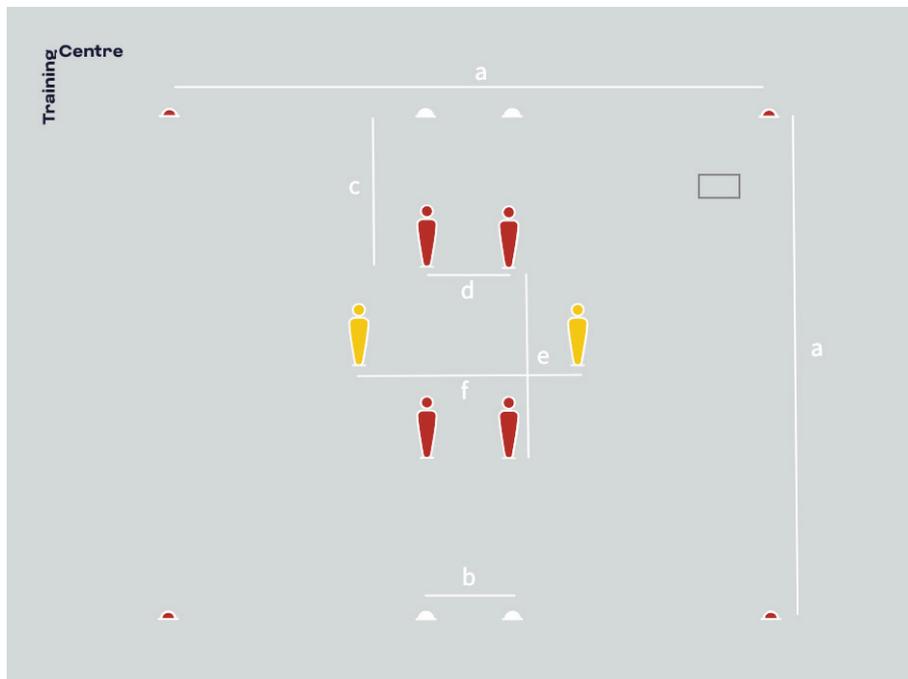


Activation technique —●— Circuit 1 (court)

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 15x15m (a).
- Positionner deux portes de deux mètres de large avec deux cônes blancs (b).
- Avancer de cinq mètres à l'intérieur du terrain (c) depuis les deux portes formées par les cônes blancs et placer deux portes de deux mètres de large avec des mannequins rouges (d).
- Ces deux portes formées par les mannequins doivent être séparées de cinq mètres (e).
- Compléter la mise en place en plaçant une porte de six mètres de large formée par des mannequins jaunes à équidistance des deux portes formées par les mannequins rouges. (e).
- En l'absence de plots, on peut utiliser des cônes ou des disques.

Durée de l'exercice

- 5 à 6 joueurs : De deux à trois minutes pour les exercices avec une rotation gauche/droite complète. Deux minutes pour chaque variante des exercices avec rotation gauche et droite..

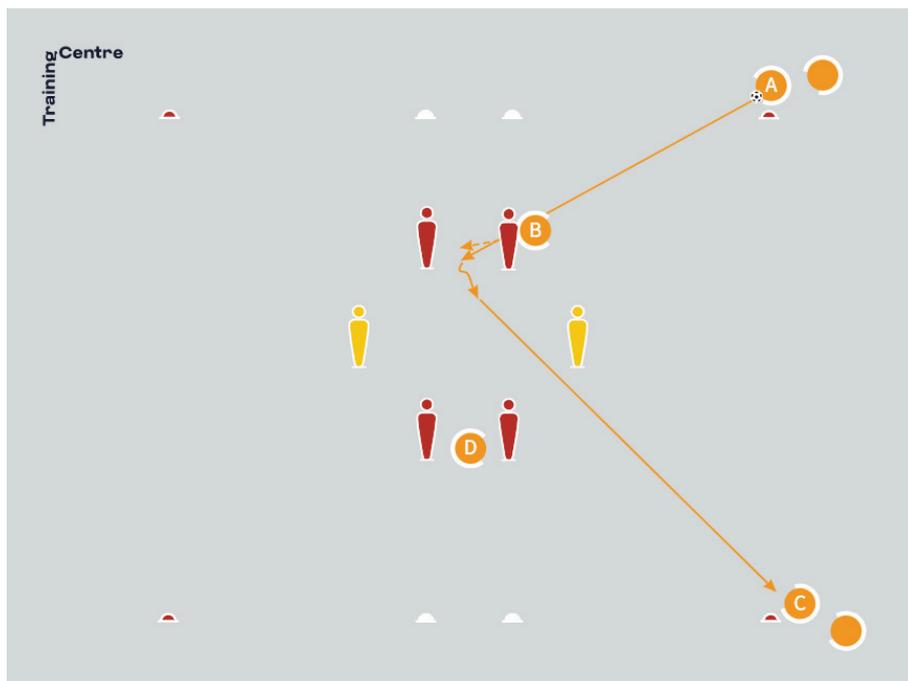
Charge de travail approximative

- 5 à 6 joueurs (nombre idéal) : intensité faible à moyenne.

