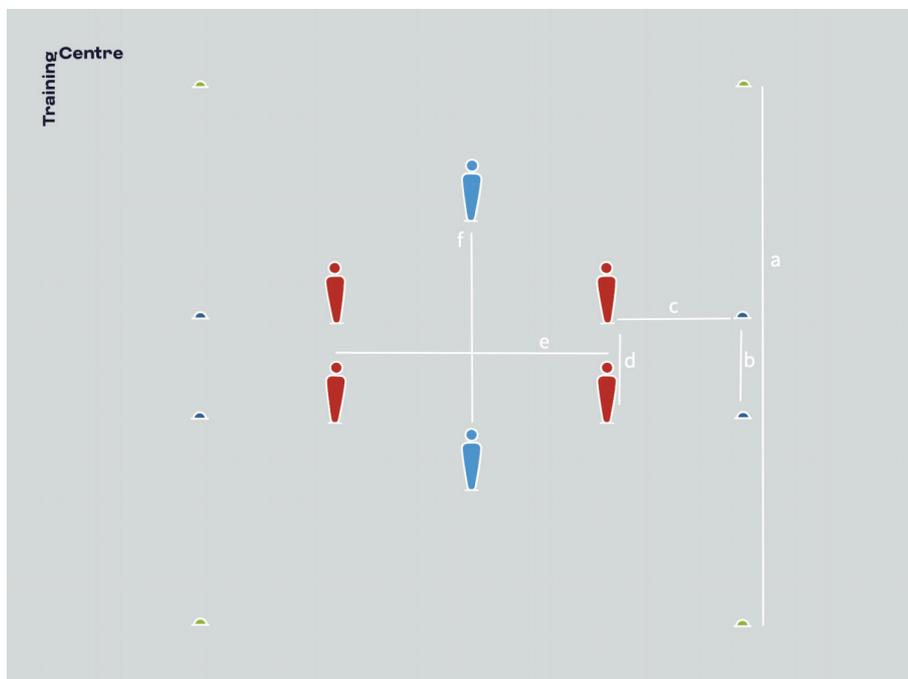


Activation technique —●— Circuit 1

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un carré de 20 m de côté à l'aide de cônes verts (a).
- Définir deux portes de 2 m de large à l'aide de cônes bleus (b).
- Définir deux portes avec des mannequins rouges à 5 m des cônes bleus (c).
- Les mannequins rouges doivent être séparés de 2 m (d).
- Les deux portes rouges doivent être séparées de 10 m (e).
- Installer deux mannequins bleus à 10 m l'un de l'autre (f).
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des cônes ou des plots.

Durée de l'exercice

- 5 joueurs : 2 à 3 minutes
- 6 à 7 joueurs : 3 à 4 minutes

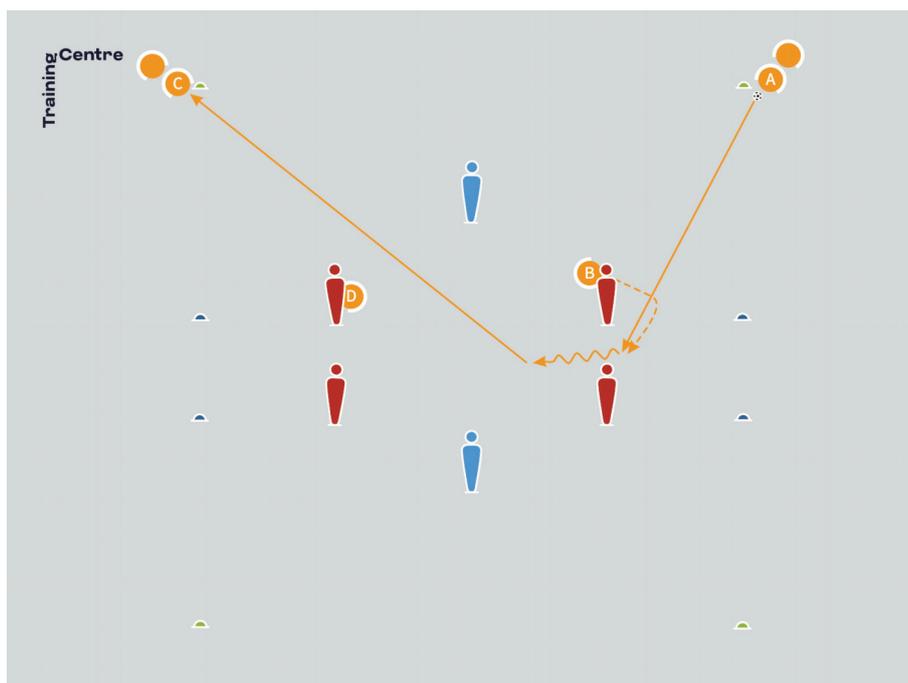
Intensité de la charge de travail

- 5 joueurs (configuration optimale) : intensité moyenne à élevée
- 6 joueurs : intensité faible à moyenne
- 7 joueurs : intensité faible

