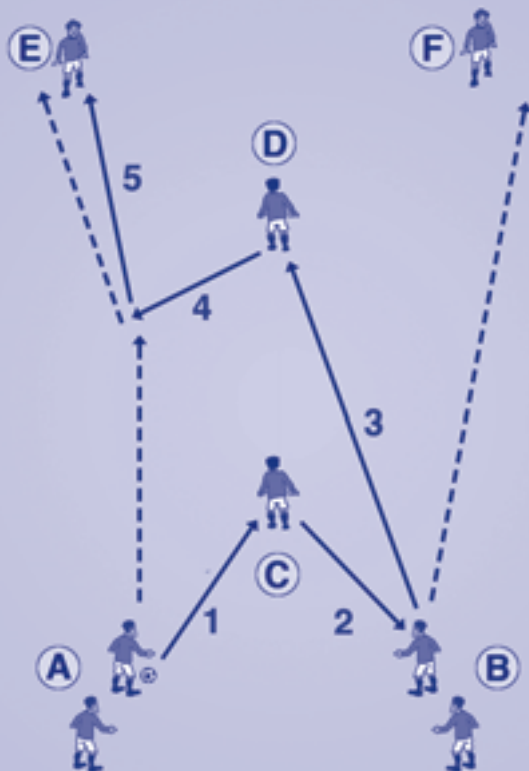


NOMBRE

Minimum : 6 joueurs.  
Maximum : 7, 8, 9, 10,  
11, 12... joueurs.

# Passes avec double appui et course droite / croisée

n° 110



## REGLES

1 ballon en jeu. A passe à C (1), qui remise sur B (2). Puis B passe à D (3), qui remise sur A (4). A passe à E ou F (5). Idem avec E et F.  
C et D sont fixes. A et B vont en face.

n° 111



Variante 1

1 ballon en jeu. A passe à C (1), qui remise sur B (2). Puis B passe à D (3) qui remise pour A (4), lequel a croisé sa course. A joue avec F (5). B croise sa course et va en face. Idem avec F et E.

n° 112



Variante 2

1 ballon en jeu. A passe à C (1), qui donne à B (2) qui a croisé sa course. Puis B passe à D (3) qui remise sur A (4), qui lui aussi a croisé sa course. Puis A joue avec E (5). B poursuit sa course sans ballon pour aller en face. Idem avec F et E.

## A RETENIR

Exercice qui réclame une bonne coordination dans les courses (le joueur ne doit être ni en avance ni en retard).



**NOMBRE**  
Minimum : 8 joueurs.  
Maximum : 12 à 14  
joueurs.

# Passes en cercle

n° 113



## REGLES

1 ballon en jeu. Échanges libres entre les joueurs. Exemple : A passe à B (1), qui passe à C (2)...

Puis 3 touches de balles, 2 touches, 2 touches/suivant 1 touche, 1 touche.

On peut également mettre un deuxième puis un troisième ballon !

n° 114



### Variante 1

Passé après conduite :

Conduite de A puis passe à B (1).  
Conduite de B puis passe à C (2). A suit son ballon et va en B. B suit son ballon et va en C.

On peut ensuite demander aux joueurs d'enlever la conduite et d'effectuer le passe et suit en 3, 2 puis 1 touche.

n° 115



### Variante 2

Passé et choix du troisième :

A donne à B (1), qui remise (2) à sa droite ou à sa gauche (C ou D). Puis C ou D trouvent E (3), qui remise à sa droite ou à sa gauche (F ou G), etc...

Les joueurs sont fixes, mais on peut leur demander aussi de suivre leur ballon.

n° 116



Variante 3

Passé après contrôle orienté : A passe à B (1), qui effectue un contrôle orienté et passe à C (2), qui donne à A (3), lequel effectue un contrôle orienté, etc...  
A va prendre la place de B, B va prendre la place de A, puis C va prendre la place de A.

n° 117



Variante 4

Passé après remise : A passe à B (1), qui lui remet dans la course (2). Puis A passe à C (3). C passe à A...  
A va en B et B va en A...

n° 118



Variante 5

Passé et va : A passe à B (1), qui remet le ballon en direction du centre du cercle (2). Pendant ce temps, A prend la place de C et C prend la place de A. C, qui est maintenant au centre du cercle, joue avec D (3), etc...

n° 119



Variante 6

Passé avec recherche du troisième : A passe à B (1), qui lui remet (2). A passe à C (3) qui rentre en conduite jusqu'au centre (4). A va en C. C rentre en conduite...

n° 120



Variante 7

Jeu court à 2 : A passe à B (1), qui remise sur C (2). Puis C passe à D (3). Puis A rentre à l'intérieur du cercle, B se déplace dans le cercle, C va en A. Puis D passe à A, qui remise sur B, lequel passe à E...

n° 121



Variante 8

Passé et suit : A passe à B en 1 touche (1). B passe à C en 1 touche (2). C passe à A en 1 touche (3). Puis A passe à D...  
A va en B, B va en C...