Éléments techniques valables pour l'ensemble des exercices

- Accorder 30 secondes aux joueurs pour trouver leur rythme et se familiariser avec le scénario, avant d'augmenter graduellement l'intensité.
- Consacrer un moment (au moins une minute) durant chaque exercice à l'intensité, aux aptitudes physiques et au développement de la prise d'informations.
- Encourager les joueurs à tourner rapidement entre les postes.

EXERCICE 1: CONTRÔLE ORIENTÉ SUR LA PREMIÈRE TOUCHE, PASSE SUR LA SECONDE



Séquence

- Le joueur A adresse une passe au joueur B devant la porte.
- Le joueur B démarre derrière la porte puis se met devant et, se tenant prêt à s'écarter après un demi-tour, laisse la balle filer sur son pied opposé, avant de la contrôler vers l'avant pour franchir la porte en une touche.
- Sur la seconde touche, le joueur B adresse rapidement une passe diagonale au joueur C.
- Le joueur C reproduit la même séquence avec le joueur D.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.

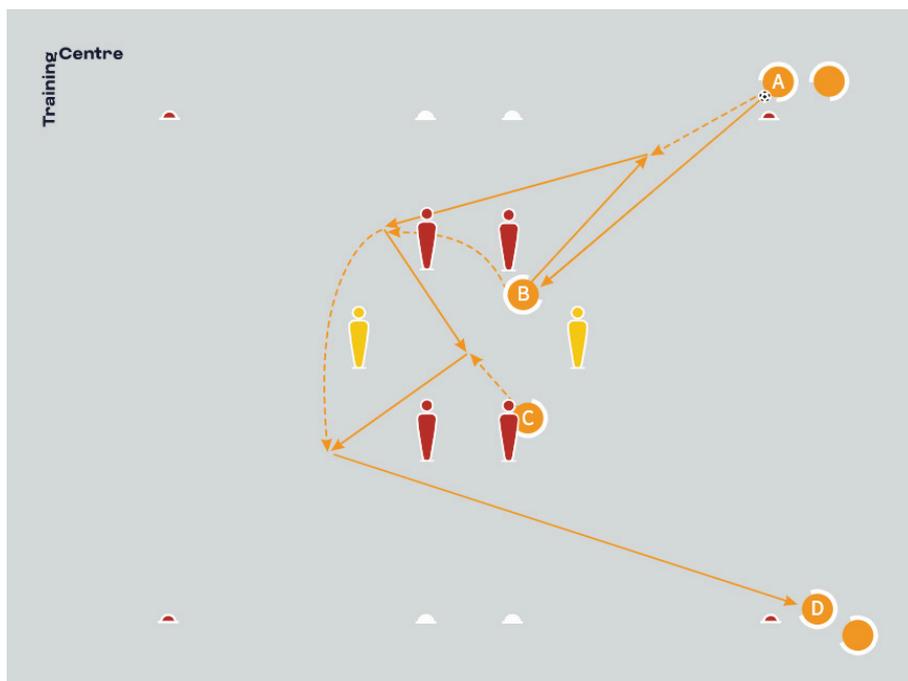
Éléments techniques généraux

- Encourager les joueurs « distributeurs » (A et C) à être sur le qui-vive et prêts à effectuer rapidement la passe.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Cet exercice est équilibré techniquement : il requiert un usage équivalent du pied droit et du pied gauche.

Functional coaching points: B

- Les joueurs doivent contrôler le ballon vers l'avant dans l'espace en faisant demi-tour, avant d'envoyer rapidement une passe en diagonale sur la seconde touche.
- Le joueur B doit contrôler la balle avec son pied gauche puis jouer la passe du même pied. Le joueur D doit contrôler la balle du pied droit et jouer la passe du même pied.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur situé à l'angle opposé avant de recevoir la passe du joueur A.