Éléments techniques applicables à tous les ateliers

- Donner aux joueurs 30 secondes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'atelier, puis augmenter progressivement l'intensité.
- Consacrer au minimum une minute lors de chaque exercice à des aspects tels que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique et la consolidation des réflexes footballistiques.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste au suivant.

EXERCICE 1: CONTRÔLE ORIENTÉ ET PASSE



Séquence

- Le joueur A passe le ballon au joueur B à travers la porte.
- Le joueur B vient se placer devant la porte et effectue, avec son pied opposé, un contrôle orienté lui permettant de se retourner rapidement pour franchir la porte.
- Une fois la porte franchie, le joueur B transmet directement le ballon en diagonale au joueur C.
- Le joueur C recommence la séquence avec le joueur D.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C.
- Le joueur C remplace le joueur D.

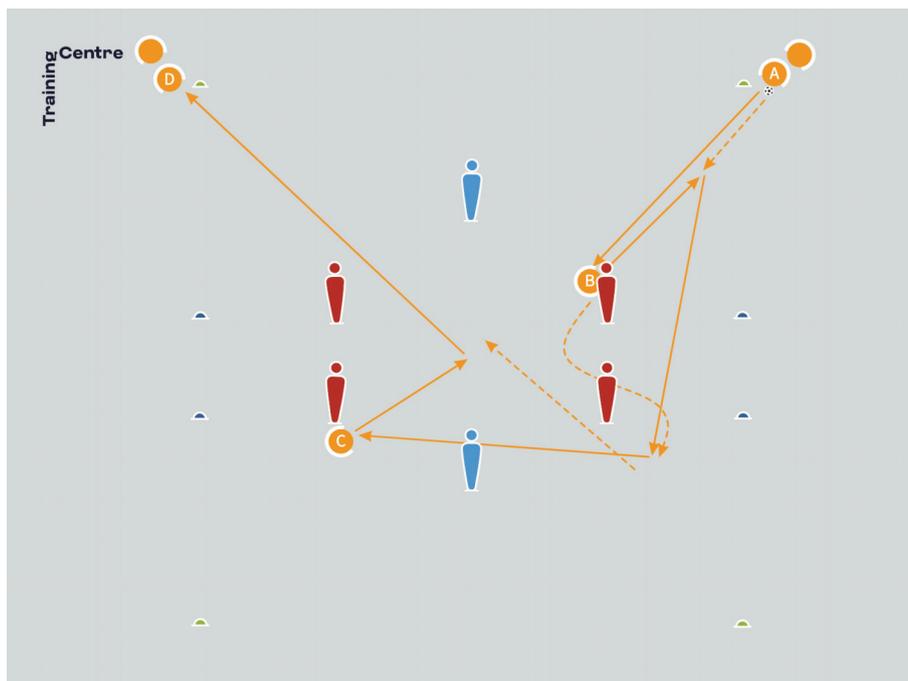
Éléments techniques

- Encourager les passeurs (A et C) à rester concentrés sur le geste et à transmettre le ballon rapidement.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B

- Les joueurs doivent orienter leur contrôle de façon à franchir la porte directement, puis enchaîner rapidement avec une passe en diagonale.
- Le joueur B doit contrôler et passer du pied gauche. Le joueur D doit contrôler et passer du pied droit.

EXERCICE 2 : PASSE LONG DE LIGNE ET RECENTRAGE



Séquence

- Le joueur A passe le ballon au joueur B à la lisière de la porte.
- Le joueur B franchit la porte et vient se placer en lisière avant de remettre le ballon au joueur A.
- Le joueur B traverse de nouveau la porte, dans le sens inverse, et effectue un contrôle orienté.
- Le joueur B avance, pousse le ballon si nécessaire et sert le joueur C le long de la ligne.
- Le joueur B revient vers l'intérieur pour recevoir la remise du joueur C.
- Le joueur B termine la séquence en servant sans contrôle le joueur D, situé à l'autre extrémité.
- Le joueur D recommence la séquence avec le joueur C, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B suit sa passe et se replace derrière le joueur D.
- Après sa remise, le joueur C gagne la position de départ et entame une nouvelle séquence avec le joueur D.

