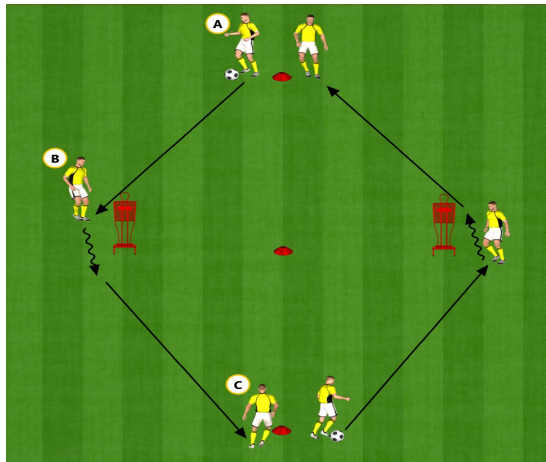




SÉQUENCE 1



SÉQUENCE 1 → 4 MIN

Passes et suit dans l'ordre A-B-C.
A donne à B qui contrôle-orienté à l'extérieur du circuit (à côté du mannequin).
B donne à C.

SÉQUENCE 2 → 4 MIN

Passes et suit dans l'ordre A-B-C.
B est positionné au niveau de la galette jaune à l'extérieur du circuit.
A donne à B qui décroche et contrôle-orienté vers l'intérieur du circuit avant de donner à C.

SÉQUENCE 3 → 4 MIN

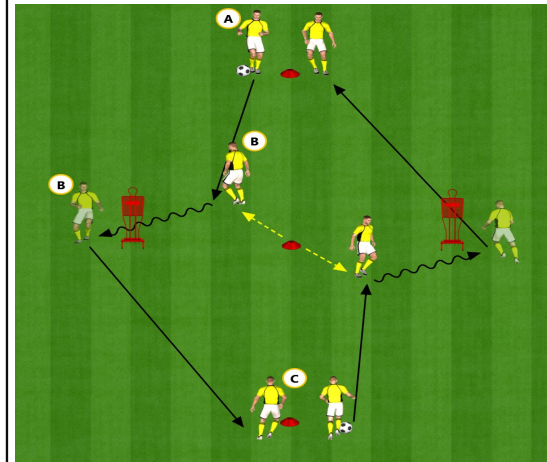
Passes et suit dans l'ordre A-B-C.
B est situé face à A devant la coupelle rouge.
B décroche et reçoit le ballon de A.

B contrôle-orienté vers l'extérieur du circuit en passant à l'extérieur du mannequin puis donne à C.
Nécessité de recevoir le ballon en mouvement et de s'orienter avant d'avoir le ballon pour vite aller de l'avant.

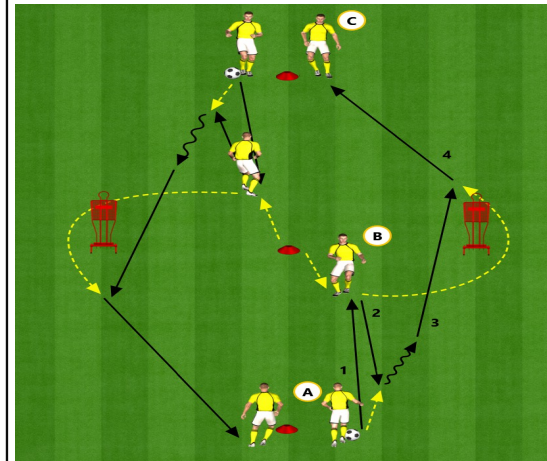
SÉQUENCE 4 → 4 MIN

Passes et suit dans l'ordre A-B-C.
Appui-remise entre A et B (1-2).
Après la remise, B contourne le piquet pour recevoir le ballon donné dans l'intervalle (entre la coupelle rouge et le mannequin). B donne à C.

SÉQUENCE 3



SÉQUENCE 4



ATHLÉTIQUE

Aérobie
Gammes athlétiques

TECHNIQUE

Conduite de balle
Passes et contrôles

NOMBRE DE JOUEURS

6 et + par atelier

DIMENSION

24 X 12 m

TEMPS DE TRAVAIL

12 à 15 min

CONSEILS

1. Changer régulièrement de sens.
2. 2 ballons par circuit.
3. Exiger de la qualité et du rythme : jouer au sol, s'orienter, claquer ses passes...
4. Communiquer « seul ; ça vient ».
5. Organiser plusieurs ateliers en fonction du nombre de joueurs.