



## MISE EN ROUTE COLLECTIVE

## EXERCICE

## PASSE ET SUIT DANS LES INTERVALLES



### DÉROULEMENT DES SÉQUENCES

#### Séquence 1 (4 min) :

A donne à B (1), positionné au milieu de terrain, qui se retourne, franchit la médiane en conduite de balle (2) et donne à C.

Chaque joueur suit sa passe.

#### Séquence 2 (4 min) :

Idem mais les rouges jouent avec les bleus et vice-versa.

#### Séquence 3 (4 min) :

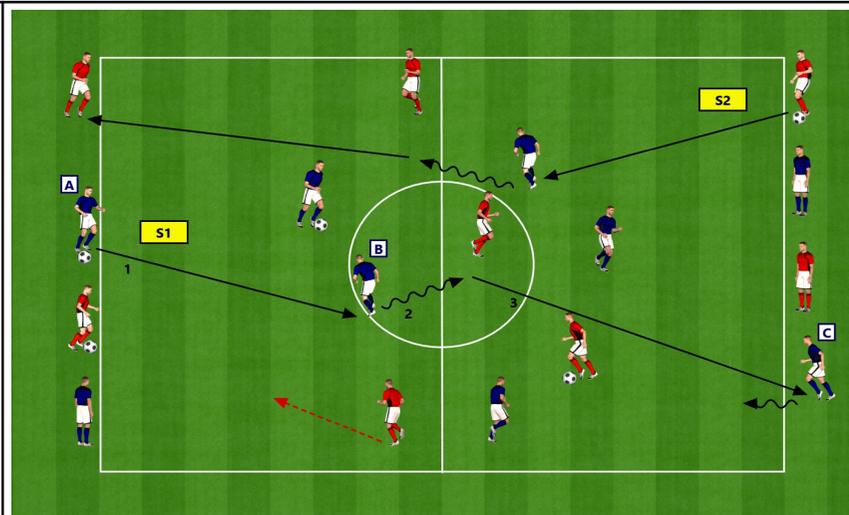
Le joueur A bleu donne à B (1). Le milieu B trouve le milieu C positionné une ligne plus haute (2). C donne à D.

Chaque joueur suit sa passe.

#### Séquence 4 (4 min) :

Idem mais jeu combiné. B donne à C. C dévie en 1 touche pour B qui trouve D d'une passe appuyée.

Chaque joueur suit sa passe.



### ATHLÉTIQUE

Aérobic  
Vitesse

### TECHNIQUE

Passes  
Conduite de balle

### ESPACE

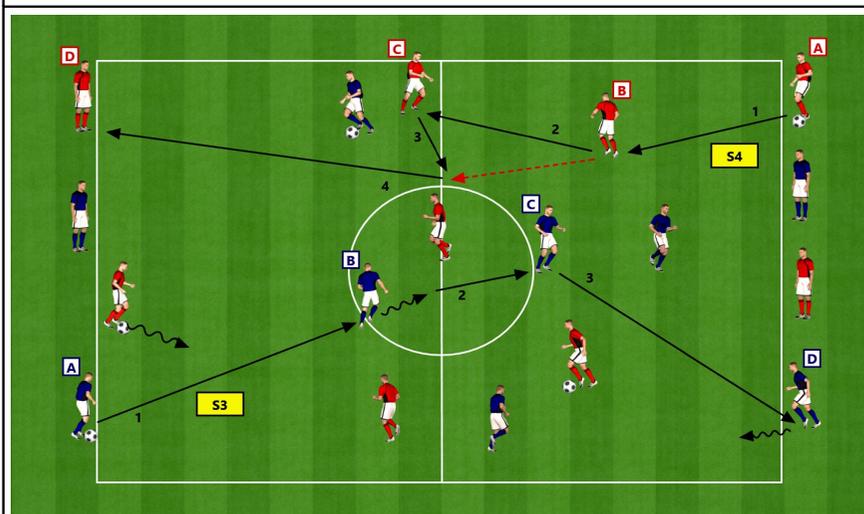
40 X 30 mètres

### EFFECTIF

16 joueurs minimum

### TEMPS DE TRAVAIL

20 min



### ORGANISATION

2 groupes de joueurs.

Organiser les joueurs en 3 lignes : 1 ligne de chaque côté et 1 ligne au milieu.

### EXIGENCES

Passes au sol.

Mettre de l'intensité : passes claquées, appels de balle tranchants, changements de rythme...

Prise d'information pour jouer dans les intervalles et trouver le partenaire libre au milieu.

Se déplacer pour offrir des solutions de passes au porteur de balle.

### VARIABLES

Nombre de ballons en jeu.

Ajouter de la profondeur en deuxième partie d'échauffement.

Ajouter des ballons en jeu pour augmenter les sollicitations techniques et athlétiques.

Imposer l'utilisation des 2 pieds lors des prises de balle / enchaînements / passes.

### CONSEILS

1. Répartir équitablement les joueurs au départ de chaque séquence.

2. Si l'effectif le permet, possibilité de jouer avec 2 lignes au milieu.

3. 4 ballons en jeu au départ : 2 ballons par équipe.