



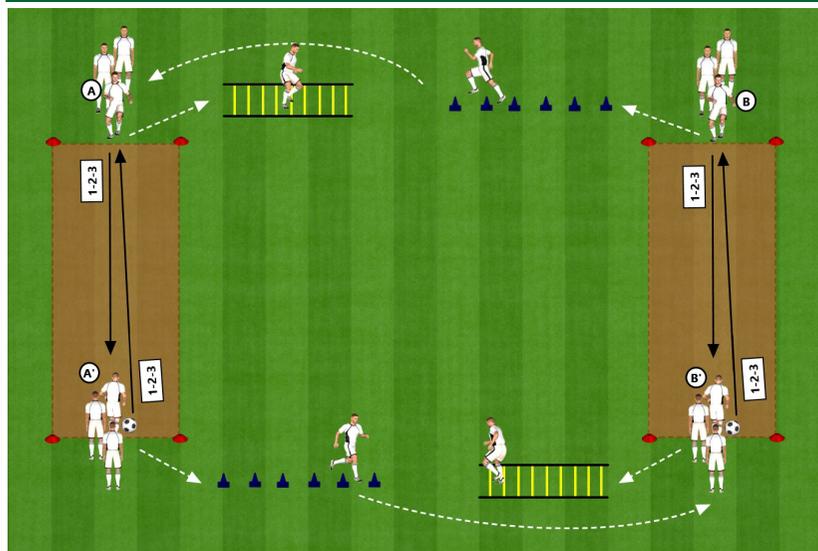
MISE EN ROUTE COLLECTIVE

EXERCICE

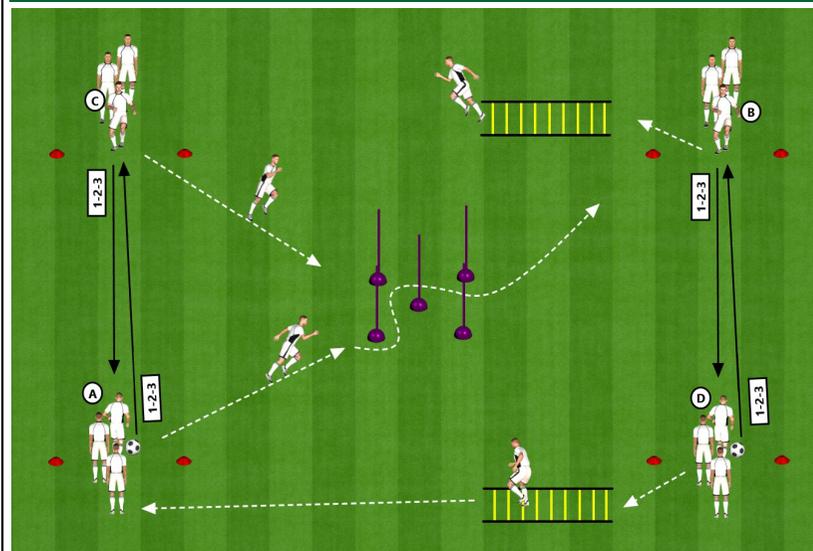
ENCHAÎNEMENT DE PASSES EN 1 TOUCHE ET DÉPLACEMENTS



ÉCHAUFFEMENT N°1



ÉCHAUFFEMENT N°2



ATHLÉTIQUE

Aérobic
Coordination
Vivacité

TECHNIQUE

Passes

DIMENSION

Longueur : 5 à 10 m
Largeur : 20 à 30 m

EFFECTIF

Illimité

TEMPS DE TRAVAIL

5 à 10 min

ORGANISATION

2 ateliers de passes (bandes rouges).
Distances de passes : 5 à 10 mètres.
Joueurs placés en file indienne et répartis équitablement sur le plan numérique à chaque poste passes au départ de l'échauffement.
Ateliers athlétiques disposés entre les postes passes.

DÉROULEMENT

Après chaque passe, les joueurs transitent vers le deuxième poste passe en parcourant les ateliers athlétiques.
Chaque passe se fait en 1 touche de balle.
Après 3 passes réalisées à la suite dans un atelier passe, le joueur se rend vers l'autre atelier.
Échauffement 1 :
Échanges de passes entre A et A' et entre B et B' puis les joueurs basculent vers l'autre atelier passe en restant toujours du même côté.
Échauffement 2 :
Échanges de passes en A et C (idem pour B et D) puis A prend la place de B en traversant la diagonale, B va vers C, C croise vers D et D revient vers A.

VARIABLES

Imposer passe pied gauche sur le poste passe côté gauche et passe pied droit sur le poste passe côté droit.
Pour jouer sur la vitesse de déplacement des joueurs :
-réduire le nombre de passes à 2 ou 1 avant la bascule vers l'autre atelier.
-augmenter ou réduire les distances entre les 2 postes passes.
-augmenter ou réduire la distance de passe.

CONSEILS

1. Créativité : varier les ateliers athlétiques.
2. Échauffement assez dynamique qui permet de rentrer rapidement dans la séance.
3. Exigence au niveau de la qualité technique dans l'enchaînement de passes pour conserver fluidité et rythme.