



ORGANISATION

1 ballon pour 2 joueurs.

Nombre de joueurs illimité (ajuster le nombre de portes de cônes en fonction du nombre de joueurs).

Un carré de 15 X 15 mètres et plusieurs portes disposées tout autour.

1 groupe de joueurs à l'intérieur du carré, 1 groupe à l'extérieur entre les portes.

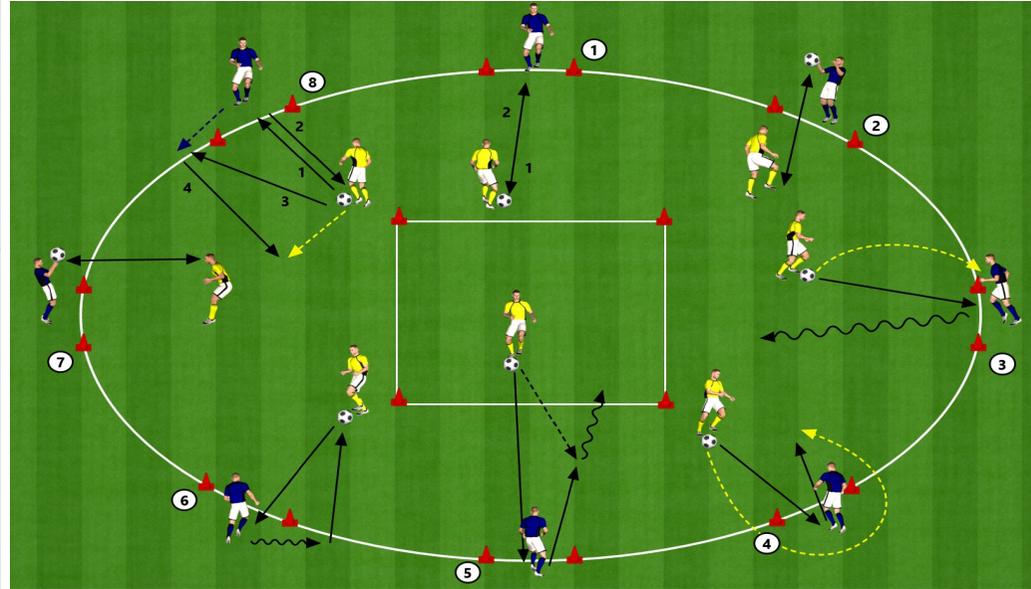
CONSIGNES

Les bleus restent entre les portes le temps d'une séquence (sauf pour l'atelier 3).

Les jaunes s'échauffent techniquement et athlétiquement. Après chaque appui-remise avec un bleu entre les cônes, les jaunes passent systématiquement par le carré central avant de trouver un autre bleu.

Changement de rôle à chaque minute. Changement des exercices (thèmes techniques) toutes les 2 minutes.

ILLUSTRATION



ATHLÉTIQUE

Aérobie
Coordination

TECHNIQUE

Passe
Conduite de balle

DIMENSION

30 X 30 m

EFFECTIF

Illimité

TEMPS DE TRAVAIL

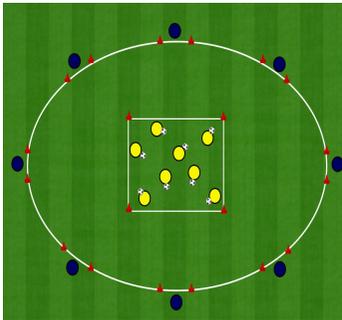
20 min

SÉQUENCES

15 à 20 X 1 min

VARIABLE ILLUSTRÉE

A chaque coup de sifflet de l'entraîneur, les joueurs viennent conduire le ballon dans le carré pendant quelques secondes (conduite de balle avec changement de direction, dribbles, prise d'information).



EXPLICATIONS DES ATELIERS

1. Appui-remise entre le jaune et le bleu.
2. Remise en volée en 1, 2 ou 3 touches du jaune.
3. Le jaune donne au bleu et prend sa place. Le bleu récupère le ballon et se dirige vers un autre poste passe.
4. Le jaune donne au bleu et contourne les 2 cônes avant de récupérer à nouveau le ballon.
5. Le jaune adresse une passe au bleu depuis le carré, le bleu remise court pour le jaune qui récupère le ballon hors du carré.
6. Le jaune donne au bleu qui contrôle-orienter derrière la porte de cônes puis redonne au jaune.
7. Remise de la tête.
8. Premier appui-remise entre le jaune et bleu dans la porte puis le bleu se décale à l'extérieur de la porte sur le second.

CONSEILS

1. Ne pas dépasser les 2 minutes par séquence (rotations régulières).
2. Travailler pied fort / pied faible sur les différents ateliers.
3. Créativité : inventer de nouveaux exercices.