



ÉCHAUFFEMENT TECHNICO - ATHLÉTIQUE

EXERCICE TECHNIQUE

PASSE ET SUIT AVEC VARIANTES



ORGANISATION

6 joueurs ou plus par atelier.
 1 à 2 ballons par atelier en fonction de l'exercice et du rythme qui lui est donné.
 20 mètres de distance entre les 2 portes aux extrémités. Une porte de coupelles à la médiane.

CONSIGNES

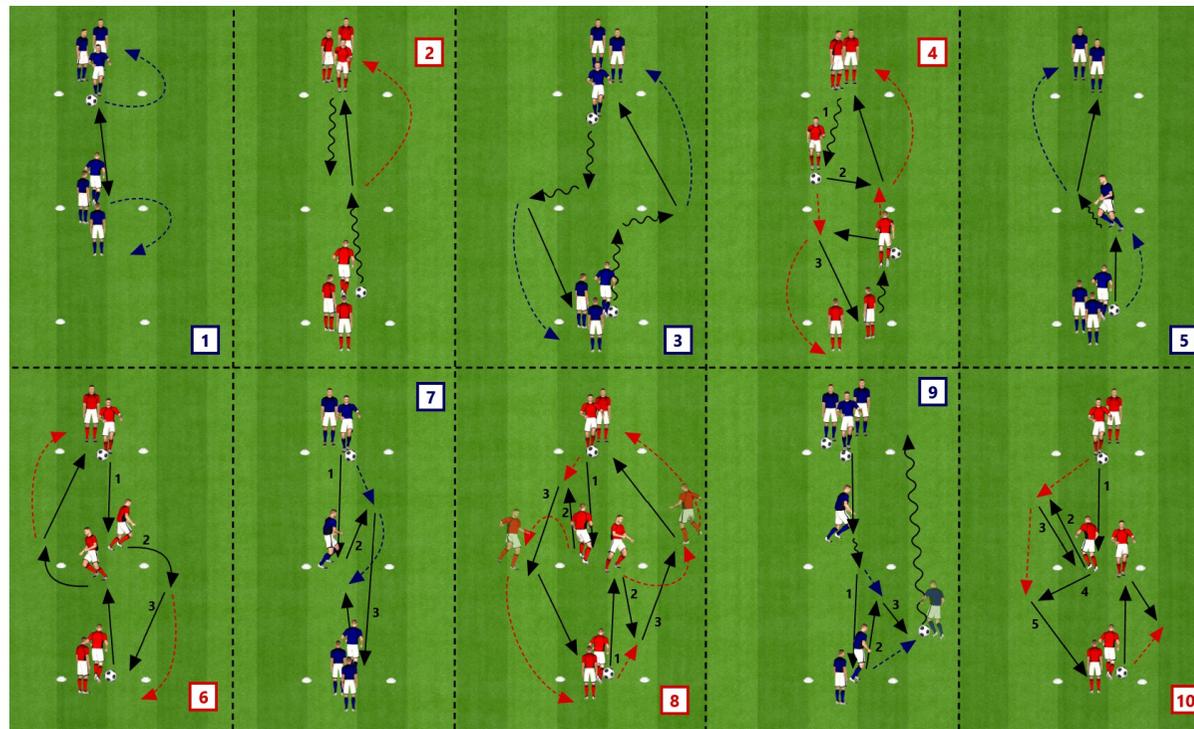
Jouer au sol.
 1, 2, 3 touches maximum de balle selon l'exercice réalisé.

ATTENTES

Vitesse d'exécution.
 Accélérer les passes données vers l'avant.
 Maintenir de la justesse technique.

VARIABLES

Uniquement pied droit ou pied gauche.
 Alternier les côtés selon l'exercice réalisé.



ATHLÉTIQUE

Aérobic
 Vitesse

TECHNIQUE

Passes
 Contrôles
 Conduite de balle
 Jeu combiné

NOMBRE DE JOUEURS

Illimité

DIMENSIONS

Longueur : 20 m
 Largeur : 3 m

TEMPS DE TRAVAIL

2 à 3 min par séquence
 15 à 20 min au total

Atelier 1. Passe en 1 touche et remplacement derrière sa colonne.

Atelier 2. Conduite de balle jusqu'à ligne intermédiaire et passe à la colonne d'en face.

Atelier 3. Conduite de balle jusqu'à la coupelle de droite, changement de direction vers l'extérieur (crochet) et passe à la colonne d'en face.

Atelier 4. Conduite de balle sur quelques mètres puis passe latérale dans sa moitié. Aller ensuite récupérer le ballon décalé par le partenaire d'en face et le donner en 1 touche.

Atelier 5. Passe dans l'axe pour le joueur à la médiane qui décroche, contrôle-orienté à la récupération du ballon et donne à sa colonne. Suivre ses passes.

Atelier 6. Passe pour le joueur à la médiane qui oriente son contrôle vers l'extérieur et donne à la colonne d'en face.

Atelier 7. Appui-remise avec le joueur à la médiane puis 3^{ème} passe à la colonne d'en face.

Atelier 8. Appui-remise avec le joueur à la médiane puis troisième passe vers l'extérieur dans la course du joueur qui donne en 1 touche à la colonne d'en face.

Atelier 9. Passe pour le joueur à la médiane qui se retourne ensuite pour combiner avec le troisième joueur. Ce dernier revient au départ en conduite de balle.

Atelier 10. Enchaînement de passes (appui-soutien-décalage).