



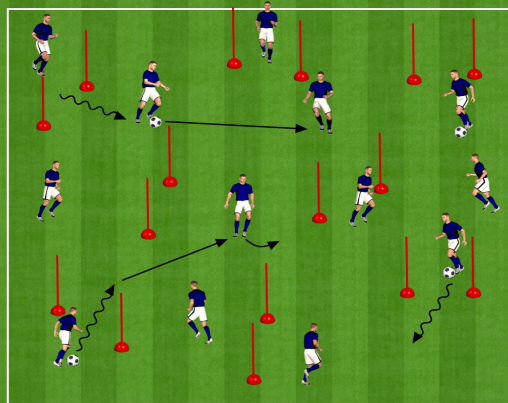
MISE EN ROUTE COLLECTIVE

EXERCICE

DU CÔTÉ DE PARME



SÉQUENCE 1



SÉQUENCE 1 → 4 MIN

Toutes les passes se font hors des portes.

Le joueur qui reçoit un ballon traverse une porte en conduite puis trouve un troisième joueur à la sortie de la porte sur une passe.

Solliciter un autre ballon après la passe.

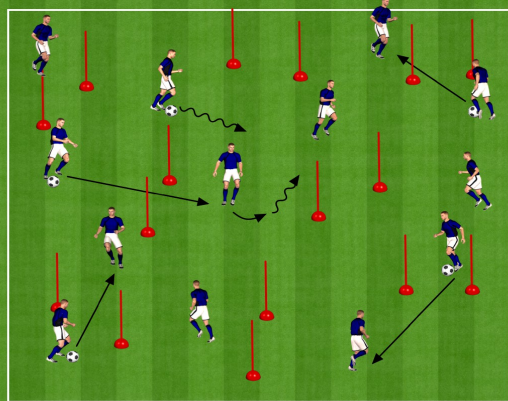
SÉQUENCE 2 → 4 MIN

Idem séquence 1 mais trouver cette fois son partenaire sur une passe au sol qui vient traverser une porte.

Orienter les appels de balle à proximité des portes pour les traverser rapidement.

Solliciter un autre ballon après la passe.

SÉQUENCE 2



SÉQUENCE 3 → 4 MIN

Les joueurs réalisent cette fois-ci un 1-2 dans la porte.

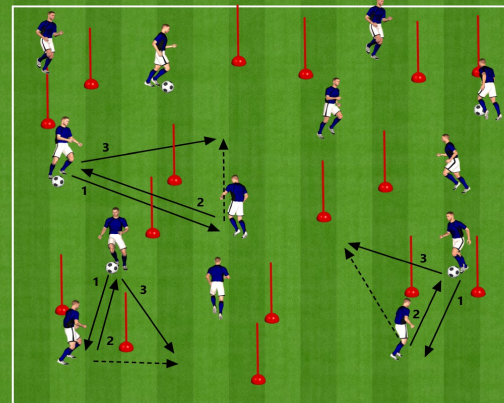
Le joueur qui remise sollicite à nouveau le ballon hors de la porte.

Variante séquence 3 :

Les joueurs réalisent un 1-2 et recherchent ensuite un troisième joueur sur la troisième passe.

Jouer la première passe dans la porte et la deuxième hors de la porte (donner et se déplacer).

SÉQUENCE 3



VARIABLES ESPACE DE JEU

Ajouter ou réduire des portes.

Ajuster les dimensions du terrain pour jouer sur les distances de passes.

VARIABLES TECHNIQUES

Alterner pied fort / pied faible.

Conduite d'un pied / passe de l'autre.

VARIABLES ATHLÉTIQUES

Demander plus de vitesse dans les réalisations (conduite de balle plus rapide, passes claquées, appels de balle francs...).

Ajouter des ballons pour augmenter les sollicitations techniques et athlétiques.

ATHLÉTIQUE

Aérobic

TECHNIQUE

Conduite de balle
Passes et contrôles

NOMBRE DE JOUEURS

Illimité

ESPACE

35 X 35 m

TEMPS DE TRAVAIL

12 min

CONSEILS

1. Donner / redemander le ballon : insister sur la nécessité de rester en mouvement.

2. Varier les rythmes sur les appels de balle, les déplacements, les prises d'espace, les remises...

3. Exiger de la qualité technique : justesse dans les passes, jouer au sol, claquer ses passes.