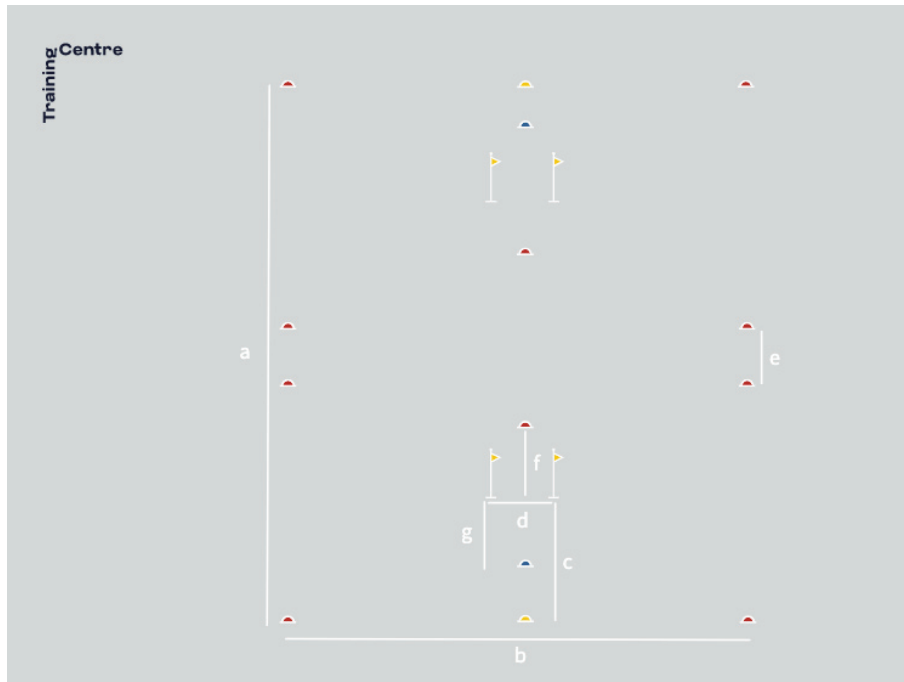


Circuit 2 (variante)

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 20 m en posant quatre plots ou disques (a : 40 m et b : 20 m).
- Placer un plot ou un disque au milieu du segment b puis avancer de 10 m vers l'intérieur du terrain (c) et délimiter une porte de 2 à 3 m avec des mannequins (d). Reproduire le même dispositif de l'autre côté du terrain.
- Délimiter une porte de 1 à 2 m (e) en plaçant des plots ou des disques au milieu des deux côtés a.
- Depuis chaque porte délimitée par des mannequins, avancer de 5 m vers l'intérieur du terrain et placer un plot ou un disque (f).
- Depuis chaque porte délimitée par des mannequins, avancer de 5 m vers l'extérieur du terrain et placer un plot ou un disque (g).
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des plots, des disques ou des piquets.

Durée de l'exercice

- 10-12 joueurs : Trois minutes pour les exercices avec une rotation gauche/droite complète. Deux fois deux minutes pour les exercices avec une rotation gauche et droite.
- 10-14 joueurs : De trois à quatre minutes pour les exercices avec une rotation gauche/droite complète. De deux à trois minutes pour les exercices avec une rotation gauche et droite.