EXERCICE 2 : PASSE EN PREMIÈRE INTENTION VERS LA LIGNE ET JEU DANS L'AXE



Séquence

- A plays a pass to B at the outer edge of the gate.
- B appears from behind the gate and takes up a position on the outer side of it, before laying the ball back to A.
- B then runs through the gate at pace and peels away on the half-turn.
- B advances past the gate, taking a touch if necessary, before playing a diagonal pass to C.
- B makes a straight run on the outside of the yellow mannequin to receive the lay-off played by C.
- B completes the sequence by playing a first-time pass to D, who is situated at the other end of the grid.
- D then starts the same sequence with C, who becomes the main player.

Rotation des joueurs

- A moves to B.
- B follows their pass to D.
- After laying the ball off, C returns to the starting position and begins a new sequence with D.

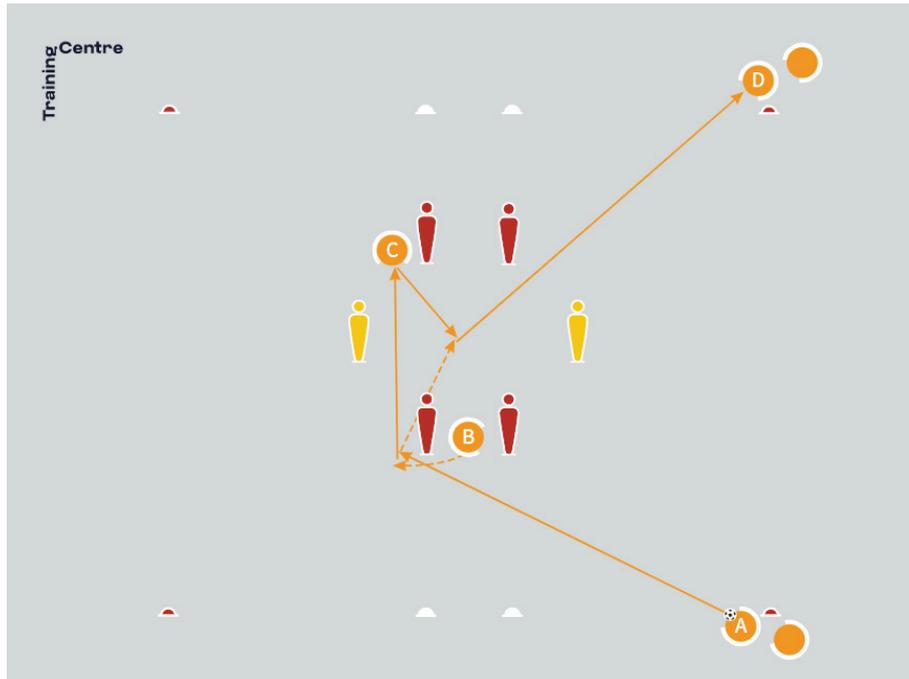
Éléments techniques généraux

- Emphasise and encourage the one-touch and movement aspects of this drill.
- Players should play with their heads up and scan the area they are receiving the pass from and the intended destination of their own pass.
- Place the emphasis on playing a quality pass into the path of the next player in the sequence.
- Where possible, play a first-time pass when changing direction.
- Focus on the quality of the first-time lay-off and pass into the recipient's path.
- This drill is technically balanced, requiring an equal use of left and right foot.

Éléments techniques fonctionnels : B

- The initial diagonal pass should be returned to A with a right-footed pass.
- The diagonal pass to C should be right-footed.
- The diagonal pass to D should be right-footed.
- The opposite feet to those stipulated above are to be used when D restarts the sequence (left foot, left foot, left foot).
- To reinforce good footballing awareness habits, B should have a quick scan across to the opposite diagonal player before receiving the pass from A.

EXERCICE 3 : UNE-DEUX, JOUER SUR L'EXTÉRIEUR PUIS PÉNÉTRER EN DIAGONALE



Séquence

- Le joueur A fait une passe en diagonale derrière la porte rouge dans la course du joueur B.
- Le joueur B contourne rapidement la porte pour envoyer une passe linéaire au joueur C de l'autre côté.
- Le joueur B pénètre en diagonale pour recevoir la remise et adresse une passe diagonale en première intention au joueur D, situé au poste de départ opposé.
- Le joueur D démarre alors la même séquence avec le joueur C, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B suit sa passe en direction du joueur D.
- Après avoir fait la remise, le joueur C retourne à la position de départ et démarre une nouvelle séquence avec le joueur D.