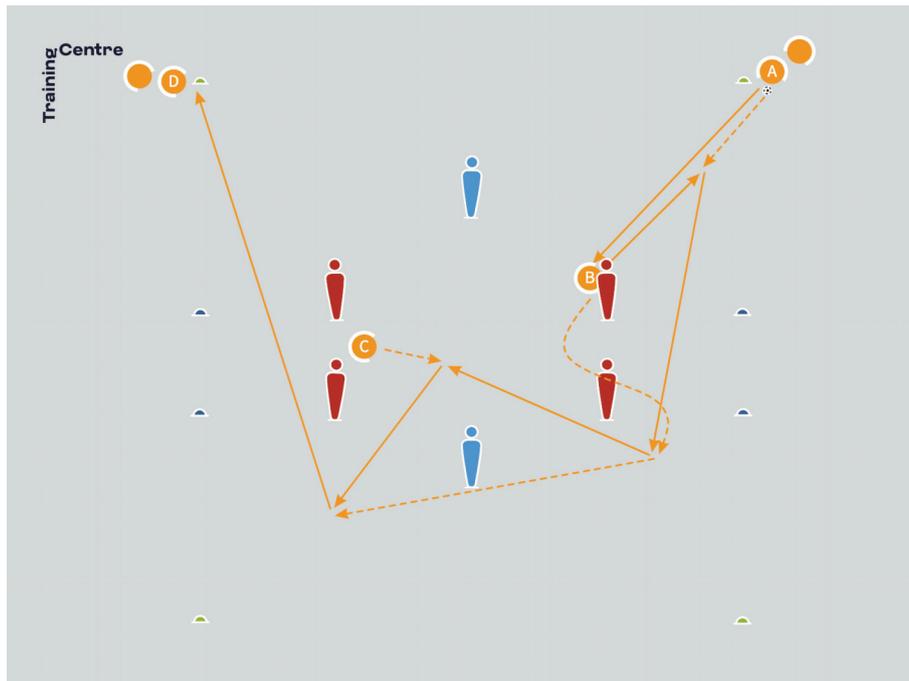
Éléments techniques

- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Autant que possible, jouer à une touche de balle lors des changements de direction.
- Se concentrer sur la qualité du premier contact et passer le ballon dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B

- La passe initiale en diagonale doit être remise au joueur A du pied gauche.
- La passe long de ligne au joueur C doit être effectuée du pied gauche.
- La passe en diagonale au joueur D doit être effectuée du pied droit.
- Lorsque le joueur D recommence la séquence, il convient d'utiliser l'autre pied (pied droit, pied droit, pied gauche)
- The opposite feet to those stipulated above are to be used when D restarts the sequence (right foot, right foot, left foot).

EXERCICE 3 : REMISE INTÉRIEURE, COURSE EN DIAGONALE VERS L'EXTÉRIEUR OUTSIDE



Séquence

- La séquence commence comme l'exercice 2. Le joueur A sert le joueur B, qui lui remet le ballon avant de franchir la porte et d'effectuer un demi-tour.
- C'est alors que la séquence change. Le joueur B attend que la deuxième passe de A dépasse la porte, pousse le ballon si nécessaire, puis sert en diagonale le joueur C, qui revient vers l'intérieur pour recevoir la passe.
- Le joueur B accélère le long de la ligne et dépasse le mannequin pour recevoir la remise à une touche de balle du joueur C.
- Le joueur B adresse, si possible en première intention, une passe en diagonale au joueur D, situé à l'autre extrémité du circuit.
- S'il ne peut jouer à une touche de balle, le joueur B peut pousser une fois le ballon avant d'enchaîner rapidement sur la passe en diagonale pour le joueur D.

Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur D.
- Le joueur C se replace en lisière de la porte et entame une nouvelle séquence avec le joueur D.

