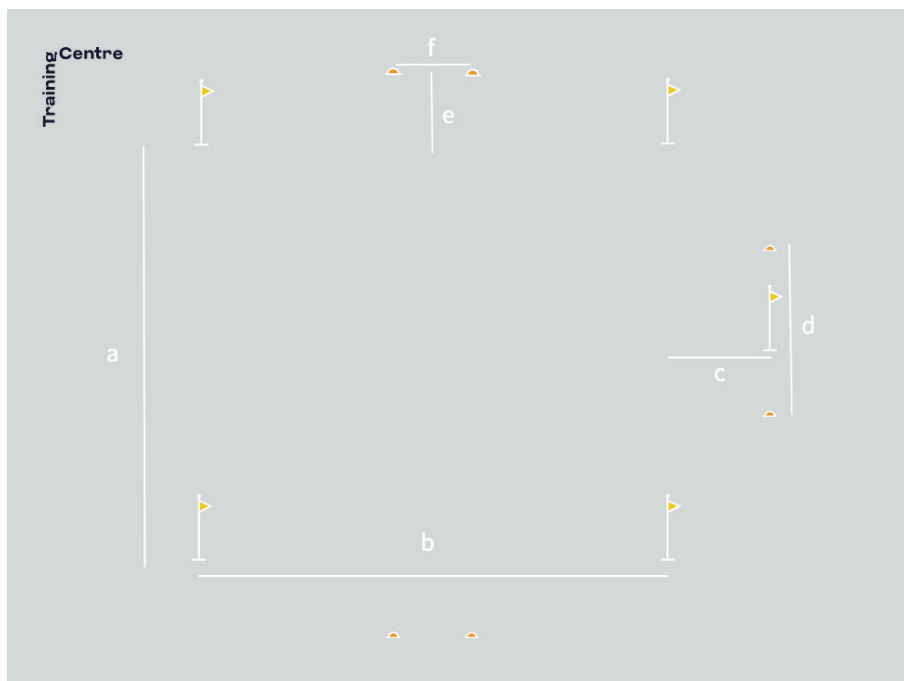


Activation technique —●— Circuit 6

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 16 x 16 m (a : 16 mètres et b : 16 mètres).
- À l'extérieur du terrain, au niveau du milieu de la ligne a, compter 6 mètres et placer un piquet jaune (c).
- Compter 4 mètres à partir du piquet et placer un cône jaune de chaque côté (d).
- À l'extérieur du terrain, au niveau du milieu de la ligne b, compter 6 mètres (e) et placer deux cônes jaunes délimitant un intervalle de 2 à 3 mètres de large (f).
- En l'absence de piquets, utiliser des mannequins, des cônes ou des disques.

Durée de l'exercice

- 8-10 joueurs : trois minutes après une période pendant laquelle les joueurs se familiarisent avec l'exercice.

Intensité de la charge de travail

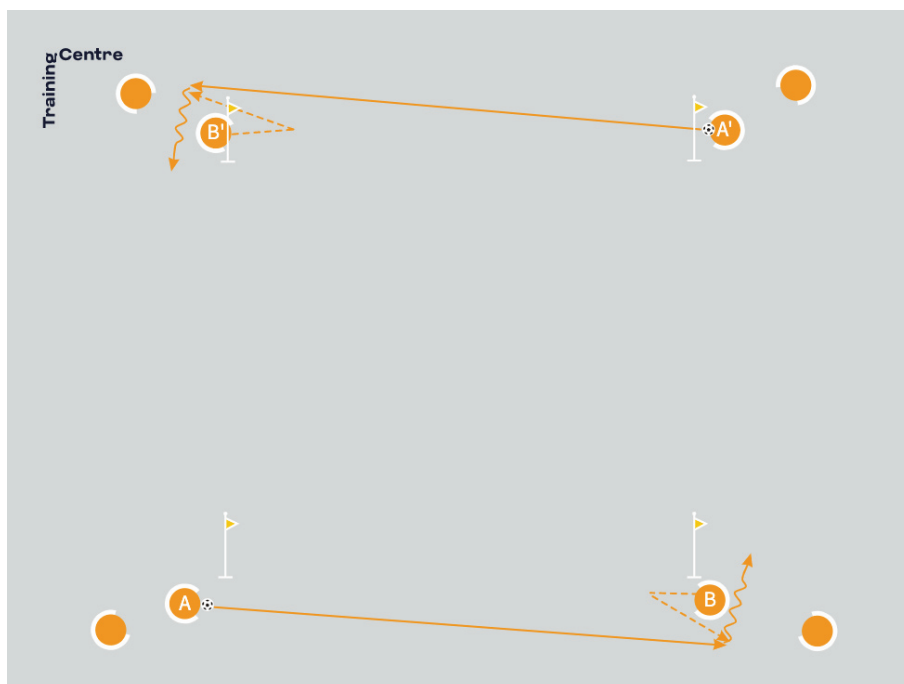
- 8-10 joueurs (configuration optimale, deux ballons) : intensité faible à moyenne

Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs 30 secondes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement l'intensité.
- Consacrer au minimum une minute lors de chaque exercice à des aspects tels que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique et la consolidation des habitudes footballistiques.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste au suivant.

La configuration peut être modifiée pour impliquer une équipe complète de 20 joueurs ou plus. Le cas échéant, jusqu'à quatre circuits peuvent être nécessaires, avec un ou deux ballons et cinq à sept joueurs par circuit.

EXERCICE 1: DÉPLACEMENT RAPIDE POUR CRÉER UN ESPACE, CONTRÔLE ORIENTÉ DU BALLON ET TRANSMISSION RAPIDE



Séquence

- L'exercice s'effectue avec deux ballons en même temps, situés initialement de chaque côté de la diagonale du terrain (A et A').
- A fait une passe à B de sorte à ce que ce dernier s'éloigne du piquet où il est situé au départ.
- Avant de recevoir le ballon, B fait un pas en avant puis recule rapidement de façon à être prêt à recevoir la passe effectuée par A.
- Sur sa première touche, B oriente le ballon dans la bonne direction pour passer au joueur suivant (A') sur sa deuxième touche.
- La séquence reprend du début de chaque côté du terrain.

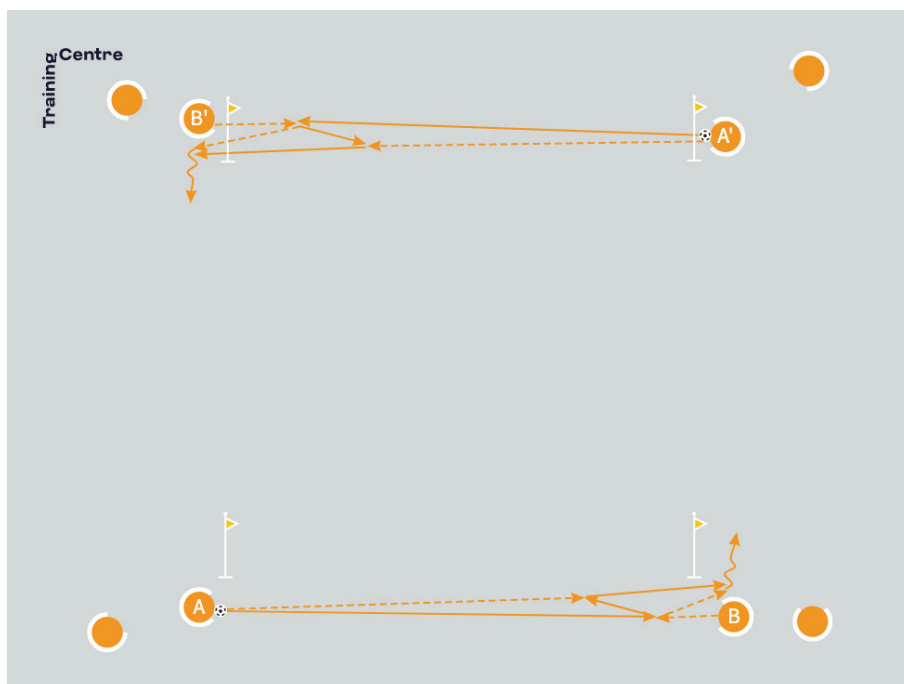
Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace A'.
- A' remplace B'.
- B' remplace A.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent laisser le ballon glisser de façon à le contrôler et le passer du pied gauche. Inversement, lorsque le ballon circule dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent faire de même avec le pied droit.
- Les joueurs doivent se montrer dynamiques afin de libérer de l'espace, de laisser passer le ballon et de jouer rapidement vers l'avant.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

EXERCICE 2 : REMISE, APPEL DANS L'ESPACE LIBRE, RÉCEPTION DU UNE-DEUX AVEC LE PIED OPPOSÉ



Séquence

- L'exercice s'effectue avec deux ballons en même temps, situés initialement de chaque côté de la diagonale du terrain (A et A').
- A fait une passe à B, qui s'écarte du piquet, en dehors des limites du terrain.
- Avant de recevoir le ballon, B avance de quelques pas et joue en remise sur A. Il se repositionne rapidement derrière le piquet pour recevoir une passe en une touche de A, contrôle dans le sens du jeu et passe au joueur suivant.
- La séquence reprend du début de chaque côté du terrain.

