



| CIRCUIT 1 | | ORGANISATION | CIRCUIT 3 | | ATHLÉTIQUE |
|-----------|--|---|---|--|---|
| | | <p>2 circuits de passes et suit qui s'entremêlent en forme de triangle.</p> <p>2 couleurs différentes par circuit afin de bien les dissocier.</p> <p>Pour un circuit : 5 joueurs minimum et 2 ballons en circulation.</p> <p>15 mètres de distance entre 2 côtés (correspond à la distance des passes).</p> | | | Aérobic |
| | | <p>CIRCUIT 1 : 4 MIN</p> <p>Circuit réalisé en conduite de balle d'un partenaire à un autre.</p> <p>Le deuxième ballon part quand B enchaîne.</p> <p>Rotation : chaque joueur suit sa passe.</p> | | | TECHNIQUE |
| | | <p>CIRCUIT 2 : 4 MIN</p> <p>Même organisation mais la conduite de balle est remplacée par la passe.</p> <p>Attention à la densité et au télescopage avec un joueur de l'autre circuit : conduire le ballon et le maîtriser si espace bloqué, le donner si l'espace est libre.</p> | | | Passes Contrôles Conduite de balle Dribbles |
| | | <p>CIRCUIT 3 : 4 MIN</p> <p>Même organisation mais on ajoute du jeu combiné de chaque côté du triangle : appui-remise et décalage.</p> <p>Se replacer très vite après la troisième passe !</p> | <p>VARIABLES</p> <p><u>Sens du circuit :</u> Changer de sens toutes les 2 minutes pour chaque circuit.</p> <p><u>Au niveau technique :</u> Limiter les touches de balle selon le circuit. Contrôle d'un pied et passe de l'autre. Alterner conduite de balle pied fort / pied faible. Dribbler lorsque la situation l'exige.</p> <p><u>Au niveau du rythme :</u> Jouer sur le nombre de ballons en circulation (1 ballon en jeu pour réduire l'intensité, 2 ballons en jeu pour l'augmenter).</p> | | NOMBRE DE JOUEURS 10 joueurs et + |
| | | | | | DIMENSION 3 X 15 m |
| | | | | | TEMPS DE TRAVAIL 12 min |
| | | | | | CONSEILS |
| | | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Imposer 2 touches de balle pour accélérer le rythme du circuit. 2. Exiger un démarquage de la coupelle avant de recevoir le ballon. 3. Importance de la prise d'information (éviter les partenaires de l'autre circuit tout en allant le plus vite possible). 4. Instaurer un système de gages si trop de déchets techniques. |