



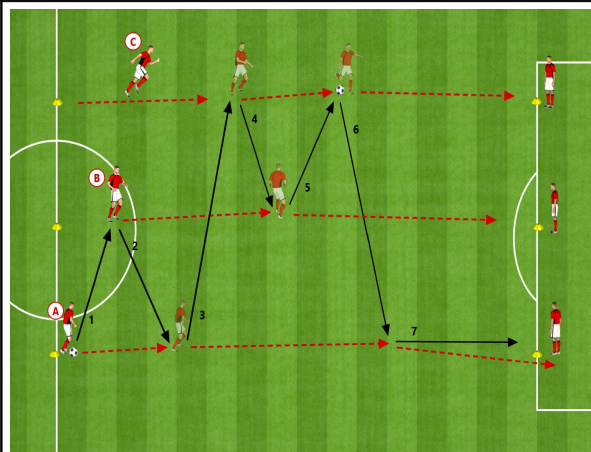
CIRCUIT À SENS DE JEU

EXERCICE TACTIQUE

JEU À 3 VERS L'AVANT



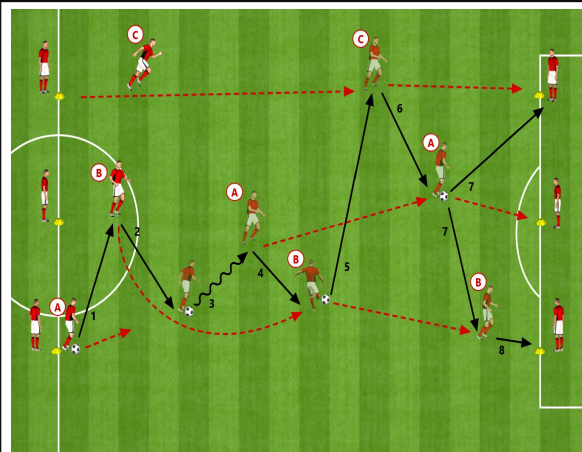
CIRCUIT DE PROGRESSION N°1



Déroulement :

A donne à B qui lui redonne.
 A trouve C à l'opposé.
 C transmet à B qui lui redonne dans la course.
 C donne à A qui conclut la séquence en donnant au départ.
 Départ de la prochaine vague.

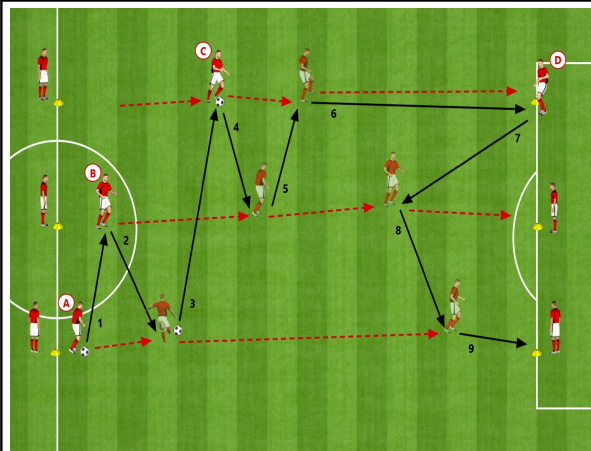
CIRCUIT DE PROGRESSION N°2



Déroulement :

A donne à B qui lui redonne.
 A attaque son ballon en conduite de balle et prend l'intérieur pendant que B passe dans son dos.
 A écarte pour B qui donne à C.
 C transmet à A qui conclut la séquence en donnant au départ ou donne dans l'espace pour B qui conclut se charge de finir.
 Départ de la prochaine vague.

CIRCUIT DE PROGRESSION N°3



A donne à B qui lui redonne.
 A trouve C à l'opposé.
 C transmet à B qui lui redonne dans la course.
 C joue en appui avec D qui remise pour B.
 B donne à A qui conclut la séquence en donnant au départ.
 Départ de la prochaine vague.

Organisation :

- 50 X 40 m
- Les joueurs passent par vagues de 3 et sont positionnés sur la largeur au départ de l'action.

But :

- Réaliser le circuit de progression sans erreur et avec justesse sur le plan technique.

Consignes :

- Les joueurs doivent être constamment en mouvement.
- Les joueurs ne doivent pas être alignés latéralement.
- Le ballon n'est jamais à l'arrêt.

Comportements attendus :

- Coordonner les appels, les déplacements.
- Synchronisation passeur / receveur.
- Les passes sont données vers l'avant.
- Mettre du rythme : courses, appels, passes.

Variables :

- Réduire l'espace en largeur.
- Réaliser le circuit en 1 touche de balle.
- Modifier le circuit.
- Pas de circuit imposé : les joueurs peuvent choisir librement leur circuit de progression.
- Alternier les côtés (départ du ballon).
- Finir sur un tir.