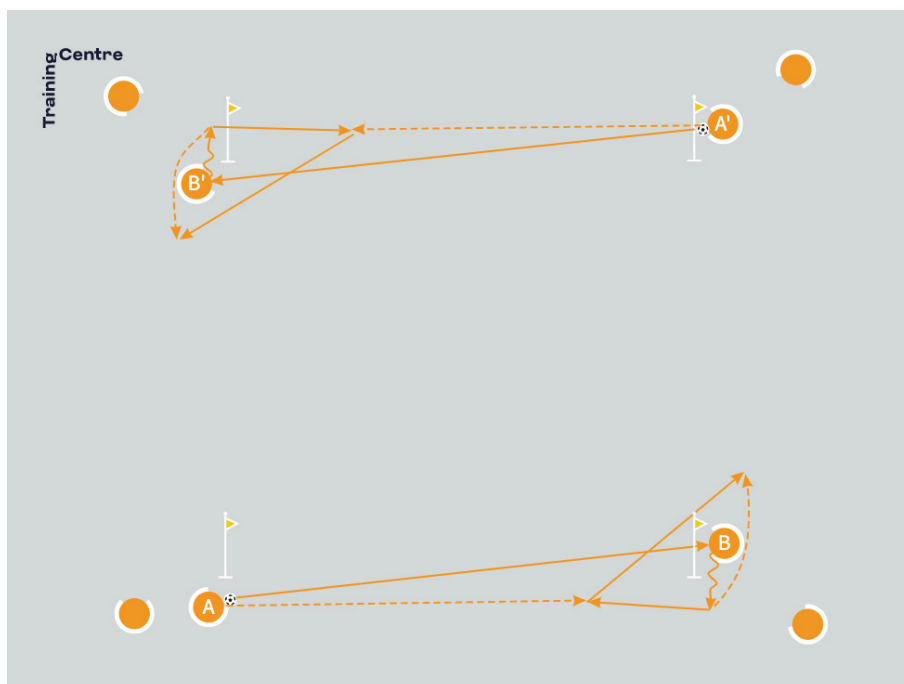
Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace A'.
- A' remplace B.
- B' remplace A.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Insister sur l'agilité des déplacements pour effectuer la remise, la course dans l'espace libre et le contrôle orienté afin de jouer vite vers l'avant.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, la remise se fait du pied droit et la passe au joueur suivant du pied gauche. Lorsque le circuit s'effectue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs effectuent l'enchaînement inverse.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds

EXERCICE 3 : DÉPLACEMENTS RAPIDES, CONTRÔLE ORIENTÉ ET UNE-DEUX



Séquence

- L'exercice s'effectue avec deux ballons en même temps, situés initialement de chaque côté de la diagonale du terrain (A et A').
- A fait une passe à B, qui s'écarte du piquet, à l'intérieur des limites du terrain.
- B contrôle le ballon de sorte à ce qu'il repasse de l'autre côté du piquet et joue en remise sur A, qui s'est rapproché. B effectue ensuite un contre-appel afin de contourner le piquet et recevoir une passe en profondeur de A.
- La séquence reprend du début de chaque côté du terrain

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace A'.
- A' remplace B'.
- B' remplace A.

