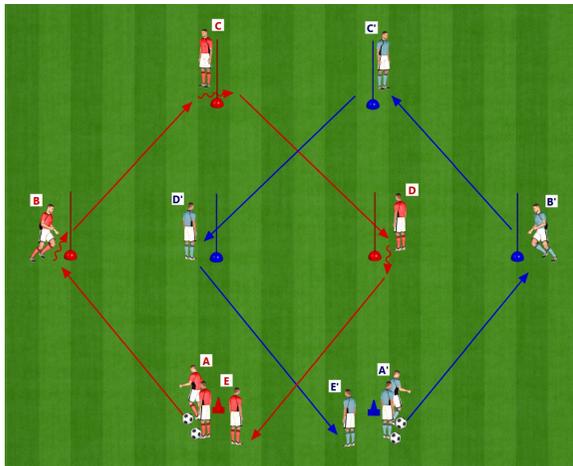




CIRCUIT 1



ORGANISATION

2 circuits de passes et suit qui s'entremêlent sous forme de losange.

2 couleurs différentes par circuit.

1 joueur par piquet, 2 à 3 joueurs au départ du losange.

7 mètres de distance entre 2 piquets (correspond à la distance des passes).

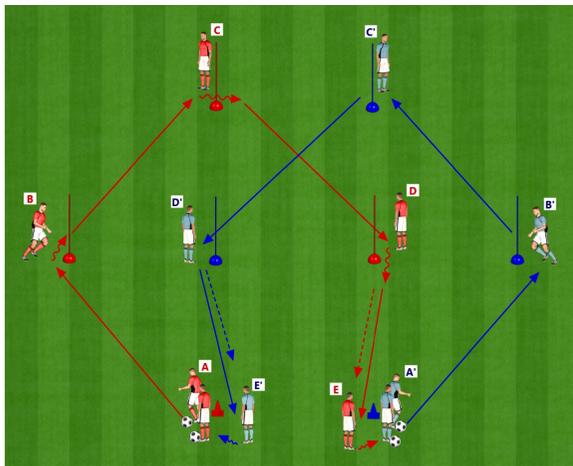
CIRCUIT 1 → 4 MIN

3 joueurs au départ au cône avec 2 ballons.

2 ballons en circulation sur chaque losange.

Le ballon circule de A à E sous forme de passe et suit.

CIRCUIT 2



CIRCUIT 2 → 4 MIN

Toujours 4 ballons en circulation (2 par losange).

Même organisation sauf que les joueurs D et D' donnent le ballon au joueur au départ de l'autre losange sur la dernière passe.

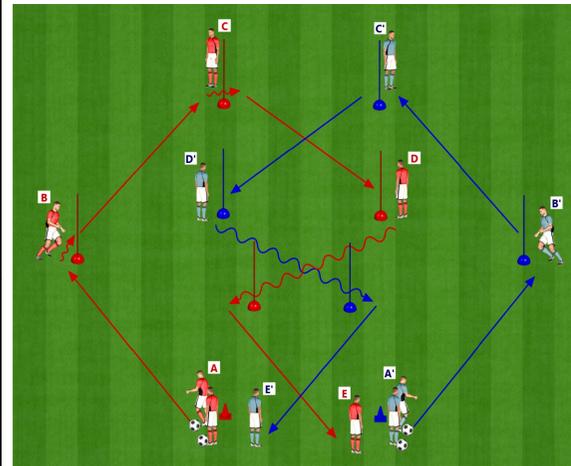
Les joueurs circulent sur les 2 losanges.

CIRCUIT 3 → 4 MIN

Même organisation mais 2 piquets ajoutés.

Quand D et D' reçoivent le ballon, ils le conduisent jusqu'au piquet et enchaînent par une passe vers le joueur au départ de l'autre losange.

CIRCUIT 3



VARIABLES

Forme du circuit :

Ajouter ou réduire des piquets.

Jouer sur les distances de passes.

Sens du circuit :

Changer de sens toutes les 2 minutes pour chaque circuit.

Au niveau technique :

Limiter les touches de balle.

Contrôle d'un pied et passe de l'autre.

Au niveau du rythme :

Jouer sur le nombre de ballons en circulation (moins de ballon pour réduire l'intensité, plus pour l'augmenter).

ATHLÉTIQUE

Aérobie

TECHNIQUE

Passes

Contrôles

Conduite de balle

NOMBRE DE JOUEURS

12 joueurs et +

ESPACE

15 X 25 m

TEMPS DE TRAVAIL

12 min

CONSEILS

1. Imposer 2 touches de balle maximum pour accélérer le rythme du circuit.
2. Demander au joueur situé au piquet de se démarquer avant de recevoir le ballon.
3. Qualité technique afin de maintenir rythme et fluidité.
4. Instaurer un système de gages si trop de déchets techniques.