## A RETENIR

Les joueurs autour du cercle doivent rester en éveil et être dynamique au niveau des appuis.



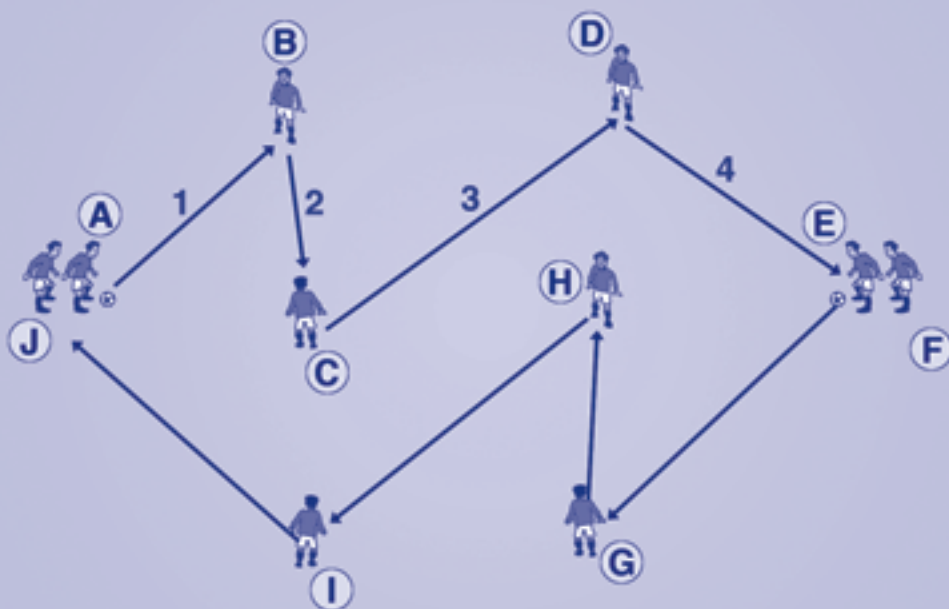
NOMBRE

Minimum : 7, 8, 9  
joueurs.

Maximum : 10, 11, 12,  
13, 14 joueurs.

# Circuit de passes avec différents angles

n° 122



## REGLES

2 ballons en jeu, sur A et F. A passe à B (1), qui passe à C (2), qui passe à D (3), qui passe à E (4). Idem de l'autre côté avec F-G-H-I-J.  
Puis A va en B, B en C, C en D, D en E. De l'autre côté, F va en G, G en H, H en I et I en J.

n° 123



Variante 1

A-B (1), B-C (2), C-A (3), A-D (4), D-E (5). Idem avec F-G, G-H, H-F, F-I, I-J.

Puis A va en B (F en G), B va en C (G en H), C va en D (H en I) et D va en E (I en J).

n° 124



Variante 2

A-C (1), C-B (2), B-A (3), A-D (4), D-B (5), B-E (6). Idem avec F-H, H-G, G-F, F-I, I-G, G-J.

Puis A va en B (F en G), B va en C (G en H), C va en D (H en I) et D va en E (I en J).

## A RETENIR

Ces 3 exercices permettent de travailler des angles de passes différents.

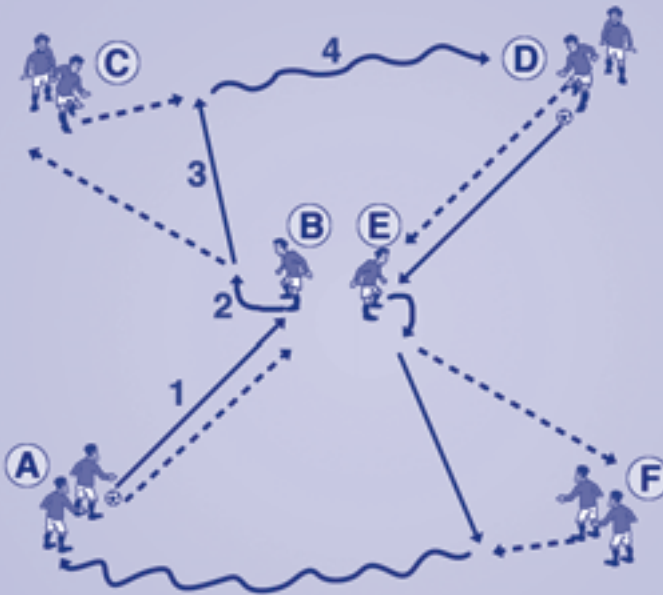


NOMBRE

Minimum : 10 joueurs.  
Maximum : 11, 12, 13,  
14, 15, 16... joueurs.