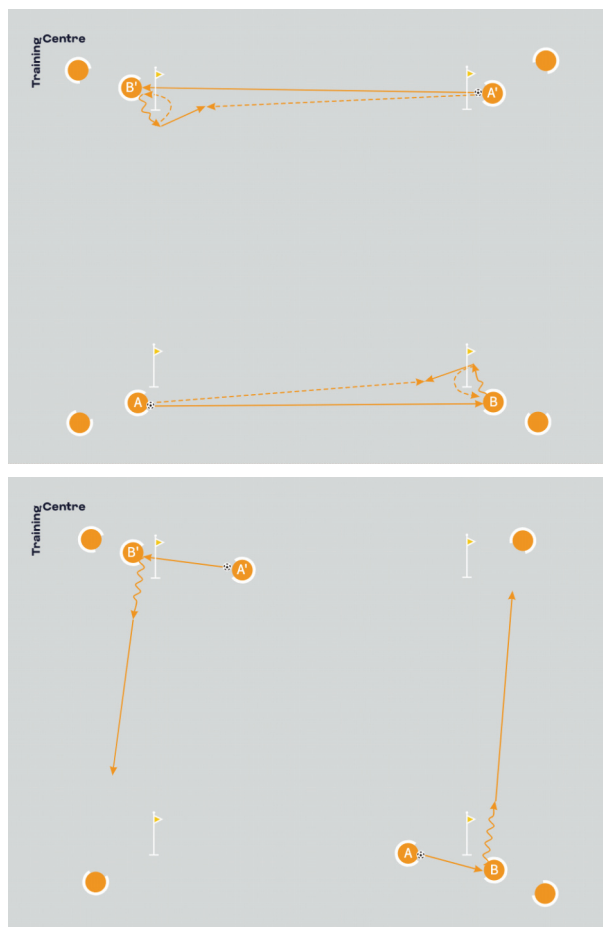
Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs effectuent le contrôle orienté avec l'extérieur du pied droit ou l'intérieur du pied gauche selon lequel est le plus approprié. Ils cherchent à placer le ballon sur leur droite. Dans les deux cas, ils enchaînent avec une remise effectuée du pied droit à destination du joueur en approche.
- Lorsque le ballon circule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs effectuent l'enchaînement inverse (contrôle de façon à remiser pied gauche).
- À la réception de la remise, les joueurs passent au joueur suivant avec l'un des deux pieds, selon lequel est le plus approprié.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

EXERCICE 4 : DÉPLACEMENTS RAPIDES, CONTRÔLE ORIENTÉ, PASSE ET CRÉATION D'ESPACE DANS UN MÊME MOUVEMENT

Séquence

- L'exercice s'effectue avec deux ballons en même temps, situés initialement de chaque côté de la diagonale du terrain (A et A').
- A fait une passe à B, qui s'écarte du piquet, en dehors des limites du terrain.
- B effectue un contrôle orienté pour retourner de l'autre côté du piquet et joue en remise sur A, qui s'approche. Il effectue un va-et-vient rapide afin de se placer devant le piquet puis d'exploiter l'espace derrière le piquet.
- B se prépare ensuite à recevoir une nouvelle passe en se plaçant de trois quarts, avant de s'orienter rapidement dans le sens du jeu et de passer au joueur suivant.
- La séquence reprend du début de chaque côté du terrain.



Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace A'.
- A' remplace B'.
- B' remplace A.

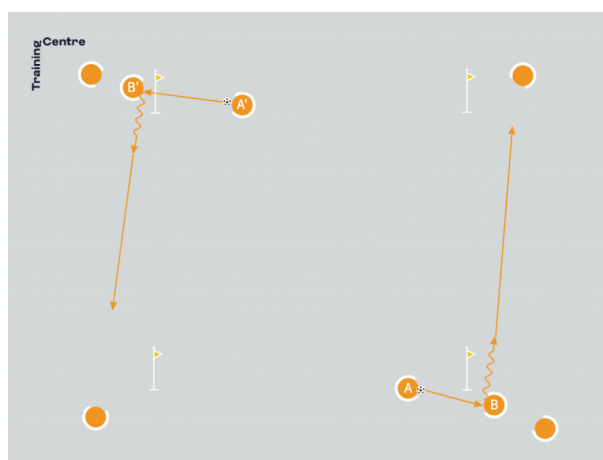
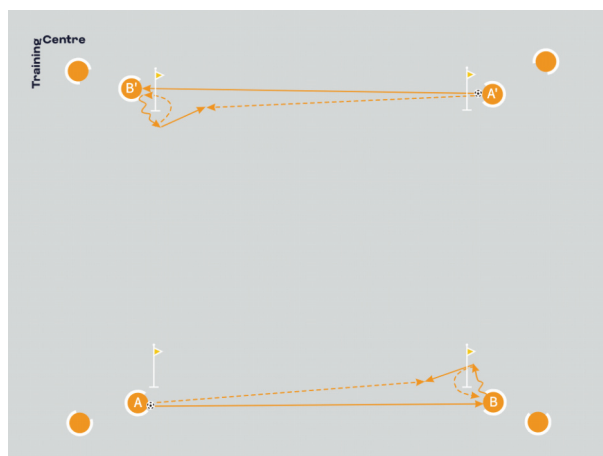
Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent veiller à ce qu'ils utilisent leur pied gauche. Ils doivent effectuer le contrôle orienté du pied droit avant de remettre du pied gauche.
- Lorsque le ballon circule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs effectuent l'enchaînement inverse et effectuent les deux passes du pied droit.
- Après avoir effectué rapidement l'appel contre-appel autour du piquet, les joueurs doivent laisser passer le ballon pour le contrôler pied gauche avant d'effectuer une passe rapide du même pied au joueur suivant.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