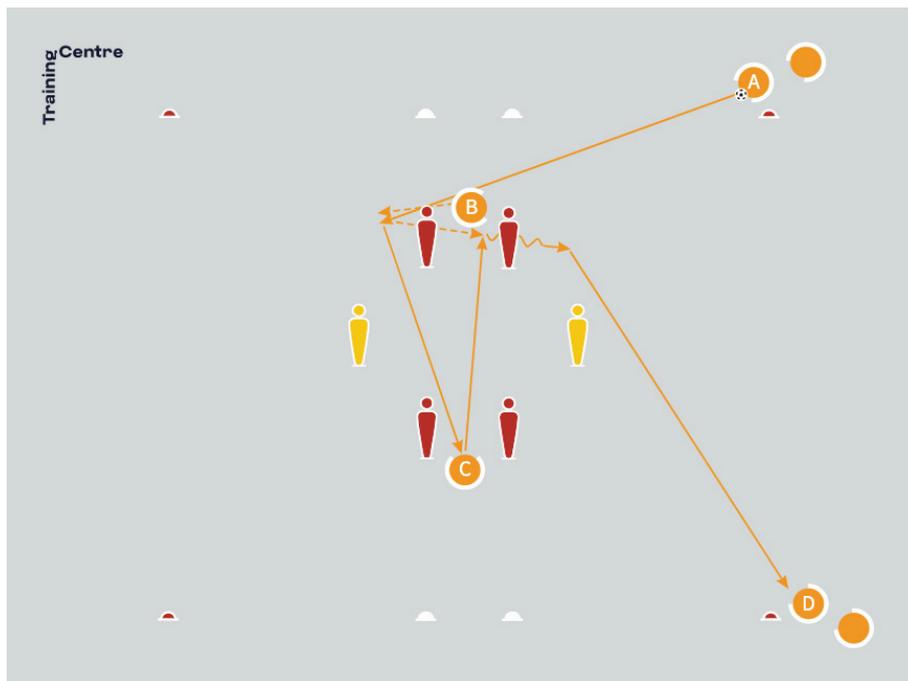
Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Quand cela est possible, effectuer la passe en première intention lors du changement de direction.
- Se concentrer sur la qualité de la passe en première intention et de celle dans la course du destinataire.
- Cet exercice est équilibré techniquement : il requiert un usage équivalent du pied droit et du pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En terme de coordination et de cohésion, il faut insister sur la synchronisation des déplacements et le jeu de jambes pour créer de l'espace, combinés avec les passes en première intention et sur le côté opposé dans les petits espaces entre joueurs, avec une attention particulière accordée au joueur B.
- Pour l'équilibre technique, le joueur B doit s'écarter rapidement en faisant demi-tour pour jouer la passe en avant du pied gauche quand il joue du côté gauche de la porte, avant de pénétrer rapidement pour réceptionner la remise en adressant une passe diagonale du pied droit au joueur D, situé du côté opposé. L'inverse est valable quand il joue du côté droit de la porte, avec utilisation du pied droit puis du gauche.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur situé à la porte opposée avant de recevoir la balle du joueur A.

EXERCICE 4 : JEUX DE JAMBES LATÉRAUX POUR CRÉER DE L'ESPACE ET PASSER EN PREMIÈRE OU DEUXIÈME INTENTION



Séquence

- Le joueur A fait une passe en diagonale derrière la porte rouge dans la course du joueur B.
- Le joueur B contourne la porte pour jouer un one-deux en première ou deuxième intention avec le joueur C, situé dans la porte rouge opposée.
- Le joueur B se déplace alors rapidement dans l'autre direction pour réceptionner la remise derrière la porte, avant d'éloigner la balle de la porte formée par les mannequins sur la première touche puis d'adresser une passe en diagonale au joueur A sur la seconde.
- Le joueur D démarre alors la même séquence avec le joueur C, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B suit sa passe en direction du joueur D.
- Après avoir fait la remise, le joueur C retourne à la position de départ et démarre une nouvelle séquence avec le joueur D.