# Passes courtes : le X

n° 125



## REGLES

2 ballons en jeu. A passe à B (1), qui effectue un contrôle orienté (2) et donne dans la course de C (3), qui va en conduite à l'autre source (4). D, E et F font de même.

Puis A va en B, B en C, C en D...

n° 126



Variante 1

2 ballons en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). Puis A passe dans la course de C (3), qui va en D en conduite (4). Idem avec D, E et F.

Puis A va en B, B en C, C en D...

n° 127

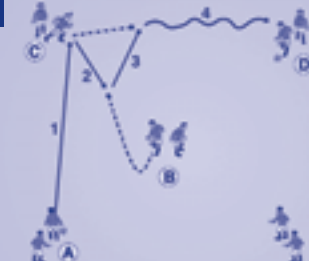


Variante 2

2 ballons en jeu. A passe à B (1), qui effectue un contrôle orienté (2) et donne à C (3), qui lui remet (4). Puis B donne dans la course de C (5). C va en conduite vers D (6).

Puis A va en B, B en C, C en D...

n° 128



Variante 3

2 ballons en jeu. A passe à C (1) qui remise pour B (2), qui lui remet dans la course (3). Puis C va en D en conduite (4). Puis A va en B, B en C, C en D...

## A RETENIR

Insister ici sur le rythme des passes.



NOMBRE

Minimum : 10 joueurs.  
Maximum : 11, 12, 13,  
14 joueurs. Au-delà,  
faire 2 chantiers.

# Circuit avec passes, contrôles orientés, remise et jeu pour le 3<sup>ème</sup>

n° 129



## REGLES

3 ballons en jeu. A passe à B (1), qui contrôle et passe à C (2), qui effectue un contrôle orienté (3) et passe à D (4). D remet à C en 1 touche (5), lequel joue avec E en 1 touche (6). E remise sur D en 1 touche (7), qui rejoue en 1 touche pour E (8) pour éliminer la coupelle ou le cône. E revient au départ (9).

Rotations : A va en B, B va en C, C va en D, D va en E, E va au départ.

Puis H repart et fait de même de l'autre côté. H passe à A, qui passe à B, qui contrôle et passe à F. F remise sur B, qui joue avec G. G remise sur F qui lui redonne en 1 touche.

## A RETENIR

Exercice très complet qui fait appel à beaucoup de gestes techniques différents.



NOMBRE

Minimum : 9 joueurs.  
Maximum : 14 joueurs.

# Passes en équipe

n° 130



## A RETENIR

On peut disposer son équipe par rapport à son organisation. Chaque joueur est à son poste et peut ainsi trouver des automatismes avec ses partenaires.

## REGLES

1 ou 2 ballons pour 11.  
L'équipe est en place (ici en 4-3-3). Le gardien met en jeu 2 ballons, un à droite sur le latéral droit, un à gauche sur le latéral gauche. Les joueurs font circuler les deux ballons sans opposition, de droite à gauche et d'avant en arrière.

## Variante

- Demander aux joueurs de changer de position après la passe en veillant à respecter l'organisation de jeu.
- Faire progresser les joueurs et le bloc vers le but adverse.
- Rajouter X joueurs qui effectuent une opposition "raisonnée" (sans chercher à récupérer le ballon) afin de mettre plus de vérité. Penser à changer les rôles.