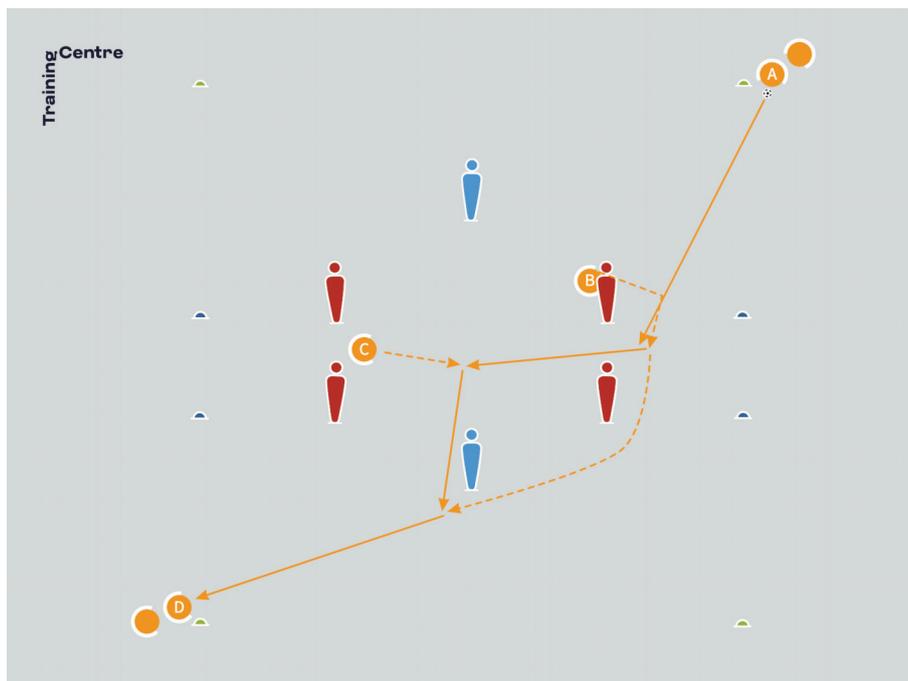
Éléments techniques

- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B

- La première remise vers le joueur A doit être effectuée du pied gauche.
- La passe adressée au joueur C, au centre de l'atelier, doit être effectuée du pied gauche.
- La passe en diagonale vers le joueur D doit également être effectuée du pied gauche.
- Une fois que le joueur D entame la séquence suivante avec le joueur C, les passes doivent être effectuées du pied droit.

EXERCICE 4 : PASSE, COURSE ET PASSE VERS L'EXTRÉMITÉ OPPOSÉE OPPOSITE END OF GRID



Séquence

- Le joueur A passe le ballon à B devant la porte.
- Le joueur B franchit la porte et se place rapidement de façon à pouvoir passer le ballon en première intention au joueur C, situé au niveau de l'autre porte.
- Le joueur B contourne l'autre mannequin pour recevoir la remise sans contrôle du joueur C.
- Le joueur B passe sans contrôle au joueur D pour terminer la séquence.
- Le joueur D recommence la séquence avec le joueur C, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

Le joueur A remplace le joueur B.

Le joueur B remplace le joueur D.

Le joueur C se replace à proximité des premiers mannequins pour devenir le joueur principal de la séquence suivante avec le joueur D.

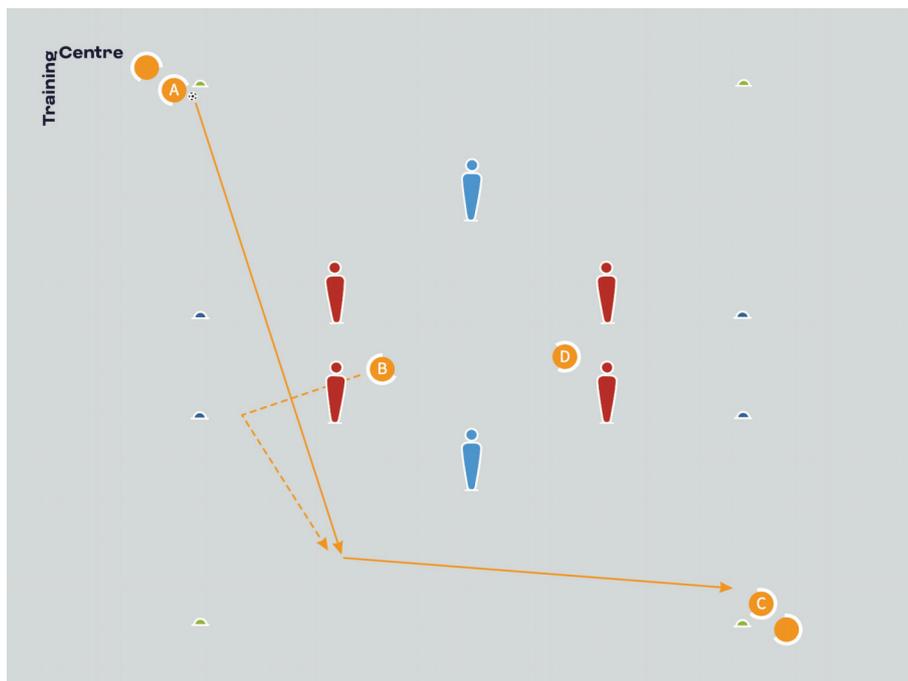
Éléments techniques

- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Remarque : pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer de sens et d'organisation, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B (et C)