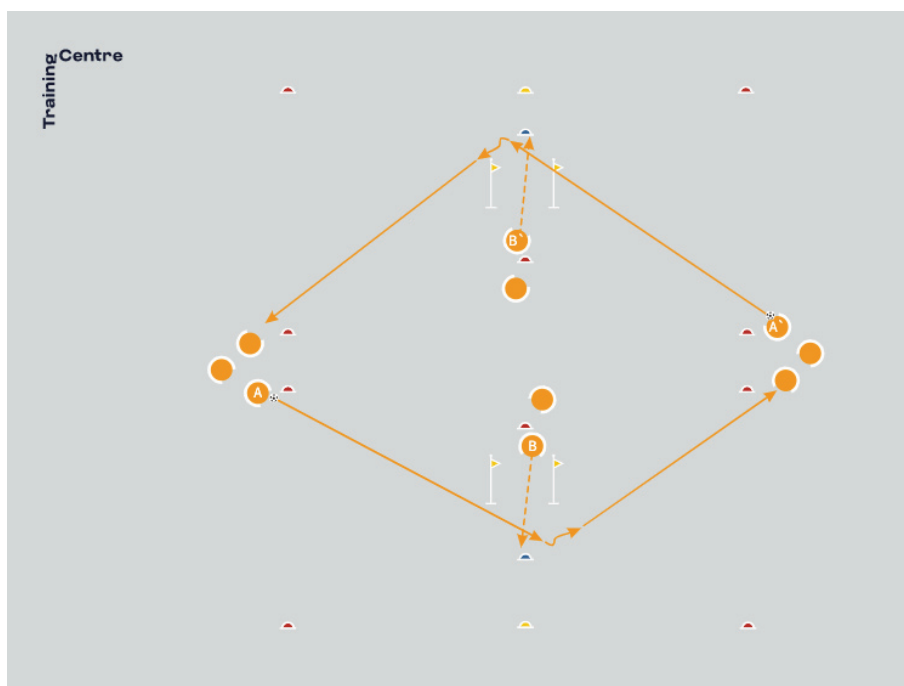
Intensité de la charge de travail

- 10 joueurs (configuration optimale) : intensité moyenne à élevée
- 12 à 14 joueurs : intensité faible

Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'atelier, puis augmenter progressivement l'intensité.
- Consacrer au minimum une minute lors de chaque atelier à des aspects tels que le rythme, l'intensité, l'équilibre technique (ambidextrie) et la consolidation des habitudes footballistiques.
- La durée des exercices correspond au temps pendant lequel le ballon est en mouvement. Interrompez votre chronomètre si le jeu s'arrête pendant une durée supérieure à quelques secondes.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre.

EXERCICE 1: ROTATION DE RENVERSEMENTS DE JEU



Séquence

- Les joueurs A et A' commencent chacun d'un côté du terrain et effectuent en même temps une passe en diagonale, respectivement vers les joueurs B et B', qui sont situés près des portes.
- Après avoir rapidement traversé leur porte respective, les joueurs B et B' renversent le jeu, respectivement vers les joueurs A' et A, puis la séquence se répète.

Rotation des joueurs

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

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur la zone d'où provient la passe et celle où ils effectuent la leur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A et A'.

- Les joueurs A et A' doivent être de trois-quarts lors de la réception de la passe afin de contrôler le ballon dans le sens du jeu. Ils doivent lever la tête avant d'effectuer la passe en direction des joueurs B et B'.

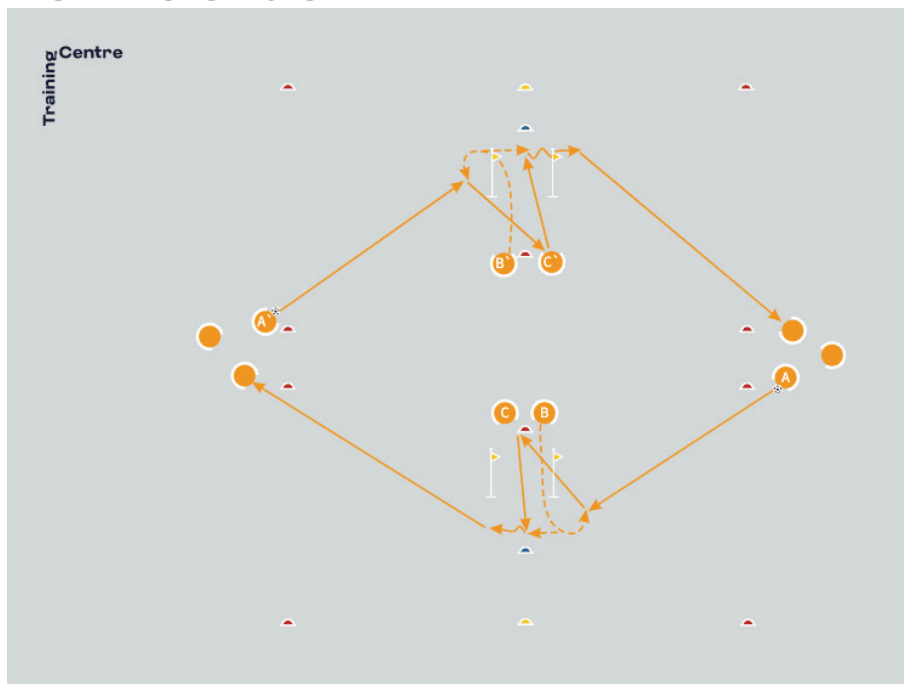
Éléments techniques fonctionnels : B et B'.