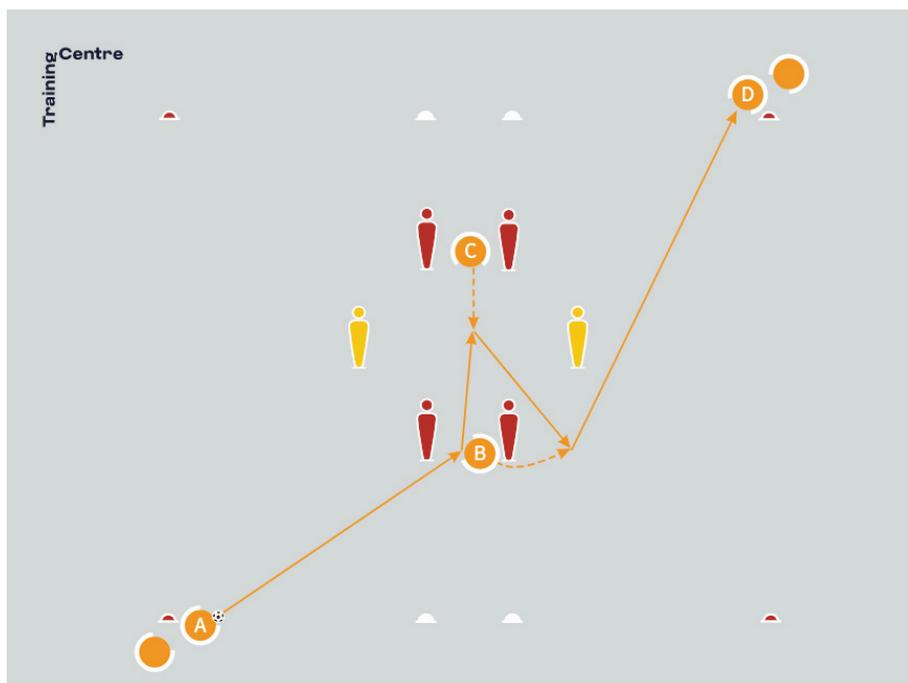
Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Cet exercice est équilibré techniquement : il requiert un usage équivalent du pied droit et du pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, insister sur le maniement rapide du ballon latéralement face au jeu, avec alternance des deux pieds pour effectuer les passes vers l'avant et en diagonale renversant le jeu.
- Après qu'il a contourné la porte, il faut encourager le joueur B à effectuer une passe en première intention au joueur C, qui se trouve au niveau de la porte opposée.
- Pour l'équilibre technique, le joueur B doit rapidement s'écarter en pivotant pour effectuer une passe du pied droit quand il se trouve du côté droit de la porte. Il est possible de contourner la porte en contrôlant le ballon du pied droit ou du pied gauche, avant d'adresser la passe en diagonale au joueur D du pied gauche.
- L'inverse est valable depuis le côté gauche : la première passe est effectuée du pied gauche, alors que la dernière passe en diagonale se fait du pied droit.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit jeter un coup d'œil en direction du joueur se trouvant au niveau de la porte opposée avant de recevoir le ballon du joueur A.

EXERCICE 5 : TROIS JOUEURS RENVERSENT LE JEU, EN SE CONCENTRANT SUR LES PASSES EN AVANT ET DIAGONALES



Séquence

- Le joueur A fait une passe en diagonale dans la porte formée par les mannequins à destination du joueur B.
- Le joueur B franchit rapidement la porte en se retournant pour exécuter un one-two avec le joueur C, situé au niveau de la porte rouge opposée.
- Le joueur B effectue ensuite une petite course en diagonale pour réceptionner la remise et envoie, en première intention, une passe diagonale au joueur D, situé à l'angle de départ opposé.
- Le joueur D démarre alors la même séquence avec le joueur C, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B suit sa passe en direction du joueur D.
- Après avoir passé la balle, le joueur C retourne à la position de départ et démarre une nouvelle séquence avec le joueur D.