- Se concentrer sur la tonicité.
- Lorsque la séquence commence en haut à droite, les deux passes du joueur B doivent être effectuées du pied gauche.
- La remise du joueur C doit également être effectuée du pied gauche.
- Lorsque la séquence commence en haut à gauche, les joueurs B et C doivent effectuer leurs passes du pied droit afin de respecter un équilibre technique, technical balance.

EXERCICE 5 : PETITS PAS DE PLACEMENT ET PASSE EN DIAGONALE SANS CONTRÔLE DIAGONAL PASS



Séquence

- Le joueur A sert le joueur B dans la course, au-delà de la porte.
- Le joueur B franchit la porte à reculons, tout en vivacité et en regardant le joueur A, puis pivote en direction du joueur C afin de poursuivre la séquence.
- Le joueur B doit se déplacer rapidement afin de pouvoir adresser une passe en diagonale sans contrôle en direction du joueur C une fois que le ballon a dépassé la porte.
- Le joueur C recommence ensuite la séquence avec le joueur D.

Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C.
- Le joueur D devient le joueur principal lors de la séquence suivante

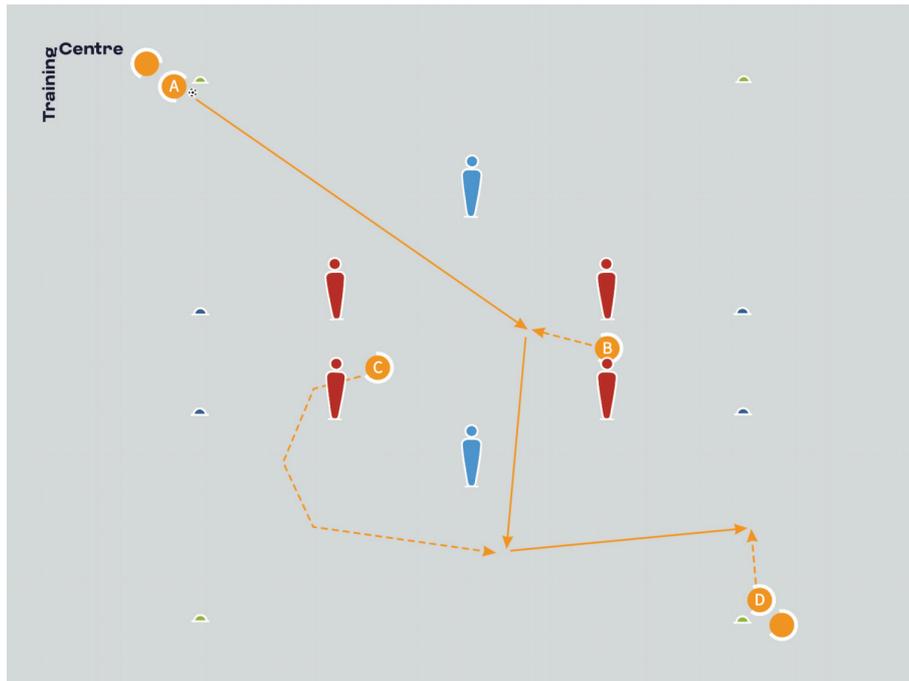
Éléments techniques

- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Les joueurs doivent faire preuve de vivacité pour se placer, suivre le ballon et effectuer une passe sans contrôle.
- Les passes longue distance requérant davantage de précision, le joueur B doit veiller encore plus que dans les autres exercices à garder la tête levée lorsque la balle passe devant lui.
- Remarque : pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer de sens et d'organisation, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B (et D)

- Le joueur B doit jouer du pied droit sa passe en diagonale vers le joueur C, qui est situé à l'autre extrémité du circuit.
- Lorsque la séquence est inversée, il doit utiliser le pied gauche.