- Afin de renforcer les bonnes habitudes de jeu, il convient d'inciter les joueurs B et B' à regarder en direction des joueurs A et A' avant de recevoir le ballon.

Éléments techniques fonctionnels : tous les joueurs

- Afin de favoriser l'équilibre technique, les joueurs doivent être incités à passer du pied gauche lors de la rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. Inversement, lors de la rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, ils doivent être incités à passer du pied droit.

EXERCICE 2 : ACCÉLÉRATION DANS L'ESPACE ET VITESSE D'EXÉCUTION DANS DES PETITS ESPACES



Séquence

- Les joueurs A et A', qui commencent à chaque extrémité du terrain, effectuent en même temps une passe en diagonale, respectivement vers les joueurs B et B', qui sont situés auprès des portes.
- Les joueurs B et B' traversent rapidement la porte et effectuent un demi-tour afin de recevoir la passe avant que le ballon n'atteigne la porte. Ils effectuent ensuite un one-deux sur une courte distance avec les joueurs C et C', suivi d'une passe en diagonale en direction des joueurs A et A'. La séquence se répète.

Rotation des joueurs

- A prend la place de B.
- B prend la place de A'.
- C prend la place de B.
- A' prend la place de B'.
- B' prend la place de A.
- C' prend la place de B'.

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A et A'.

- Les joueurs A et A' doivent être de trois-quarts lors de la réception de la passe afin de contrôler le ballon dans le sens du jeu. Ils doivent lever la tête avant d'effectuer la passe en direction des joueurs B et B'.

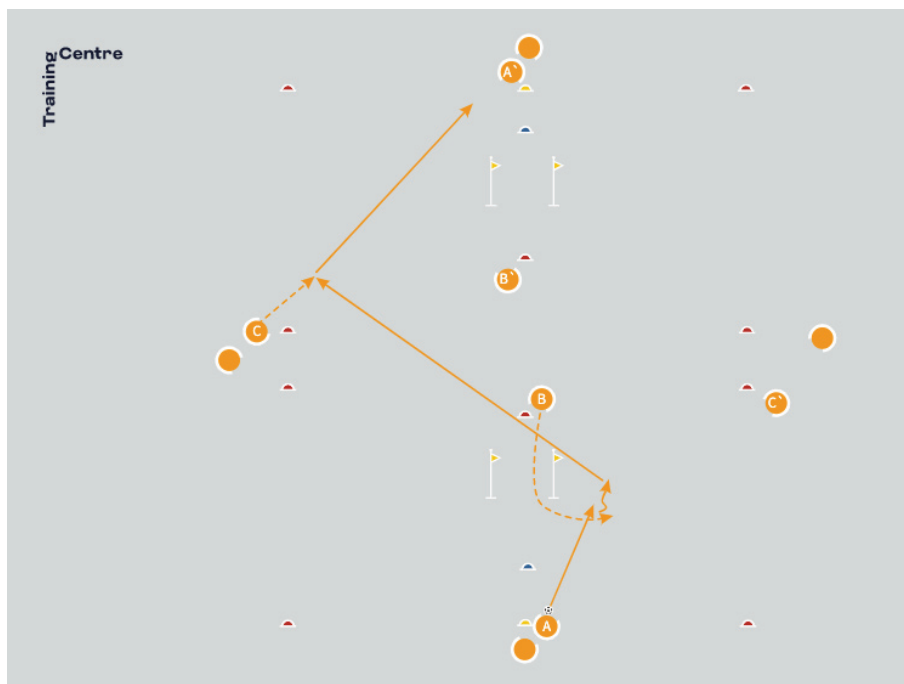
Éléments techniques fonctionnels : B et B'.

- Les joueurs B et B' doivent se placer rapidement à côté de la porte afin d'effectuer le one-deux. Ils reculent ensuite pour récupérer le ballon derrière la porte et effectuer une passe en direction des joueurs A' et A respectivement.

Éléments techniques fonctionnels : tous les joueurs

- Afin de favoriser l'équilibre technique, lors de la rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent être incités à contrôler le ballon de droite à gauche afin de le passer du pied gauche. Lors de la rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent être incités à contrôler le ballon de gauche à droite afin de le passer du pied droit.