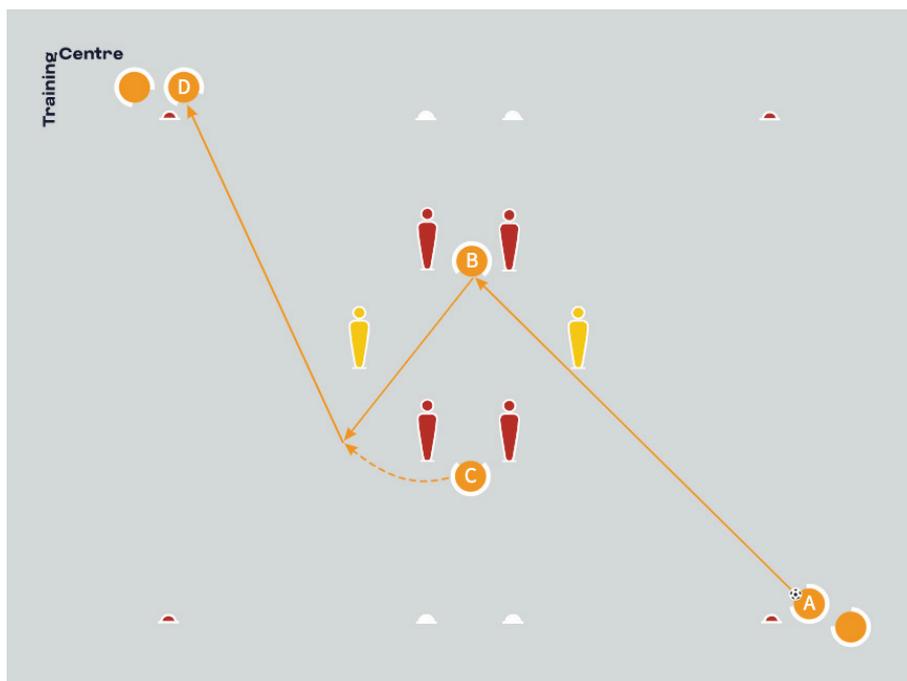
Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Quand cela est possible, effectuer la passe en première intention lors du changement de direction.
- Se concentrer sur la qualité de la passe en première intention et de celle dans la course du destinataire.
- Remarque : pour encourager l'équilibre technique (efficacité de mouvement et usage des deux pieds), les directions doivent être inversées dans la séquence suivante.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, il faut insister sur le renversement du jeu dans des petits espaces entre trois joueurs, en se concentrant particulièrement sur les déplacements, le timing et le jeu de jambes du joueur B pour les combinaisons de passes en première intention vers l'avant et en diagonale.
- Il faut encourager le joueur B à franchir rapidement la porte en se retournant pour se préparer à envoyer la passe vers l'avant en première intention.
- Pour l'équilibre technique, le joueur B doit laisser filer la balle, adresser une passe vers l'avant du pied droit et jouer la passe en diagonale vers le côté opposé avec son pied droit, dans la séquence de gauche à droite.
- Dans la séquence de droite à gauche, le joueur B doit effectuer les passes du pied gauche.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur situé au niveau de la porte opposée avant de réceptionner la passe du joueur A.

EXERCICE 6 : TROIS JOUEURS RENVERSENT LE JEU, EN SE CONCENTRANT SUR LA PASSE AU TROISIÈME JOUEUR EN MOUVEMENT



Séquence

- Le joueur A envoie une passe diagonale en direction du joueur B, situé à côté du mannequin rouge de l'autre côté.
- Le joueur B délivre une passe courte en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C s'écarte du mannequin jaune et adresse une passe en première intention au joueur D, situé à l'angle opposé.
- Le joueur D démarre la prochaine séquence avec le joueur B, qui devient le joueur principal.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur C.
- Le joueur C prend la place du joueur D.
- Le joueur D démarre la nouvelle séquence avec le joueur B.

Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Se concentrer sur la synchronisation du déplacement du joueur C avec les passes entre les joueurs A et B.
- Remarque : pour encourager l'équilibre technique (efficacité de mouvement et usage des deux pieds), les directions doivent être inversées dans la séquence suivante.

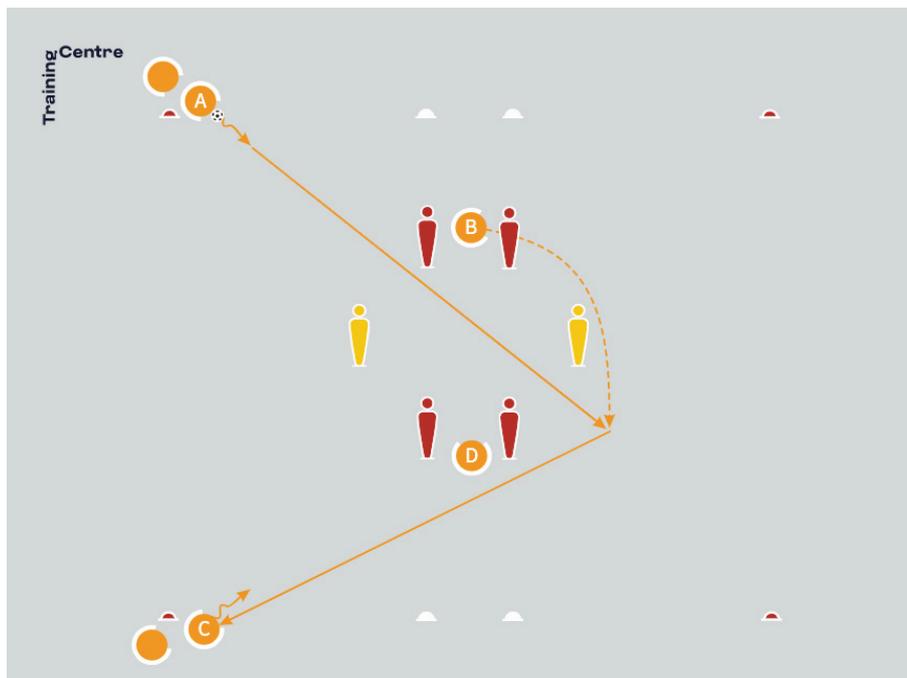
Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, il faut insister sur le renversement du jeu dans les petits espaces entre trois joueurs, qui échangent des passes diagonales en première intention, en se concentrant particulièrement sur la passe du joueur B à destination du troisième joueur en mouvement (C).
- Pour l'équilibre technique, le joueur B peut effectuer la passe avec le pied le plus approprié à sa position au moment du contrôle et à la qualité de la passe du joueur A, pour la rotation de gauche à droite. Toutefois, si la passe du joueur A le permet, il faut encourager le joueur B à pivoter et effectuer une passe du pied gauche en première intention. L'inverse est valable pour la rotation de droite à gauche.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe du joueur A.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour l'équilibre technique, il faut demander au joueur C d'utiliser son pied droit pour faire la passe en diagonale sur la droite, dans la rotation de gauche à droite. L'inverse est valable dans la rotation de droite à gauche, où le joueur C doit utiliser son pied gauche

