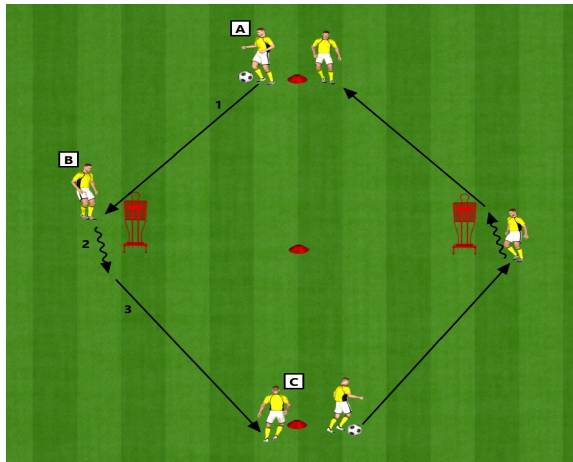




## SÉQUENCE 1



## SÉQUENCE 1 → 4 MIN

Passe et suit dans l'ordre **A-B-C**.

**A** donne à **B** (1) qui contrôle-orienté à l'extérieur du mannequin (2).

**B** donne à **C** (3).

## SÉQUENCE 2 → 4 MIN

Passe et suit dans l'ordre **A-B-C**.

**B** est positionné au niveau de la galette jaune à l'extérieur du circuit.

**A** donne à **B** (1) qui décroche et contrôle-orienté vers l'intérieur du circuit (2) avant de donner à **C** (3).

## SÉQUENCE 3 → 4 MIN

Passe et suit dans l'ordre **A-B-C**.

**B** est situé face à **A** devant la coupelle rouge.

**B** décroche et reçoit le ballon de **A** (1).

**B** contrôle-orienté vers l'extérieur du mannequin (2) puis donne à **C** (3).

Nécessité de recevoir le ballon en mouvement et de s'orienter avant d'avoir le ballon pour vite aller de l'avant.

## SÉQUENCE 4 → 4 MIN

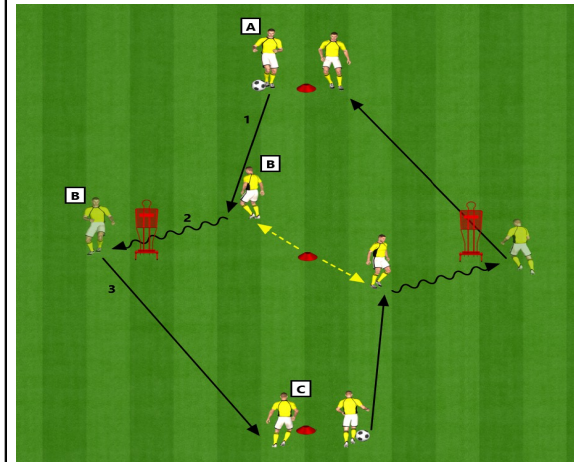
Passe et suit dans l'ordre **A-B-C**.

Appui-remise entre **A** et **B** (1-2).

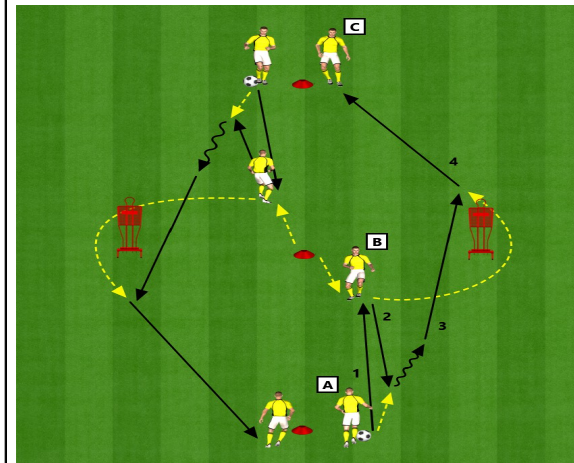
Après la remise, **B** contourne le piquet pour recevoir le ballon donné par **A** entre la coupelle rouge et le mannequin (3).

**B** donne à **C** (4).

## SÉQUENCE 3



## SÉQUENCE 4



## ATHLÉTIQUE

Aérobie  
Gammes athlétiques

## TECHNIQUE

Conduite de balle  
Passes et contrôles

## NOMBRE DE JOUEURS

6 joueurs minimum

## ESPACE

24 X 12 m

## TEMPS DE TRAVAIL

12 à 15 min

## CONSEILS

1. Changer de sens.
2. 2 ballons par circuit.
3. Exiger de la qualité et du rythme : jouer au sol, s'orienter, claquer ses passes...
4. Adapter le nombre d'ateliers en fonction du nombre de joueurs.