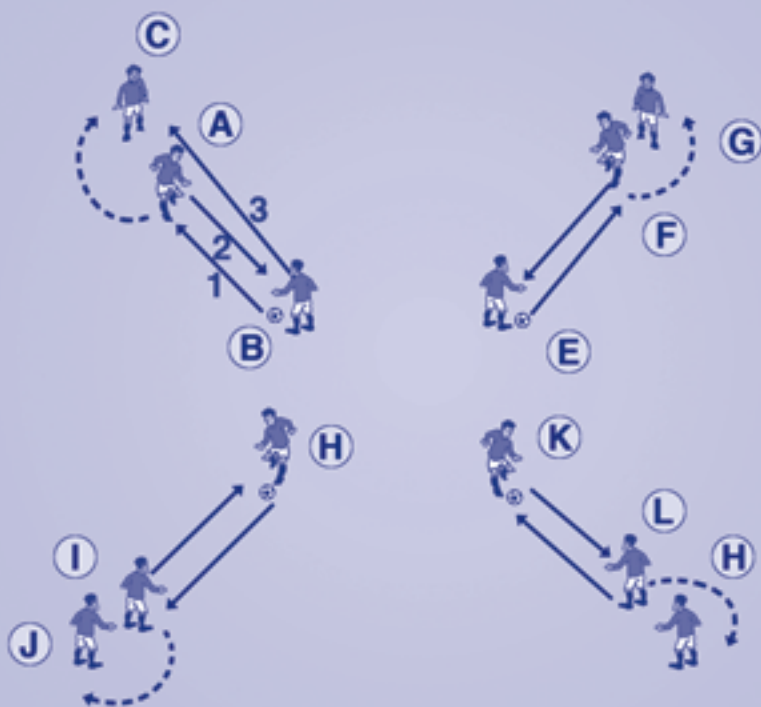


## NOMBRE

Minimum : 11 joueurs.  
Maximum : 22 joueurs  
(2 équipes travaillent en même temps sur le terrain).

# Passes aux quatre coins

n° 131

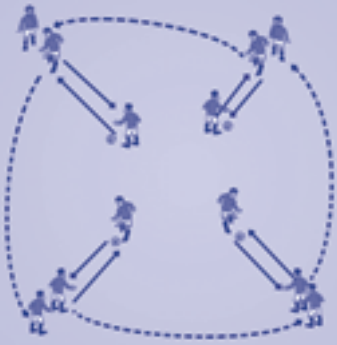


## REGLES

4 ballons en jeu. B passe à A (1), qui passe à B (2), qui passe à C (3). A se replace derrière C, C se replace derrière A...

Idem avec EFG, HIJ et KLM.

n° 132



Variante 1

Idem situation de base, mais les joueurs se replacent dans la colonne de droite ou de gauche.

n° 133



Variante 2

4 ballons en jeu. A passe à B (1), qui lui remet (2). A lui repasse (3).

B effectue un contrôle orienté (4) et passe à C (5). Idem pour les 3 autres ballons.

Puis A va en B, B va en C.

## A RETENIR

Pour les deux variantes, veiller à la bonne coordination entre le groupe pour qu'il y ait toujours un ballon à chaque coin.

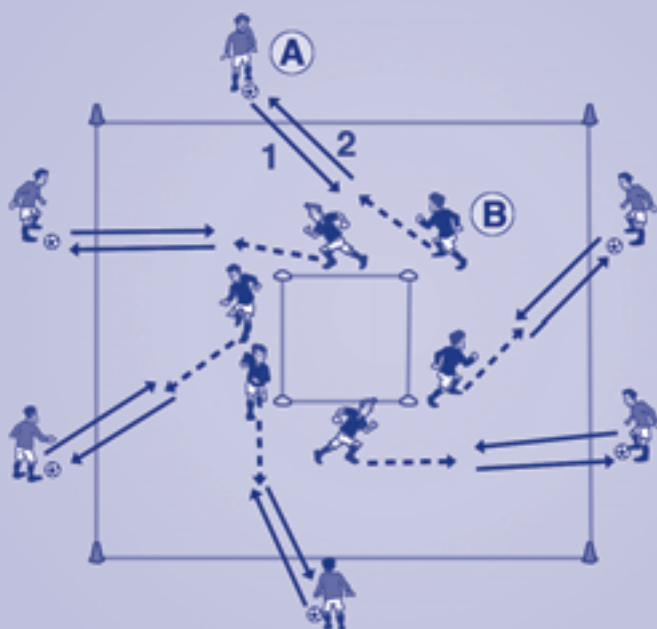


NOMBRE

Minimum : 12 joueurs.  
Maximum : 13, 14, 15,  
16... 21, 22, 23, 24  
joueurs.

# Passes avec les appuis extérieurs

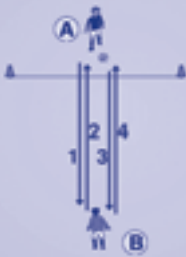
n° 134



## REGLES

6 ballons en jeu. Les joueurs extérieurs ont chacun 1 ballon. Les joueurs intérieurs vont vers un joueur extérieur, sollicitent une passe et la lui remettent. Après chaque passe, le joueur intérieur se dirige vers un autre joueur extérieur. Pour accentuer les courses, on peut demander aux joueurs intérieurs, après chaque remise, de repasser par une zone centrale (carré) avant de se diriger à nouveau vers un joueur extérieur.

n° 135



Variante 1

Idem situation de base, mais redoubler les passe (pied droit/pied gauche).

n° 136



Variante 2

Idem situation de base, mais le joueur extérieur A passe le ballon au joueur intérieur B (1) qui, en conduite de balle, va prendre sa place (2). Le joueur extérieur A rentre et prend la place de B.

n° 137



Variante 3

Le ballon est au joueur intérieur B qui, sur le même principe, va chercher le joueur extérieur libre A pour lui adresser une passe : B donne à A (1), qui lui remet (2). Puis B effectue un contrôle orienté et va en conduite vers un autre joueur extérieur libre (possibilité de le faire repasser par une zone centrale).