EXERCICE 3 : COORDINATION EN UNE OU DEUX TOUCHES, ORIENTATION DANS LE SENS DU JEU ET PASSE EN DIAGONALE



Séquence

- Les joueurs A et A' effectuent en même temps une courte passe à côté de la porte, respectivement en direction des joueurs B et B'.
- Les joueurs B et B' traversent rapidement leur porte respective et restent dynamiques pour recevoir la passe sur le côté, de trois-quarts vers l'avant. Ils effectuent ensuite une passe verticale dans les courses respectives des joueurs C et C'.
- Les joueurs C et C' effectuent un court appel vers l'avant, contrôlent le ballon et effectuent une passe vers les joueurs A' et A de l'autre côté du terrain. La séquence se répète ensuite.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de A.
- A' prend la place de B'.
- B' prend la place de C'.
- C' prend la place de A'.

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

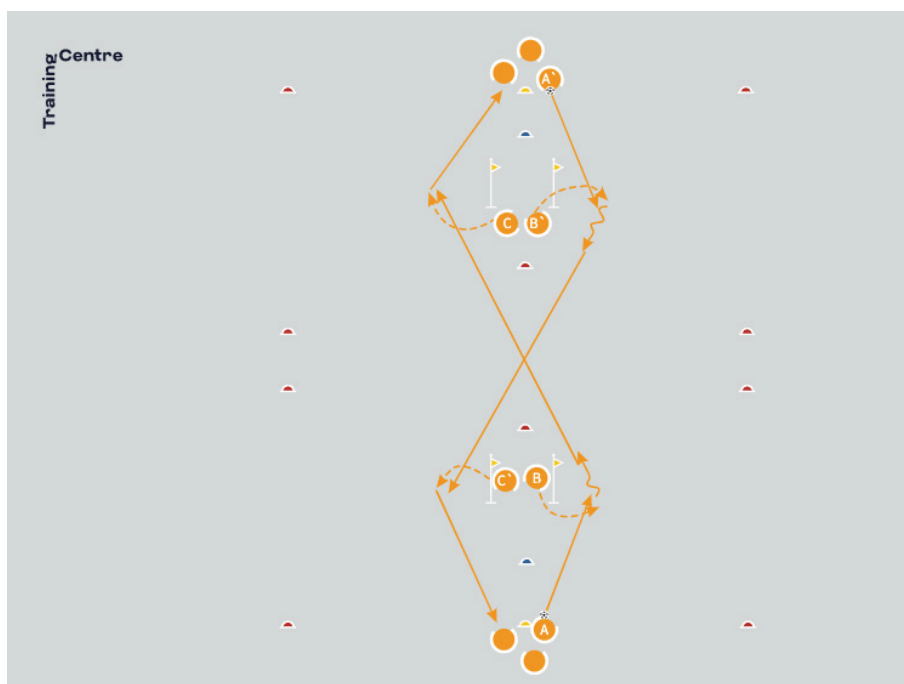
Éléments techniques fonctionnels : A et A'.

- Une fois la séquence initiée, les joueurs A et A' doivent être incités à effectuer une passe en une touche, respectivement vers les joueurs B et B'.

Éléments techniques fonctionnels : B et B'.

- Afin de renforcer les bonnes habitudes de lecture du jeu, les joueurs B et B' doivent regarder en direction des joueurs C et C' avant de recevoir la passe. Ils doivent ensuite lever la tête pour diriger leur passe de façon à ce qu'elle arrive dans la course des joueurs C et C'.
- Afin de favoriser l'équilibre technique, les joueurs B et B' doivent être incités à utiliser leur pied droit pour effectuer la passe de droite à gauche vers les joueurs C et C'. Lorsque la rotation s'effectue dans l'autre sens, de gauche à droite, les joueurs B et B' doivent être incités à passer du pied gauche.