EXERCICE 7 : MISE EN JEU AVEC UNE COURTE PASSE EN DIAGONALE DANS UNE PETITE COURSE EN COURBE DANS LA PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A envoie une passe en diagonale derrière le mannequin jaune extérieur, dans la course du joueur B.
- Le joueur B effectue une petite course en courbe derrière le mannequin jaune extérieur pour récupérer le ballon et, si possible, envoie une passe diagonale en première intention au joueur C, situé au poste de départ au niveau de l'angle opposé.
- Le joueur C démarre alors la séquence suivante avec le joueur D.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Se concentrer sur la coordination entre le déplacement du joueur B et la passe du joueur A.
- En termes de coordination et de cohésion, il faut insister sur la qualité technique individuelle et collective des joueurs A et B pour synchroniser la courte passe diagonale entre les mannequins avec la petite course en courbe dans la profondeur.
- Cet exercice est techniquement équilibré car il sollicite le pied droit et le pied gauche de manière équivalente.

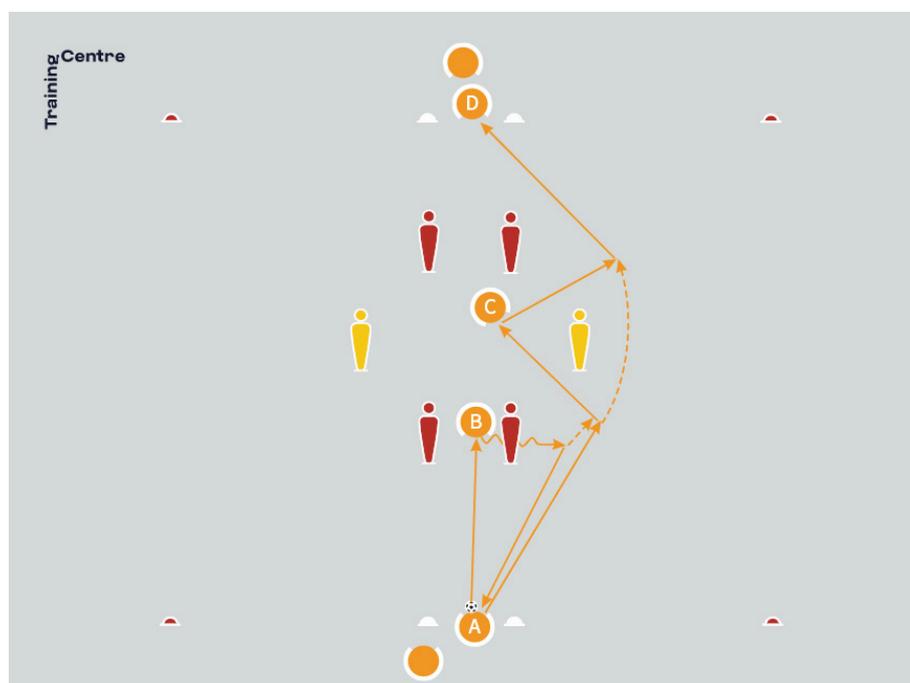
Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour l'équilibre technique, le joueur A doit pousser le ballon vers l'avant pour jouer la passe dans la petite course en courbe du joueur B du pied droit, lorsque cette passe en diagonale est sur la gauche. L'inverse est valable quand la passe en diagonale est sur la droite : elle doit être jouée du pied gauche

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour l'équilibre technique, le joueur B doit si possible jouer la diagonale sur la droite en première intention avec son pied gauche, dans la rotation de gauche à droite.
- L'inverse est valable pour la rotation de droite à gauche : la passe doit être effectuée du pied droit.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder autour de lui et ne pas perdre de vue le ballon au début de la course en courbe, pour s'assurer que sa petite course en profondeur est synchronisée avec la passe du joueur A.

