



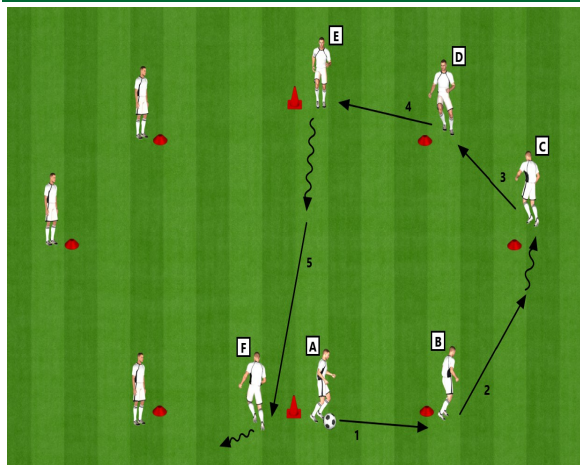
ÉCHAUFFEMENT TECHNICO - ATHLÉTIQUE

EXERCICE TECHNIQUE

PASSE VERTICALES, LATÉRALES ET CROISÉES



SÉQUENCE 1



SÉQUENCE 1 → 3 MIN

Passes et suit avec rotations dans l'ordre **A-B-C-D-E-F**.
F joue côté opposé lorsqu'il récupère le ballon.

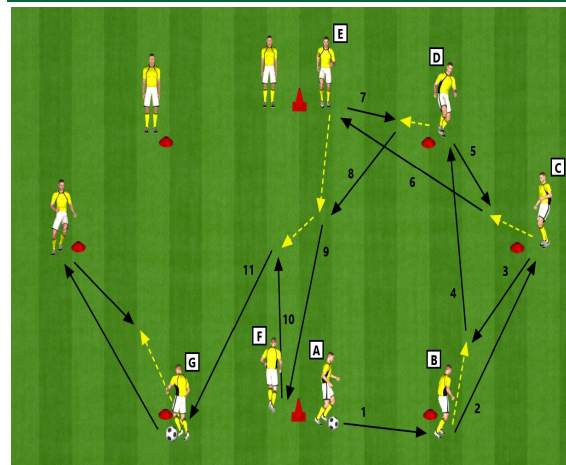
SÉQUENCE 2 → 3 MIN

Passes et suit avec rotations dans l'ordre **A-B-C-D-E-F**.
Appui-remise entre **A** et **B** avant de trouver **C**.
Appui-remise entre **D** et **E**. Remise orientée de **E** pour **D** qui donne au joueur **F** au départ.

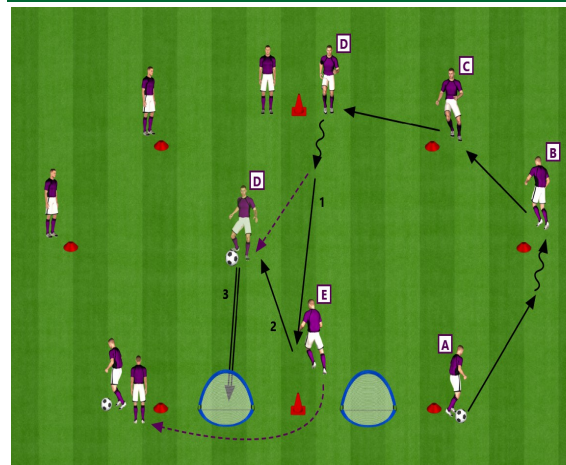
SÉQUENCE 3 → 3 MIN

Passes et suit avec rotations dans l'ordre **A-B-C-D-E-F-G**.

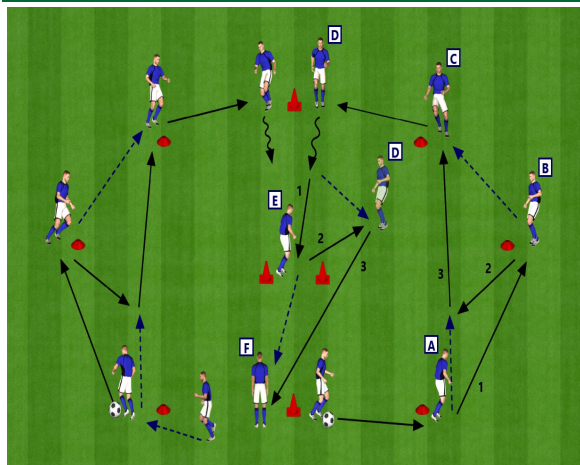
SÉQUENCE 3



SÉQUENCE 4



SÉQUENCE 2



Enchaînements de 1-2-3 (jeu à 2, à 3) à partir du joueur **B**.
Le joueur joue en 2 temps et sollicite à nouveau le ballon après sa première passe.

SÉQUENCE 4 → 3 MIN

Passes et suit avec rotations dans l'ordre **A-B-C-D-E-A'**.
Appui-remise entre **D** et **E**.
D doit marquer en 1 touche de balle dans le but après la remise.
Compter le nombre de buts marqués sur un temps donné.

ATHLÉTIQUE

Aérobic
Gammes athlétiques

TECHNIQUE

Conduite de balle
Passes et contrôles

NOMBRE DE JOUEURS

10 joueurs minimum

ESPACE

35 X 30 m

TEMPS DE TRAVAIL

12 à 16 min

CONSEILS

1. Alternier un départ à gauche / à droite.
2. Insister sur le timing des appels et sur la vitesse de transmission.
3. Nécessité de bien s'orienter pour s'adapter aux différents angles de passes.
4. Doubler les postes si l'effectif est conséquent et adapter le nombre de ballons en circulation.