## A RETENIR

Sur la situation de base ainsi que les variantes 1 et 2, le joueur extérieur peuvent se déplacer en conduite autour du carré (rajoute un élément de prise d'information). Sur ces exercices, on peut utiliser également une autre forme d'aire de jeu, comme le rond central par exemple.



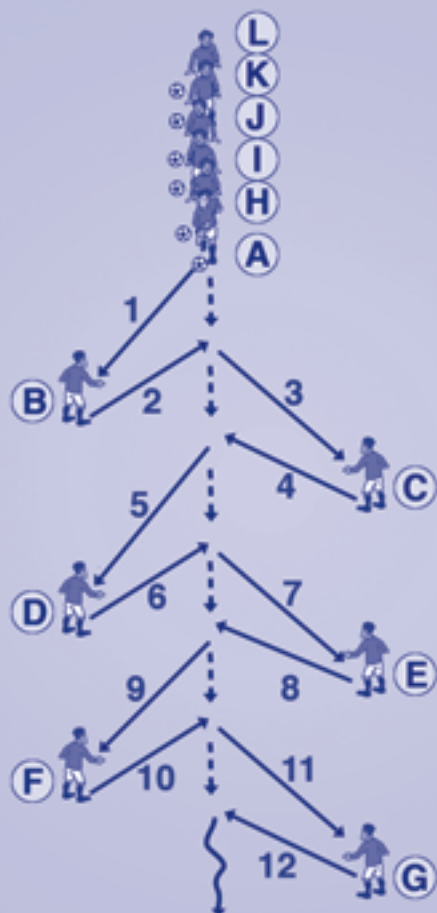
NOMBRE

Minimum : 10-12  
joueurs.

Maximum : 14, 16, 18,  
20, 22, 24 joueurs.

# Passes en montant

n° 138



## REGLES

6 ballons en jeu. A donne à B (1), qui lui remet (2). A donne à C (3), qui lui remet (4). A donne à D (5), qui lui remet (6). A donne à E (7), qui lui remet (8). A donne à F (9), qui lui remet (10). A donne à G (11), qui lui remet (12). A attend le passage des 5 autres joueurs, puis il repart avec G, F, E, D, C, B.

n° 139



### Variante 1

Même principe que la situation de base, mais le joueur A fait son propre parcours et utilise les joueurs qu'il veut.

n° 140



### Variante 2

Même principe que la situation de base, mais le ballon est à l'appui et c'est A qui vient remiser à chaque station.

## A RETENIR

Exercices qui permettent d'enchaîner plusieurs répétitions et de travailler pied droit et pied gauche alternativement. On peut également jouer sur les distances entre les joueurs.



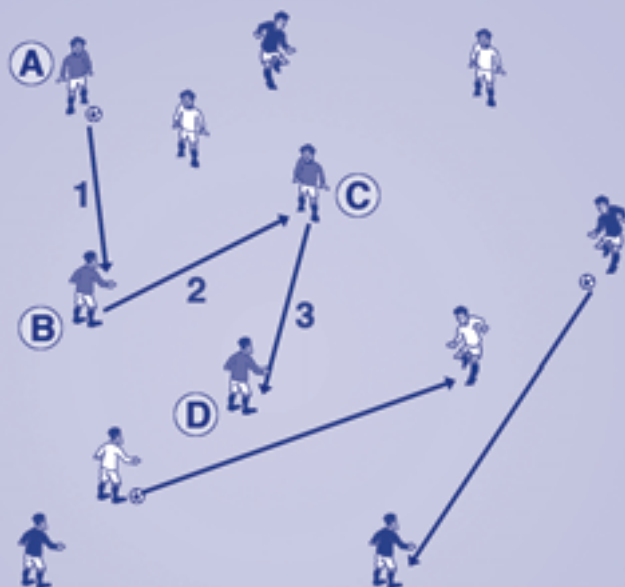
### NOMBRE

Minimum : 10-12  
joueurs.

Maximum : 14, 16, 18,  
20, 22, 24 joueurs.

# Un ballon par équipe

n° 141



## REGLES

3 ballons en jeu. 1 ballon pour chaque équipe (ici 3 équipes de 4 joueurs).  
 Chaque équipe se fait des passes avec son ballon.  
 Libre, 3 touches, 2 touches, alternance 1 touche/2 touches, 1 touche.

n° 142



Variante 1

1 ballon par équipe. Trouver un partenaire de la même équipe à travers une passe dans la porte.

