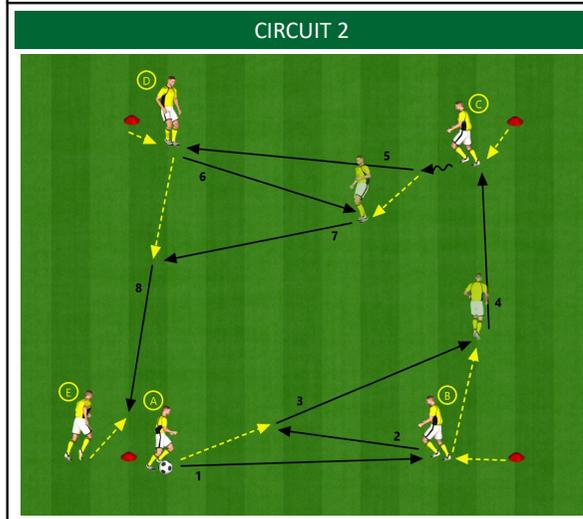


**ORGANISATION**

5 joueurs par atelier.  
 1 joueur par coupelle sauf au départ.  
 Au départ de l'exercice : 1 ballon pour 2 joueurs.  
 Distance de passe de 15 à 25 mètres.  
 Chaque joueur suit sa passe : A → B → C → D → E.

**CIRCUIT 1**

A donne à B (1).  
 B oriente son contrôle vers C et lui donne (2).  
 C donne à D (3).  
 D oriente son contrôle vers E et lui donne (4).

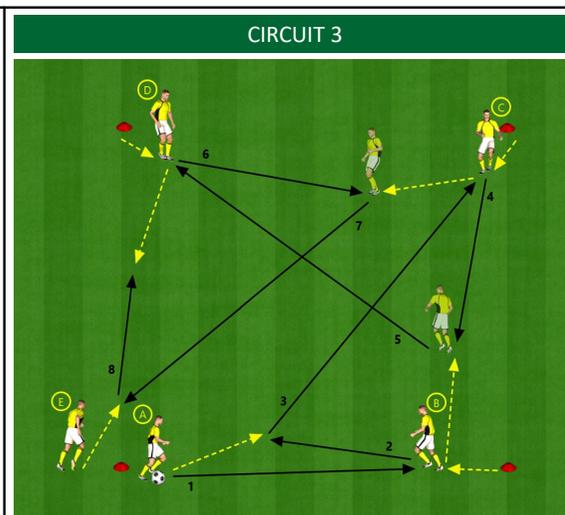


**CIRCUIT 2**

A donne à B (1) qui lui remise (2).  
 A donne dans la course de B (3).  
 B donne à C (4) qui enchaîne avec D (5).  
 Mêmes enchaînements pour la suite de l'exercice.

**CIRCUIT 3**

A donne à B (1) qui lui remise (2).  
 A passe en diagonale pour C (3).  
 C remise pour B (4).  
 B passe en diagonale pour D (5).  
 Mêmes enchaînements pour la suite de l'exercice.



**VARIABLES**

Changer le sens de circulation.  
 Imposer l'utilisation du pied droit ou du pied gauche selon le sens du circuit.  
 Augmenter ou réduire les distances de passes.  
 Imposer de jouer en 1 touche de balle sur les combinaisons (circuit 2 et circuit 3).  
 Possibilité de mettre 2 ballons en circulation si 6 joueurs par atelier : rythme de l'exercice augmenté.

**ATHLÉTIQUE**

Aérobic  
 Vitesse

**TECHNIQUE**

Passes  
 Contrôles  
 Conduite de balle

**NOMBRE DE JOUEURS**

5 joueurs et +

**DIMENSION**

20 X 20 m

**TEMPS DE TRAVAIL**

15 min

**CONSEILS**

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. Mettre les ateliers en compétition : réaliser un maximum de tours en un temps donné.
4. Instaurer un système de gages si trop de déchets techniques.