EXERCICE 4 : ORIENTATION DANS LE SENS DU JEU ET PASSE VERTICALE



Séquence

- Les joueurs A et A' effectuent en même temps une courte passe à côté de la porte, respectivement en direction des joueurs B et B'.
- Les joueurs B et B' s'écartent de leur porte respective, puis orientent le ballon vers l'avant en une touche.
- Au même moment, les joueurs C et C' s'éloignent des portes vers l'autre côté du terrain pour recevoir la passe.
- Les joueurs B et B' effectuent une passe verticale, respectivement dans les pieds des joueurs C et C'.
- Les joueurs C et C' s'orientent vers l'avant en une touche et redonnent le ballon au joueur suivant, qui recommence la séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de A.
- A' prend la place de B'.
- B' prend la place de C'.
- C' prend la place de A'.
- Remarque : les joueurs B et B' doivent se déplacer rapidement lorsqu'ils prennent la place des joueurs C et C'.

Éléments techniques généraux

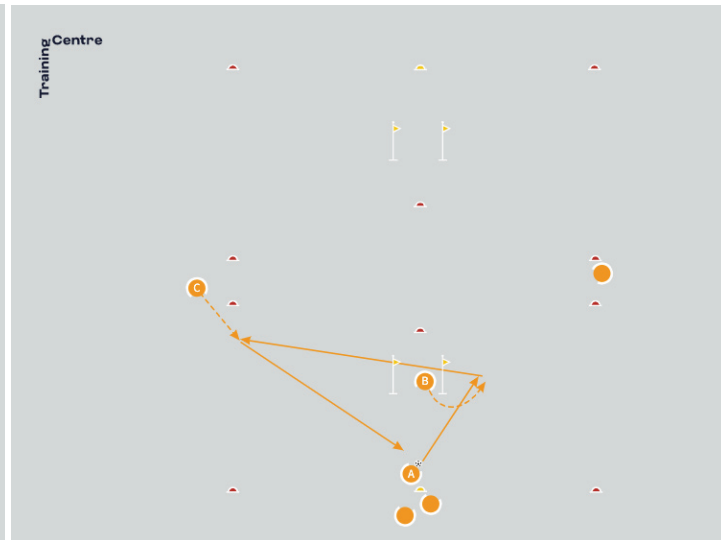
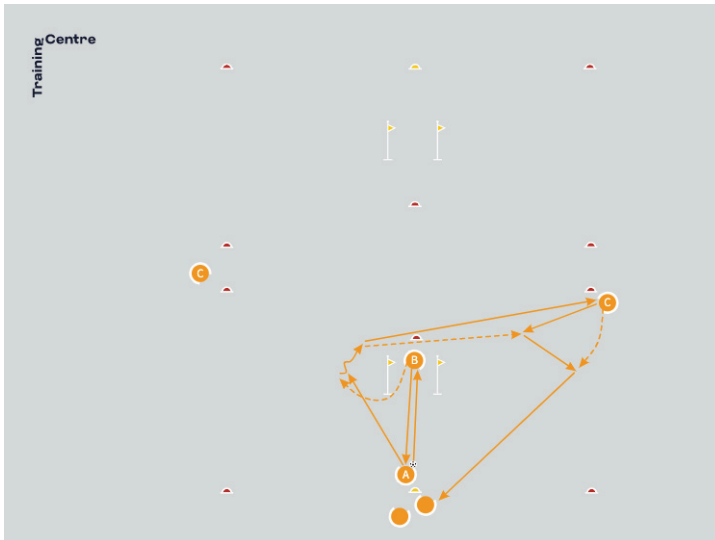
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : tous les joueurs

Mettre l'accent sur le mouvement collectif et la qualité de passe : les joueurs doivent être incités à passer en une touche.

Afin de renforcer l'équilibre technique, les joueurs doivent être incités à passer du pied gauche et du pied droit. Les passes verticales longues, effectuées d'un bout à l'autre du terrain, doivent faire l'objet d'une attention particulière.

EXERCICE 5 : REMISE, APPEL DANS LA PROFONDEUR, ORIENTATION RAPIDE DU JEU VERS L'AVANT



Séquence

- Le joueur A effectue une passe en avant vers le joueur B, qui est situé dans la porte.
- Le joueur B effectue un one-deux sur une courte distance. Il s'écarte de la porte pour recevoir la remise en effectuant un demi-tour.
- Tout en s'avançant, le joueur B effectue une passe en diagonale vers le joueur C.
- Après un one-deux entre les joueurs B et C, ce dernier effectue une passe en direction du prochain joueur au point A.
- L'exercice reprend alors de l'autre côté afin de développer l'équilibre technique.