EXERCICE 6 : SEQUENCE A TROIS JOUEURS AVEC JOUEUR EN MOUVEMENT



Séquence

- Le joueur A effectue une passe de 15 m en diagonale dans la course du joueur B, qui se trouve au niveau de la porte de gauche.
- Le joueur B remet en première intention dans la course du joueur C.
- Le joueur C se retourne au niveau de la porte de droite et sprinte autour du mannequin pour recevoir la remise du joueur B dans la profondeur.
- Le joueur C enchaîne avec une passe en diagonale dans la course du joueur D, situé dans le coin supérieur gauche du circuit.
- Le joueur D entame la séquence suivante avec le joueur A, qui a pris la place précédemment occupée par le joueur C.

Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur C. Le joueur C remplace le joueur D. Le joueur D commence la nouvelle séquence avec le joueur A.

Éléments techniques

- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Un autre élément important consiste à synchroniser la course du joueur C avec les gestes des joueurs A et B.
- Remarque : pour parvenir à un bon équilibre technique, il faut changer de sens et d'organisation, ce qui encourage des déplacements efficaces et le jeu des deux pieds.

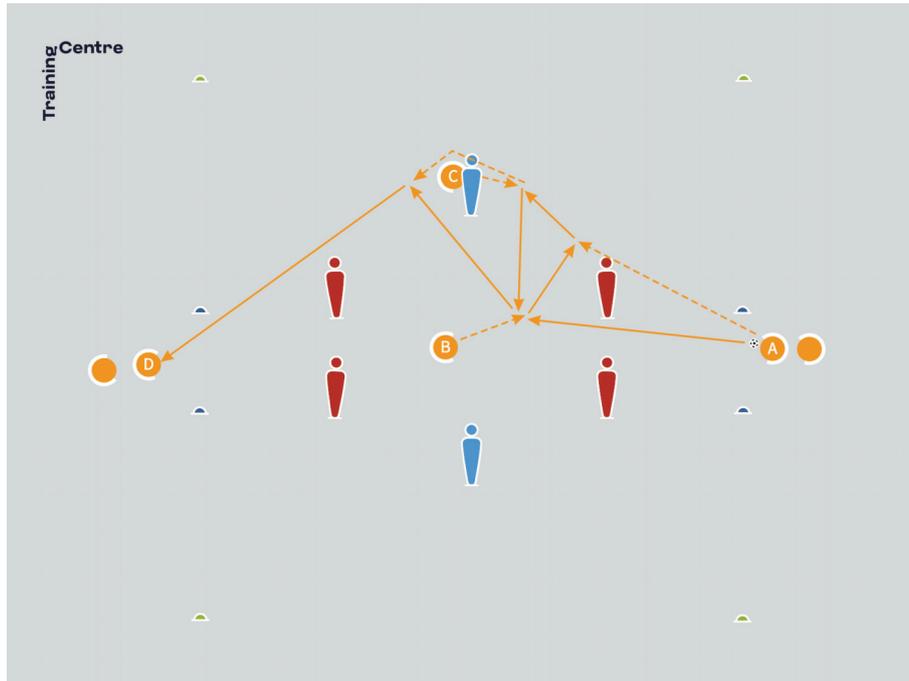
Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B

- Le joueur B peut utiliser le pied qu'il veut en fonction de la qualité de la passe du joueur A et de la position où il se trouve.
- Toutefois, si le joueur A effectue une passe de bonne qualité, le joueur B doit pivoter afin de pouvoir jouer le ballon sans contrôle du pied gauche (et inversement lorsque la séquence commence de l'autre côté).
- Il s'agit de travailler les passes sans contrôle des deux pieds et la coordination des déplacements entre les trois joueurs

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur C

- Le joueur C doit essayer de passer le ballon du pied droit au joueur D (et inversement lorsque la séquence commence de l'autre côté).
- Il s'agit de travailler les passes sans contrôle des deux pieds et la coordination des déplacements entre les trois joueurs.

EXERCICE 7 : PASSES RAPIDES, DÉPLACEMENTS ET REMISES



Séquence

- Le joueur A sert le joueur B d'une passe verticale à travers les mannequins les plus proches, puis avance en diagonale pour recevoir la remise du joueur B.
- Le joueur A effectue ensuite une courte passe en diagonale pour le joueur C, qui est situé au-delà du mannequin le plus éloigné.
- Le joueur C remet à une touche de balle au joueur B.
- Le joueur B alerte le joueur C dans la profondeur.
- Le joueur C termine la séquence par une passe vers le joueur D, situé à l'opposé de la position initiale.
- Le joueur D commence une nouvelle séquence

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation. Tous se déplacent à un rythme soutenu. Le joueur A remplace le joueur B. Le joueur B remplace le joueur C. Le joueur C remplace le joueur D.

