



CIRCUIT À SENS DE JEU

EXERCICE TECHNIQUE

CIRCUIT DE PROGRESSION



ORGANISATION

8 joueurs par atelier : 4 joueurs d'un côté, 2 joueurs au milieux et 2 joueurs de l'autre côté.

Modifier les binômes et la position des joueurs sur l'atelier à chaque séquence.

Les 2 milieux axiaux C et D restent au même poste le temps d'une séquence.

OBJECTIFS

Travailler passes et déplacements (synchronisation, timing).

Traverser les lignes de jeu par la passe.

Mettre du rythme : volonté d'aller vite vers l'avant avec le ballon, changer de rythme dans les courses.

BUT

Réaliser le circuit sans erreur.

DÉROULEMENT

A donne à B (1).

B va se servir de l'appel du milieu D qui décroche pour jouer avec le milieu C le plus éloigné (2).

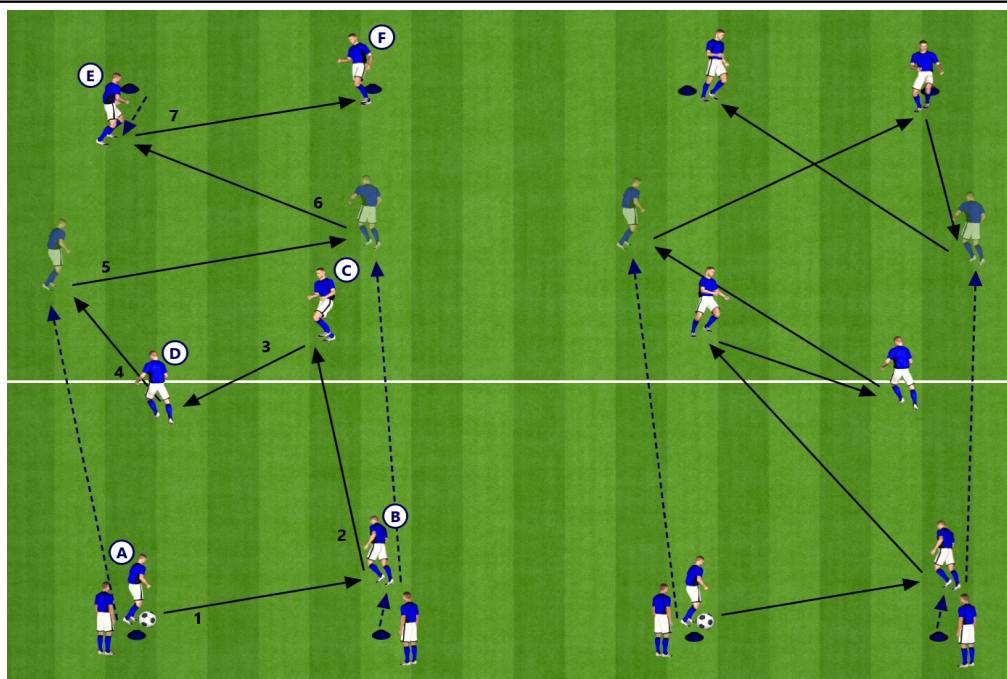
C remise pour D (3).

D trouve A qui a fait l'appel dans son dos (4).

A écarte à l'opposé pour B (5).

B joue en appui avec E (6) qui conclut avec F (7).

La doublette E-F redémarre le circuit de progression dans la foulée.



VARIABLES

Modifier la taille du circuit pour jouer sur la distance des passes.

Adapter la progression et le choix des passes en fonction des appels des joueurs.

Réaliser le circuit en 1 touche de balle.

ATTENTES

Synchroniser les courses / appels / passes.

Claquer les passes jouées vers l'avant.

Ne pas être sur la même ligne latérale ou verticale qu'un partenaire.

Prendre de la vitesse sur les côtés.

ATHLÉTIQUE

Aérobic

Vitesse

TECHNIQUE

Passes (jeu à 2, à 3)

Contrôles orientés

DIMENSION

35 X 20 m

EFFECTIF

8 joueurs minimum

TEMPS DE TRAVAIL

16 min

NOMBRE DE SÉQUENCE

4 séquences de 4 min

CONSEIL

Insister sur l'orientation des passes et sur les déplacements des non-porteurs : les joueurs doivent être échelonnés et pas alignés !