Variante

- Demander aux joueurs d'effectuer des passes en une touche (si possible) en direction du prochain joueur dans la rotation.
- Lorsque le joueur A effectue une passe à côté de la porte où se trouve le joueur B, ce dernier traverse la porte afin de recevoir le ballon en effectuant un demi-tour.
- Le joueur B effectue une passe en diagonale vers le joueur C.
- Le joueur C passe dans la course du prochain joueur situé au point A.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de A.

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Le joueur A doit être incité à passer en une touche à B.

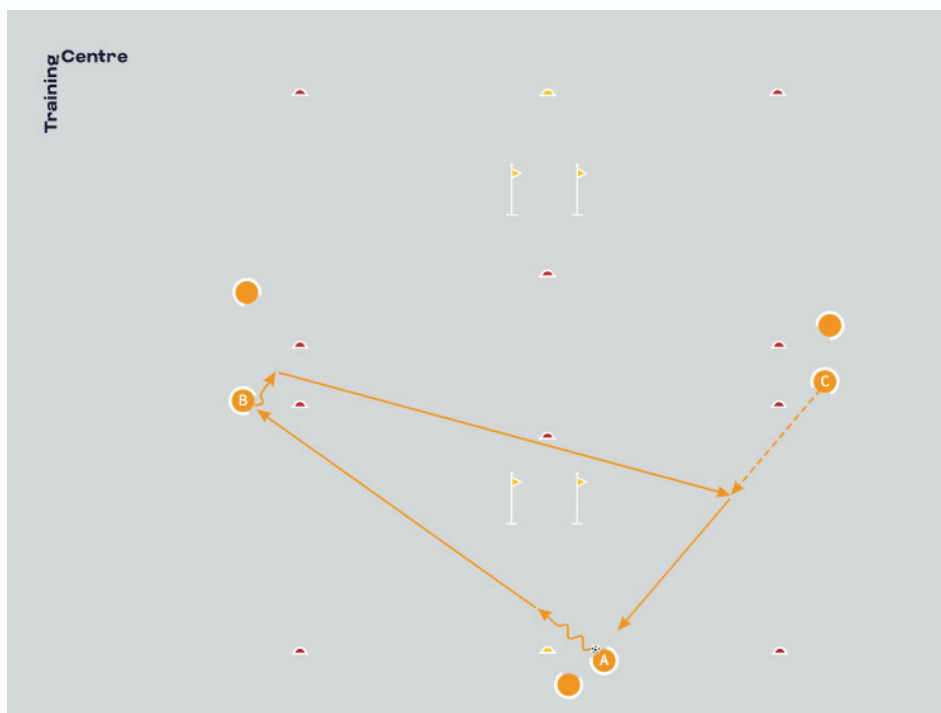
Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'information, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir le ballon et lever la tête pour évaluer la trajectoire de sa passe dans la course du joueur C.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Lorsqu'il passe de droite à gauche en direction du joueur A, le joueur C doit être incité à utiliser son pied droit. Lorsque la rotation s'effectue dans l'autre sens, de gauche à droite, le joueur C doit être incité à utiliser son pied gauche.
- Le joueur C doit passer dans la course du joueur A afin qu'il puisse passer le ballon en une touche.

EXERCICE 6 : CONDUITE DE BALLE ET PASSE EN DIAGONALE



Séquence

- Le joueur A conduit le ballon vers l'avant sur une distance de 3 m environ. Il effectue ensuite une passe verticale dans les pieds du joueur B.
- Le joueur B contrôle le ballon en l'orientant devant lui avant d'effectuer une passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Tout en courant vers l'avant, le joueur C effectue une passe en une touche en direction du prochain joueur, au niveau du point A. L'exercice reprend ensuite.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- A prend la place de B.
- B prend la place de C.
- C prend la place de A.

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Le joueur A doit être incité à conduire rapidement le ballon tout en le gardant dans ses pieds avant de passer au joueur B.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Lorsqu'il passe de droite à gauche au joueur A, le joueur C doit être incité à utiliser son pied droit. Lorsque la rotation s'effectue dans l'autre sens, de gauche à droite, le joueur C doit être incité à utiliser son pied gauche.
- Le joueur C doit passer dans la course du joueur A afin qu'il puisse courir vers le ballon.