Éléments techniques

- Encourager des déplacements rapides entre les différents postes, notamment pour les joueurs A et B.
- Mettre l'accent sur l'importance du jeu à une touche de balle et sur les déplacements.
- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

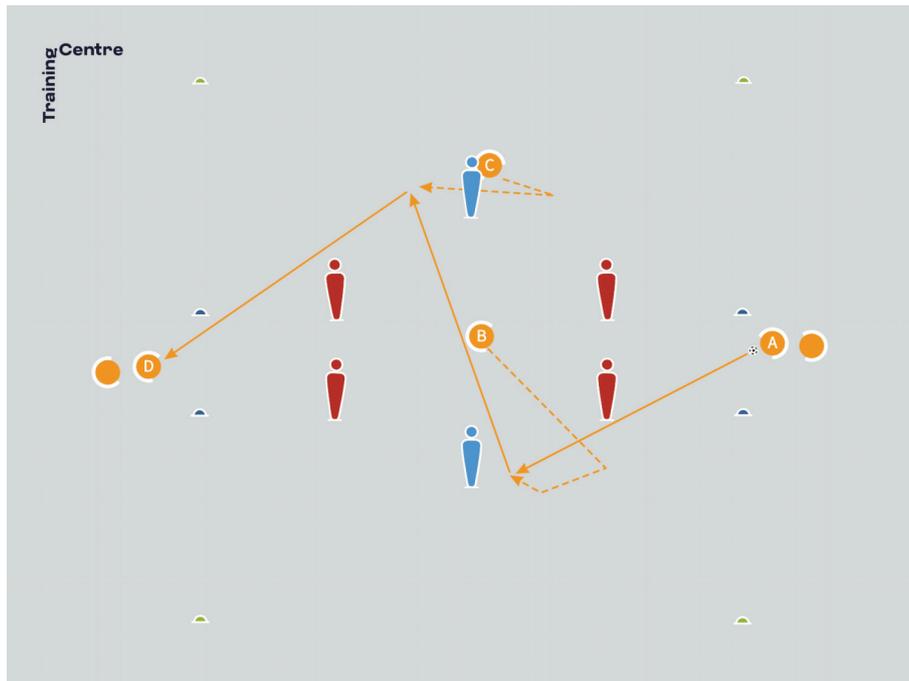
Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur A

- Pour passer le ballon au joueur C après la remise du joueur B, le joueur A doit utiliser le pied le plus adapté.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur B

- Pour passer le ballon aux joueurs A et C, le joueur B doit utiliser le pied permettant de jouer rapidement et d'accélérer la séquence. Le joueur C doit effectuer un one-two avec le joueur B avec le pied permettant de jouer rapidement et d'accélérer la séquence.
- Lorsque la séquence démarre du côté droit (dans l'illustration ci-dessus), la dernière passe de la séquence (au joueur D) doit être effectuée du pied droit. Lorsque la séquence démarre du côté gauche, la dernière passe doit être effectuée du pied gauche.

EXERCICE 8 : TIMING DES DÉPLACEMENTS À TROIS JOUEURS



Séquence

- Le joueur A effectue une passe courte sur la gauche, le ballon passant à gauche des mannequins les plus proches.
- Le joueur B commence la séquence entre les deux portes et effectue un contrôle orienté sur la passe du joueur A.
- Le joueur B pivote et adresse une passe en diagonale au-delà du mannequin extérieur, dans la course du joueur C.
- Positionné à l'extérieur de ce mannequin, le joueur C accélère sur 5 m pour jouer la passe en profondeur du joueur B.
- Le joueur C termine la séquence en servant le joueur D en diagonale.
- Le joueur D commence une nouvelle séquence.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- Le joueur A franchit la porte la plus proche en courant.
- Le joueur B cherche le joueur C dans la profondeur, au-delà du mannequin extérieur.
- Le joueur C remplace le joueur D.

