



<p style="text-align: center;">ORGANISATION</p>			<p style="text-align: center;">ATHLÉTIQUE</p>
<p>2 ballons en jeu engagés par les joueurs A. 3 joueurs minimum au départ (au niveau du cône bleu où sont positionnés les joueurs A) : 2 ballons pour 3. Le joueur positionné au départ du circuit alterne un passage à gauche, un passage à droite. Chaque joueur suit sa passe : A-B, B-C, C-D...</p>			<p>Aérobie Gammes athlétiques</p>
<p style="text-align: center;">STARTER</p>			<p style="text-align: center;">TECHNIQUE</p> <p>Passes (jeu à 2, à 3) Conduite de balle</p>
<p>Le deuxième ballon part côté opposé au premier lorsque B entre en contact avec le ballon.</p>			<p style="text-align: center;">DIMENSION</p> <p>30 X 40 m</p>
<p style="text-align: center;">CIRCUITS</p>	<p style="text-align: center;">VARIABLES</p>	<p style="text-align: center;">ATTENTES</p>	<p style="text-align: center;">EFFECTIF</p> <p>10 joueurs minimum</p>
<p>Circuit 1 (6 min) :</p> <p>A conduit le ballon sur quelques mètres (en direction de B) et donne à B. B, positionné derrière le premier piquet, récupère le ballon et effectue un slalom en conduite de balle entre les 3 piquets avant de donner à C. C donne à D qui réalise un slalom en conduite de balle entre les coupelles de sa couleur (selon la couleur du cône au départ).</p>	<p>Modifier la taille du circuit pour jouer sur la distance et la puissance des passes. Mettre des joueurs à la place des coupelles de couleur si l'effectif le permet. Associer chaque côté du circuit à une thématique technique (circuit 1 côté gauche et circuit 2 côté droit par exemple).</p>	<p>S'orienter pour jouer vers l'avant et se projeter. Le joueur B doit se positionner 2 à 3 mètres derrière le piquet du milieu afin d'ouvrir l'intervalle entre les piquets pour le circuit 2. Exiger de plus en plus de rythme (notamment sur la conduite de balle) au fil de l'échauffement.</p>	<p style="text-align: center;">TEMPS DE TRAVAIL</p> <p>12 min</p>
<p>Circuit 2 (6 min) :</p> <p>A conduit le ballon sur quelques mètres (en direction de B) et donne à B entre la première porte de piquets (1). B remise à A entre la deuxième porte de piquets (2). A redonne à B (3) qui joue en appui pour C (4). Même finition que pour le circuit 1 (slalom en conduite de balle entre les coupelles de couleur).</p>			<p style="text-align: center;">NOMBRE DE SÉQUENCE</p> <p>2</p>
			<p style="text-align: center;">CONSEILS</p> <p>Possibilité de réaliser le circuit avec 4 ballons en jeu (voire plus) si l'effectif est assez conséquent. Insister sur l'utilisation des deux pieds selon le côté du circuit.</p>