EXERCICE 5 : JEU RAPIDE EN UNE TOUCHE AVEC LES DEUX PIEDS

Séquence

- L'exercice s'effectue avec deux ballons en même temps, situés initialement de chaque côté de la diagonale du terrain (A et A').
- A fait d'abord une passe à B, qui s'écarte du piquet, à l'intérieur des limites du terrain.
- B joue en remise en une touche et se déplace rapidement pour recevoir une nouvelle passe à l'extérieur du terrain, derrière le piquet. Les joueurs effectuent ensuite un une-deux et B reçoit une passe en profondeur.
- La séquence se poursuit ensuite de chaque côté du terrain.



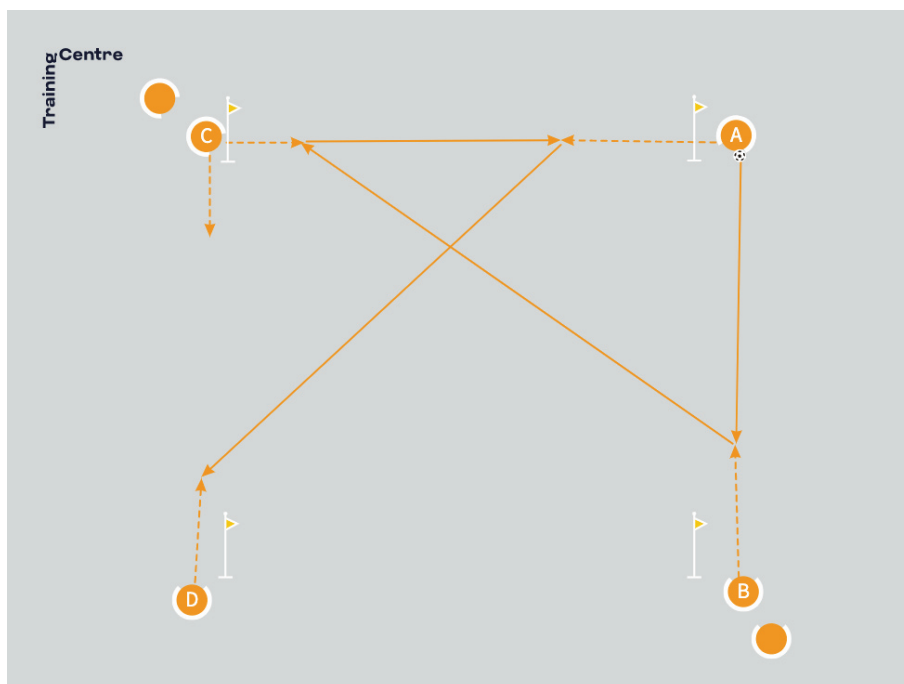
Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace A'.
- A' remplace B'.
- B' remplace A.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Les joueurs situés au niveau des piquets doivent être incités à utiliser leurs deux pieds pour jouer en une touche.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, l'objectif des joueurs situés au niveau des piquets est d'utiliser d'abord leur pied gauche, puis leur pied droit et à nouveau leur pied gauche lorsqu'ils passent le ballon au joueur suivant.
- Lorsque le ballon circule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs effectuent l'enchaînement inverse : pied droit, pied gauche et pied droit à nouveau.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

EXERCICE 6 : REMISE EN UNE TOUCHE ET PASSE EN DIAGONALE PRÉCISE ET RAPIDE



Séquence

- Contrairement aux exercices précédents, celui-ci s'effectue avec un seul ballon.
- A fait la passe à B, qui décroche et effectue une passe en diagonale vers C, celui-ci s'écartant du piquet, à l'extérieur des limites du terrain et à l'autre extrémité de la diagonale.
- C commence la séquence suivante en remettant sur A.

