



## ORGANISATION

4 ballons en jeu (2 de chaque côté).  
Le deuxième ballon part quand B et B' donnent au joueur suivant.  
Départ en même temps de A et A'.  
Chaque joueur suit sa passe.

## OBJECTIFS

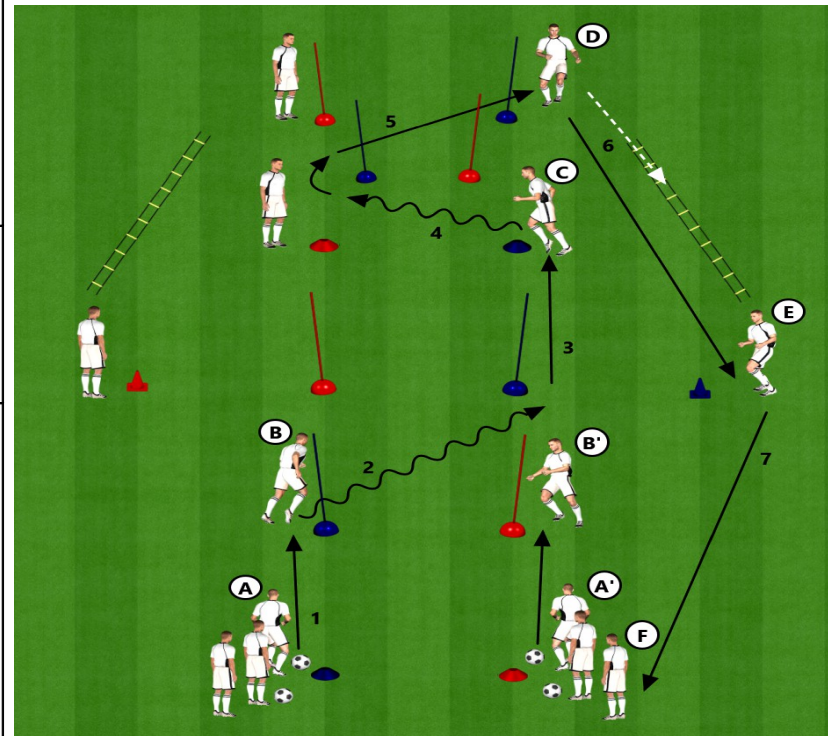
Qualité technique dans les enchaînements.  
Qualité de la première touche de balle pour enchaîner vite.  
Conduire le ballon rapidement en changeant de direction.

## CHEMINEMENT

Le joueur A entame le circuit bleu (coupelle bleues et piquets bleus) en passant le ballon à B (1).  
B conduit le ballon vers le deuxième piquet bleu en diagonale (2) puis donne à C à la coupelle bleue (3).  
C contourne le piquet en conduite de balle (4) et donne à D (5).  
D transmet ensuite à E et traverse l'échelle de rythme (6).  
E donne à F au départ de la coupelle rouge (7) et prend sa place pour réaliser ensuite le circuit rouge.

## VARIABLES

Modifier la taille du circuit pour jouer sur la distance des passes.  
Remplacer la conduite de balle par des passes.  
Ajuster le nombre de ballons en jeu pour jouer sur le rythme et l'intensité de l'exercice.



## ATTENTES

Technique : jouer au sol ; claquer les passes ; prises de balle et enchaînements rapides, maîtrise technique (conduite de balle).  
Athlétique : compléter l'échauffement par des gammes athlétiques après la passe.  
Mental : mise en confiance ; concentration.

## ATHLÉTIQUE

Aérobie  
Gammes athlétiques  
Coordination

## TECHNIQUE

Passes  
Contrôles orientés  
Conduite de balle

## DIMENSION

30 X 20 m

## EFFECTIF

14 joueurs et +

## TEMPS DE TRAVAIL

12 min

## NOMBRE DE SÉQUENCE

2  
(2 X 6 min)

## CONSEIL

Commencer le circuit avec 2 ballons en jeu le temps que les joueurs puissent en assimiler le cheminement.