



MISE EN ROUTE COLLECTIVE

EXERCICE

ÉCHAUFFEMENT TECHNICO-ATHLÉTIQUE DANS LE ROND CENTRAL



<p>ORGANISATION</p> <p>6 ateliers athlétiques répartis à l'intérieur et autour du rond central. 2 postes passes à l'extérieur du rond central. Nombre de joueurs illimité.</p>		<p>ATHLÉTIQUE</p> <p>Aérobic Coordination</p> <p>TECHNIQUE</p> <p>Passes Conduite de balle</p> <p>DIMENSION</p> <p>Rond central</p> <p>EFFECTIF</p> <p>Illimité</p> <p>TEMPS DE TRAVAIL</p> <p>10 min</p> <p>SÉQUENCES</p> <p>1 à 2</p>
<p>OBJECTIF</p> <p>Échauffement technico-athlétique avec et sans ballon.</p>		<p>CONSEILS</p> <p>1. Créativité : inventer des nouveaux ateliers. 2. Insister sur le rythme, l'orientation du corps, l'ajustement des appuis.</p>
<p>DÉROULEMENT</p> <p>Les joueurs enchaînent les différents ateliers dans l'ordre (1 à 6). Le joueur qui sort de l'atelier 2 et 6 remise le ballon au joueur situé au poste passe et prend sa place. Disperser les joueurs sur chacun des ateliers au départ de l'échauffement pour gagner en fluidité. Veiller à maintenir suffisamment de distance entre les joueurs (2 joueurs maximum par atelier).</p>		
<p>EXIGENCES</p> <p>Exiger une vitesse d'exécution plus importante sur les ateliers au fil des minutes. Conduite de balle : lever le regard, utiliser différentes surfaces de conduite avec les deux pieds, changer de rythme et de direction (s'ajuster, se réajuster). Varier la disposition du matériel afin de solliciter divers types de déplacements.</p>	<p>EXPLICATIONS DES ATELIERS</p> <ol style="list-style-type: none"> Appuis sur échelle de rythme. Montées de genoux entre les cônes bleus puis remise de la passe au joueur source. Bondissement latéraux 1 pied entre les cerceaux (plus ou moins espacés). Ouverture / fermeture des hanches par-dessus les grandes haies. Slalom en conduite de balle entre les piquets. Conduite de balle pied droit vers le piquet jaune ; pied gauche vers le piquet rouge. Passe pour le joueur au départ du slalom à la sortie du dernier piquet rouge. Pas chassés entre les coupelles puis remise de la passe au joueur source. 	