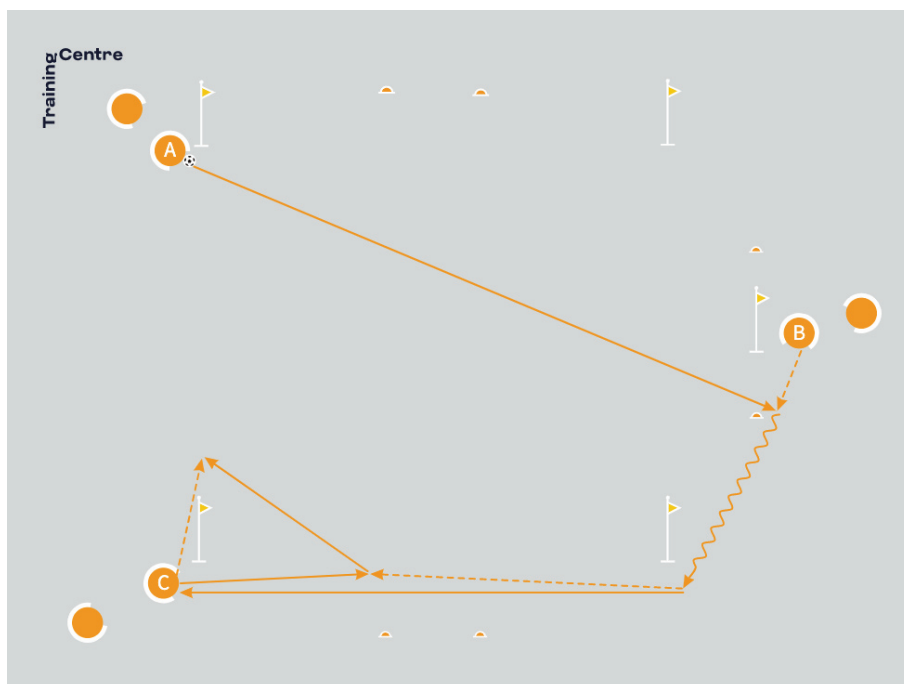
Rotation des joueurs

- Chaque joueur avance vers le piquet suivant dans le sens de rotation de l'exercice.
- A remplace C.
- B remplace A.
- C remplace D.
- D remplace B.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Toutes les passes doivent être effectuées en une seule touche.
- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs utilisent un des deux pieds pour remettre sur leur coéquipier, selon lequel est le plus approprié. Ils sont incités à effectuer la passe en diagonale du pied gauche.
- Lorsque le ballon circule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs sont incités à effectuer la passe en diagonale du pied droit.
- Pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer le sens de l'exercice, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds

EXERCICE 7 : UNE-DEUX EN UNE TOUCHE ET JEU EN DIAGONALE EN PROFONDEUR



Séquence

- A est d'abord situé dans un des coins et effectue une passe en diagonale à l'opposé du terrain de façon à trouver B en profondeur.
- B, qui est situé à côté du piquet au milieu de la ligne b, effectue un appel en profondeur et contrôle le ballon de façon à ce qu'il atteigne le piquet de coin. Il passe ensuite à C, qui est situé en face de lui, près de l'autre piquet de coin.
- C effectue un une-deux avec B et dépasse le piquet pour être servi dans la profondeur, à l'intérieur des limites du terrain.
- C recommence ensuite la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- A remplace B.
- B remplace C.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Insister tout particulièrement sur la précision et la rapidité d'exécution de la passe en diagonale, le timing de l'appel de B et la coordination technique globale entre les trois joueurs impliqués.
- Lorsque le ballon circule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, veiller à ce que les joueurs effectuent les deux passes du pied droit.
- Cet exercice développe l'équilibre technique et exige des joueurs qu'ils utilisent leurs deux pieds.