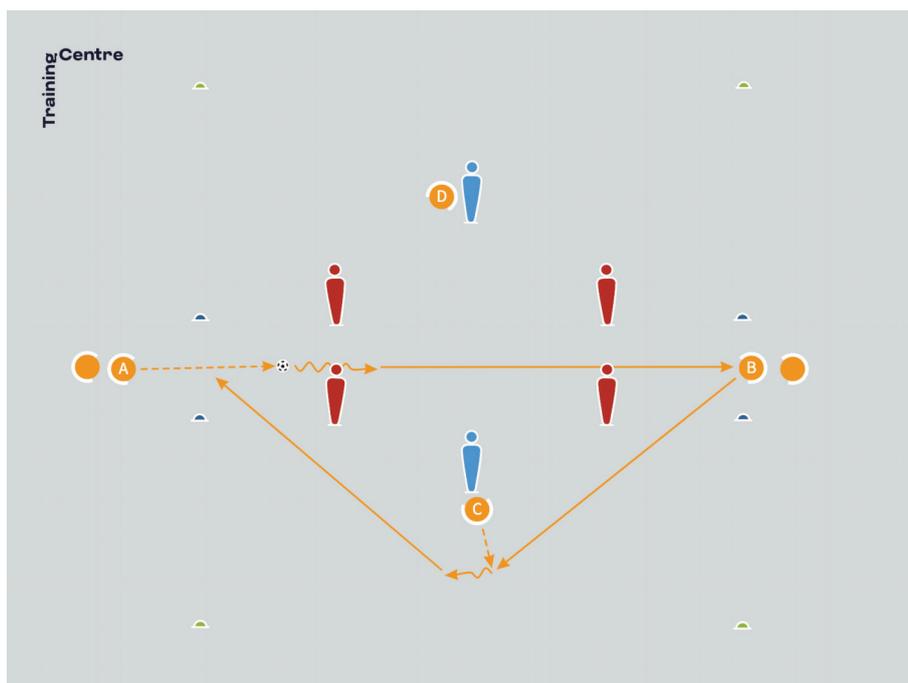
Éléments techniques

- Encourager des déplacements rapides entre les différents postes, notamment pour les joueurs A et B.
- Encourager le joueur B à lever la tête en direction du joueur C afin de recevoir la passe suivante. Insister sur l'importance de cette prise d'information.
- Encourager le joueur C à doser sa course de façon à s'adapter au déplacement et la passe du joueur B. Insister sur l'importance de cette adaptation.
- Encourager cette coordination des déplacements des trois joueurs et insister sur l'importance de cet aspect.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique, la cohésion et les bons réflexes du joueur A

- Le joueur A doit aller vers le ballon et se tenir prêt à servir le joueur B du pied gauche vers la gauche. Lorsque la séquence commence à l'autre extrémité, le joueur D doit faire l'inverse.
- Le joueur B doit utiliser le pied permettant de passer le ballon au joueur C rapidement et d'accélérer la séquence.
- Le joueur C doit passer le ballon en diagonale au joueur D du pied droit. Lorsque la séquence commence de l'autre côté, il convient de faire l'inverse.

EXERCICE 9 : CONTRÔLE ET PASSE



Séquence

- Le joueur A franchit la première porte balle au pied, adresse à B une longue passe verticale à travers la seconde porte et suit sa passe.
- Le joueur B a alors le choix. Il peut poursuivre la séquence sur la droite (vers le joueur C) ou sur la gauche (vers le joueur D), d'une passe rapide après contrôle.
- Placé à côté du mannequin extérieur, le joueur C/D avance sur le contrôle orienté.
- Lorsque la qualité de la passe du joueur B est suffisamment bonne, le joueur C/D se retrouver à jouer vers l'avant. Il s'écarte du mannequin extérieur et adresse une passe en diagonale en direction du joueur suivant, positionné au niveau du joueur A.
- Le suivant entame une nouvelle séquence à partir de la position A.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation. Tous se déplacent à un rythme soutenu.
- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C/D.
- Le joueur C/D remplace le joueur A.

Éléments techniques

- Lors du deuxième cycle, encourager le joueur A à contrôler la passe du joueur C/D avec conviction et à franchir la porte à l'aide du contrôle orienté.
- Encourager le joueur B à jouer sans contrôle une passe en profondeur pour le joueur C/D.
- Encourager les joueurs à adresser leur passe dans le déplacement du joueur A, entre son point de départ et la porte, afin d'accélérer la séquence et d'accroître le niveau de coordination technique.
- Cet exercice techniquement équilibré requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

Focus sur l'équilibre technique

- Le joueur A doit contrôler la passe du joueur C/D avec le pied le plus approprié mais il doit chercher à utiliser les deux pieds afin de travailler l'équilibre technique.
- Le joueur B doit effectuer son contrôle avec le pied le plus adapté mais sa passe en diagonale vers la gauche doit se faire du pied gauche. Dans la séquence inverse, la passe en diagonale vers la droite doit se faire du pied droit.
- Le joueur C doit servir le joueur A en diagonale du pied gauche. Lorsque la séquence commence de l'autre côté, le joueur D doit opter pour le pied droit.