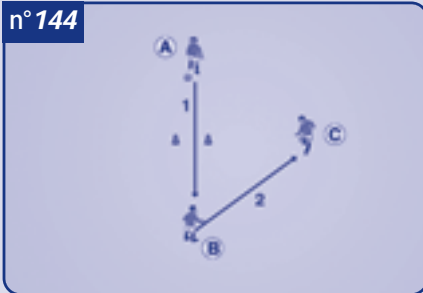
n° 143



Variante 2

1 ballon par équipe. Trouver un partenaire de la même équipe à travers une passe dans la porte, et effectuer 1 une-deux dans la foulée. Exemple : A donne à B (1) qui lui remet (2). Puis A redonne le ballon à B pour qu'il fasse de même avec un autre partenaire.

n° 144



Variante 3

1 ballon par équipe. Trouver un partenaire de la même équipe à travers une passe dans la porte, et trouver un troisième joueur en 1 touche.

## A RETENIR

Différencier les 3 équipes par 3 couleurs de chasubles. La présence de 2 autres équipes augmente l'attention, la concentration, et le travail de prise d'informations.



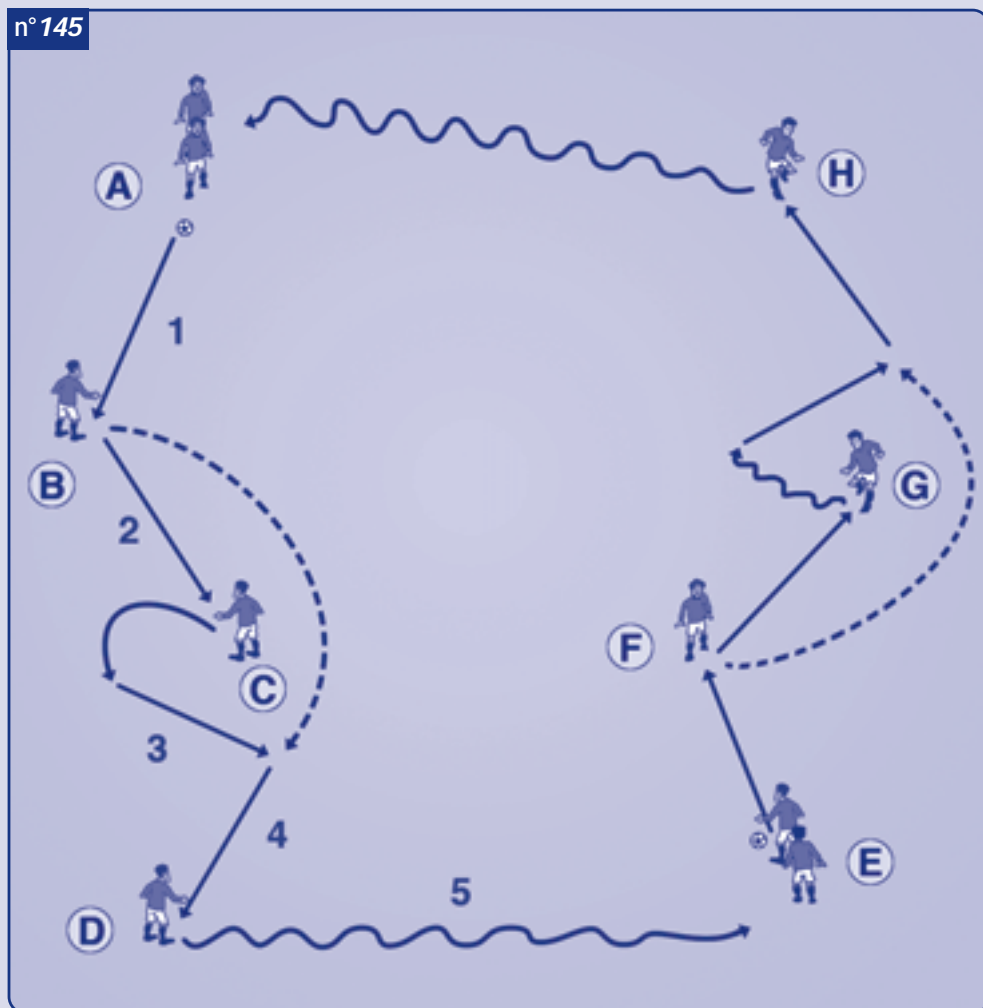
NOMBRE

Minimum : 12 joueurs  
(3 équipes de 4)

Maximum : 15, 18, 21,  
24 joueurs.

# Appui-soutien-remise et dédoublement

n° 145



## REGLES

2 ballons (1 dans les pieds de **A** et 1 dans les pieds de **E**).