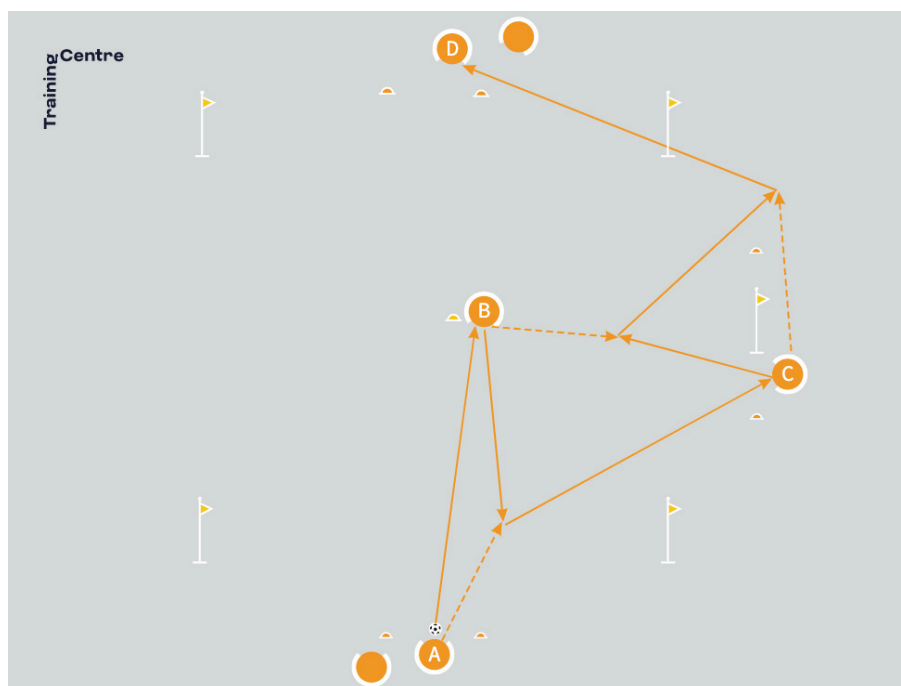
Éléments techniques spécifiques à A

- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, A doit privilégier son pied droit pour effectuer la remise.
- Après avoir contourné le piquet, il doit utiliser le pied le plus approprié pour trouver une passe en diagonale en une touche de la droite vers la gauche et servir B dans la profondeur.
- Lorsque le circuit s'effectue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le joueur effectue l'enchaînement inverse.

Éléments techniques spécifiques à B

- Lorsque le ballon circule dans le sens des aiguilles d'une montre, B doit privilégier son pied gauche pour contrôler la passe en diagonale de A et faire glisser le ballon jusqu'au piquet en une touche. Il doit ensuite effectuer une passe pied gauche au joueur situé au piquet en face.
- Lorsque le circuit s'effectue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le joueur effectue l'enchaînement inverse et l'accent doit être mis sur l'utilisation du pied droit.

EXERCICE 8 : PASSE EN UNE TOUCHE, REMISE ET PASSE



Séquence

- A est d'abord situé dans l'intervalle entre les deux cônes et fait une passe à B, qui se situe au centre du terrain (repère utilisé uniquement dans les exercices 8 et 9).
- B joue en remise sur A, qui se rapproche.
- A passe en diagonale vers C, qui se situe près du piquet au milieu de la ligne b.
- C effectue un une-deux avec B, qui s'est rapproché, et contourne rapidement le piquet pour recevoir la remise de B.
- C passe ensuite en diagonale vers D, qui se situe de l'autre côté du terrain par rapport à A.
- D recommence ensuite la séquence.

Rotation des joueurs

- A remplace B.
- B remplace C.
- C remplace D.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice exige de la coordination de la part des trois joueurs impliqués pour faciliter le jeu en une touche. Cet exercice développe les facultés suivantes : vigilance, cohésion et rapidité des mouvements, précision et qualité des passes courtes en une touche et ambidextrie.
- Cet exercice développe l'équilibre technique et exige des joueurs qu'ils utilisent leurs deux pieds.

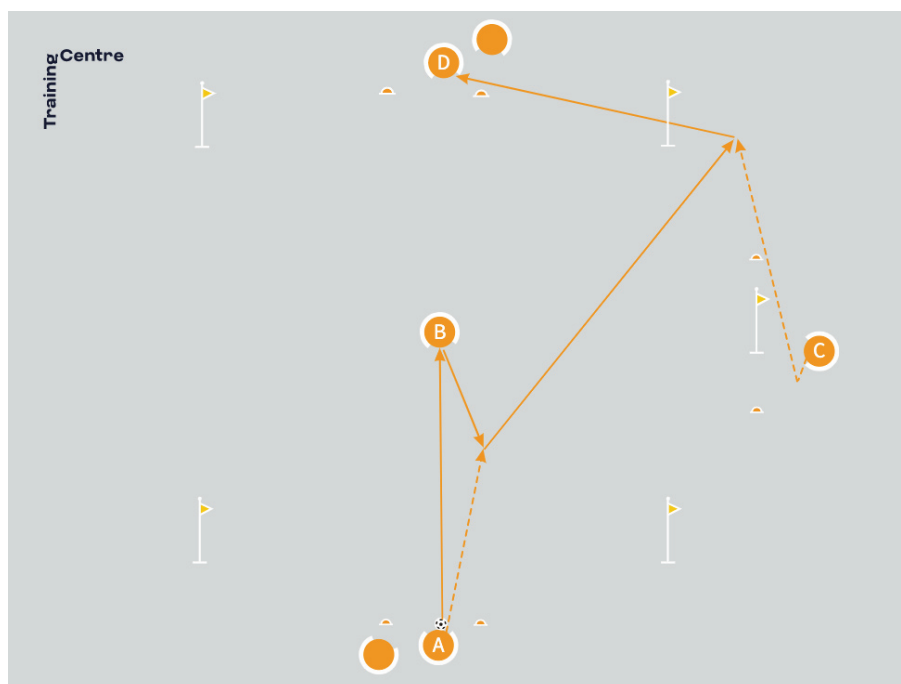
Éléments techniques spécifiques à A et B

- Quelle que soit la direction des passes, les joueurs doivent être incités à utiliser les deux pieds en choisissant à chaque fois le pied qui garantit une efficacité et une rapidité maximale.

Éléments techniques spécifiques à C

- Lorsqu'il reçoit la passe en diagonale de A, effectuée de la gauche vers la droite, C doit privilégier son pied gauche pour effectuer le une-deux avec B. Lorsqu'il reçoit la remise de B; C doit utiliser son pied droit pour effectuer une passe en diagonale de la droite vers la gauche à destination de D.
- Lorsqu'il reçoit une passe en diagonale effectuée de la droite vers la gauche, C effectue l'enchaînement inverse, c'est-à-dire un une-deux pied droit suivi d'une passe en diagonale pied gauche.
- Pour gagner en rythme et en fluidité, C doit être incité à avancer sur le ballon au moment de jouer le une-deux et de contourner rapidement le piquet pour recevoir la remise de B.

EXERCICE 9 : PASSE VERTICALE, REMISE ET PASSE EN DIAGONALE



Séquence

- A est d'abord situé dans l'intervalle entre les deux cônes et fait une passe à B, qui se situe au centre du terrain (repère utilisé uniquement dans les exercices 8 et 9).
- B joue en remise sur A, qui se rapproche.
- A effectue une passe en diagonale dans l'espace derrière le piquet situé au milieu de la ligne b tandis que C effectue un appel pour la recevoir en profondeur.
- Après son appel en profondeur, C est servi et passe à son tour en diagonale en direction de D, qui attend de l'autre côté du terrain par rapport à A.
- D recommence ensuite la séquence.

Rotation des joueurs

- A remplace B.
- B remplace C.
- C remplace D.

Éléments techniques généraux

- Mettre l'accent sur la vitesse des déplacements et la coordination technique, qui permettront de s'orienter et de jouer vers l'avant rapidement tout en gardant un bon contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice exige de la coordination de la part des trois joueurs impliqués pour faciliter le jeu en une touche. Cet exercice développe les facultés suivantes : vigilance, cohésion et rapidité des mouvements, précision et qualité des passes courtes en une touche et ambidextrie.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique et requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Éléments techniques spécifiques à A et B

- Quelle que soit la direction des passes, les joueurs doivent être incités à utiliser les deux pieds en choisissant à chaque fois le pied qui garantit une efficacité et une rapidité maximale.
- A doit avancer sur le ballon après avoir servi B en une touche. Il doit ensuite lever la tête lorsqu'il effectue une passe en diagonale dans la course de C.

Éléments techniques spécifiques à C

- Lorsqu'il reçoit la passe en diagonale de A depuis la gauche, C doit tenter de jouer du pied droit afin de trouver une passe en diagonale en une touche de la droite vers la gauche à destination de D.
- Lorsqu'il reçoit la passe en diagonale depuis la droite, C effectue l'enchaînement inverse et trouve une passe pied gauche.
- C doit regarder vers A pour déclencher son appel dans le bon timing et trouver l'espace derrière le piquet.