**A** passe à **B** (1) qui passe à **C** (2), lequel oriente son contrôle vers la gauche et retrouve **B** lancé (3). **B** passe à **D** (4) qui se déplace de l'autre côté en conduite (5). Idem de l'autre côté avec **E**, **F**, **G** et **H**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, et **D** en **E**.

n° 146

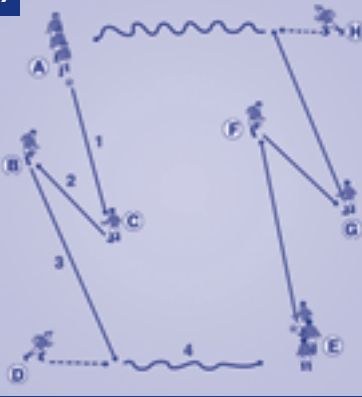


Variante 1

2 ballons (1 dans les pieds de **A** et 1 dans les pieds de **E**).

**A** passe à **B** (1) qui remise à **C** (2), lequel joue dans la course de de **A** (3). Puis **A** joue avec **D** (4). **D** va en **E** (5) en conduite. Idem avec **E**, **F**, **G** et **H**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, et **D** en **E**.

n° 147



Variante 2

2 ballons (1 dans les pieds de **A** et 1 dans les pieds de **E**).

**A** passe à **C** (1) qui passe à **B** (2), lequel donne à **D** (3). **D** va en **E** (4) en conduite. Idem avec **E**, **F**, **G** et **H**. Puis **A** va en **B**, **B** en **C**, **C** en **D**, et **D** en **E**.

## A RETENIR

Situation de base : insister sur la qualité du contrôle orienté de **C** pour faciliter la passe vers **B**. Insister sur le bon timing du dédoublement de **B**.

Variante 1 et 2 : insister sur la qualité et le dosage des passes.



NOMBRE

Minimum : 10 joueurs.

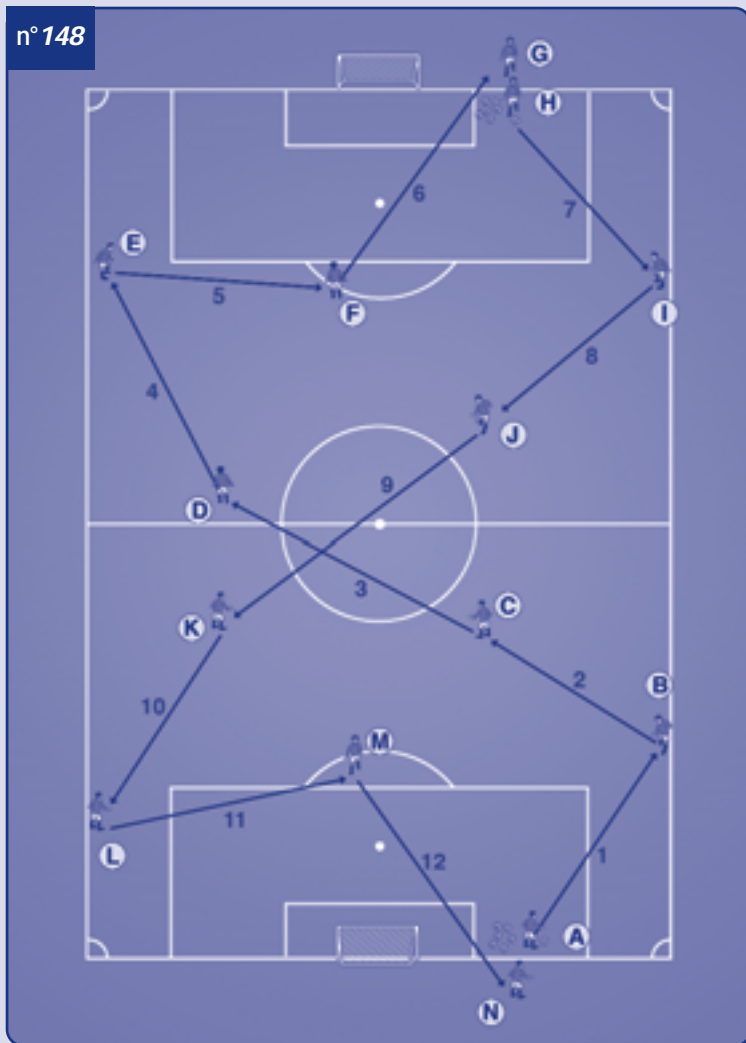
Maximum : 14 à 16

joueurs.

# Le circuit Damiano\*

\*Christian Damiano, formateur et entraîneur professionnel.

n° 148



## REGLES

2 sources de balle, en A et G. A passe à B (1), qui effectue un contrôle orienté et passe à C (2). C passe à D (3), qui passe à E (4), qui passe à F (5), qui passe à G (6). Idem de l'autre côté : H-I-J-K-L-M-N.

Chaque joueur suit son ballon : A va en B, B en C, etc...

On joue libre, puis en 3 touches de balle, puis en 2 touches.

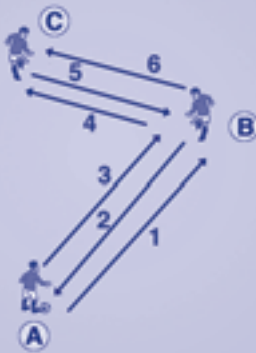
n° 149



Variante 1

A donne à C (1) qui remise pour B (2), qui passe à D (3), qui remise pour C (4), qui passe à E, qui remise pour D, qui passe à F, qui remise pour E, qui redonne à F qui va à la source.

n° 150



Variante 2

A passe à B (1), qui lui remet (2). A redonne à B (3), qui passe à C (4), qui lui remet (5). B redonne à C (6), qui donne à D, etc...

## A RETENIR

On peut rajouter ici 2 gardiens dans les deux buts et ainsi terminer par une frappe. Si votre effectif n'est pas suffisant, adaptez le circuit sur un demi terrain avec 7 joueurs.



NOMBRE

Minimum : 14 joueurs  
(sur terrain entier,  
sinon 7 sur demi ter-  
rain).

Maximum : 15, 16, 17...  
20, 21, 22 joueurs.







# REMERCIEMENTS

Une pensée pour ma mère.

Merci à mon père de m'avoir initié à ce magnifique sport qu'est le football et de m'avoir encouragé à vivre ma passion à fond.

Merci à ma femme et mes enfants d'être aussi tolérants avec moi par rapport à tout le temps que je consacre à cette passion.

Merci à François BLAQUART de m'avoir fait l'honneur de rédiger la préface.

Merci également à tous les éducateurs que j'ai croisés depuis mon plus jeune âge et qui m'ont tous fait progresser.

Un petit clin d'oeil à Nicolas MAYER qui m'a donné l'idée et l'élan pour me lancer dans ce projet.

Merci enfin au magazine VESTIAIRES et plus particulièrement à Julien GOURBEYRE de m'avoir fait confiance et m'avoir aidé à vous proposer ce guide.

■ **Jean-Marc KUENTZ**

Achévé d'imprimer en novembre 2011

Imprimerie CHIRAT  
744, rue de Sainte Colombe  
42540 Saint-Just-La-Pendue

# 1<sup>er</sup> mensuel consacré aux ÉDUCATEURS DE FOOTBALL



Tous les mois,  
**VESTIAIRES**

c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**POUR S'ABONNER**  
**www.vestiaires-**

uniquement  
sur  
abonnement

Avec notre partenaire

**CA** PARTENAIRE  
DE TOUS LES  
FOOTBALLS

# 150 exercices pour travailler la passe courte

Parce que la passe, en football, est à la base de tout travail technique individuel mais aussi collectif, la publication d'un guide entièrement consacré à cette thématique s'imposait.

Dans la plus pure tradition des "*Guides VESTIAIRES*" qui se veulent utiles, pratiques et facilement consommables, cet ouvrage propose à l'éducateur 40 situations de bases et leurs variantes, pour un total de 150 exercices à placer à l'échauffement ou dans le cœur de la séance, en atelier technique.

Déjà parus dans la même collection :

- "*Les 30 questions les plus souvent posées en préparation physique*" (Jean-Christophe HOURCADE).
- "*60 exercices pour travailler le physique avec ballon*" (Nicolas MAYER).

## **VESTIAIRES la revue des techniciens.**

Premier magazine consacré aux éducateurs et entraîneurs de football, *VESTIAIRES* est devenu une référence dans le domaine de l'aide et du conseil aux techniciens du ballon rond. Un véritable outil dans lequel les abonnés retrouvent chaque mois des articles signés par des professionnels de l'entraînement, de la préparation physique, du management, de la santé et autres...

### **À découvrir sur :**

**[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)**

## **L'AUTEUR**

Titulaire du DEF, du BE2 et du Certificat de Formateur, **Jean-Marc KUENTZ** est responsable de la formation au Racing Club de Strasbourg. Passé par l'école de foot du Racing, mais aussi les 16 ans et 17 ans nationaux, l'équipe réserve ou encore les pros (adjoint) et la Direction du centre de formation, Jean-Marc KUENTZ fait partie, par ailleurs, des intervenants du magazine *VESTIAIRES*.