EXERCICE 8 : JEU DE JAMBES RAPIDE, PASSES À UNE ET DEUX TOUCHES, FACE AU JEU ET VERS L'AVANT



Séquence

- Le joueur A envoie une passe en avant pour le joueur B à travers la porte formée par les mannequins.
- Le joueur B s'écarte de la porte avec le ballon pour effectuer un court une-deux avec le joueur A, avant de reculer en faisant demi-tour pour recevoir la remise.
- Le joueur B exécute ensuite un court une-deux avec le joueur C, avant d'envoyer une passe au joueur D, situé au poste de départ du côté opposé.
- Le joueur D démarre alors la séquence suivante avec le joueur C.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur D

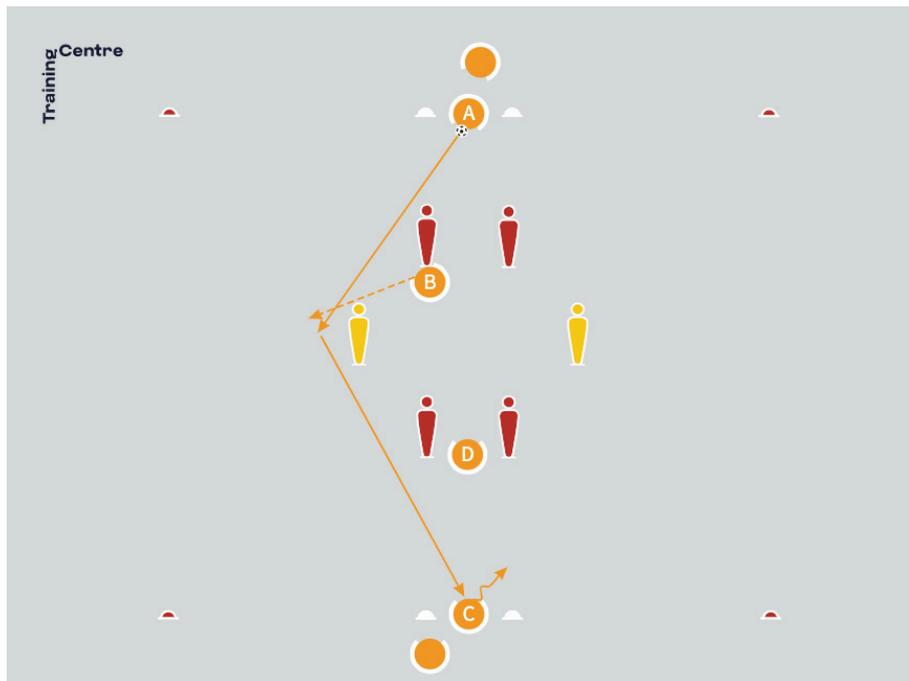
Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Cet exercice est équilibré techniquement : il requiert un usage équivalent du pied droit et du pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, il faut insister sur le jeu à une ou deux touches de balle, le jeu de jambes rapide dans les petits espaces, les déplacements et combinaisons de passe face au jeu avant de s'échapper vers l'avant.
- Pour l'équilibre technique, le joueur B peut écarté le ballon de la porte avec n'importe quel pied mais doit effectuer la remise au joueur A du pied gauche, quand il part à gauche de la porte. Après le court one-deux (avec n'importe quel pied) qui se termine vers le mannequin extérieur, le joueur B doit jouer la passe à destination du joueur situé du côté opposé avec son pied droit.
- L'inverse est valable quand il part à droite de la porte, la remise au joueur A devant être effectuée du pied droit et la passe au joueur D du pied gauche.

EXERCICE 9 : S'ÉCARTER EN DIAGONALE, CRÉER DE L'ESPACE ET LAISSER FILER LE BALLON



Séquence

- Le joueur A envoie une passe en diagonale en direction du mannequin jaune extérieur, dans la course en diagonale du joueur B, qui se retourne.
- Après s'être écarté vers l'extérieur, le joueur B contrôle la balle en adressant une passe en première intention au joueur C, situé du côté opposé.
- Le joueur C démarre alors la séquence suivante avec le joueur D.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.

Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Remarque : pour encourager l'équilibre technique (efficacité de mouvement et usage des deux pieds), les directions doivent être inversées dans la séquence suivante.

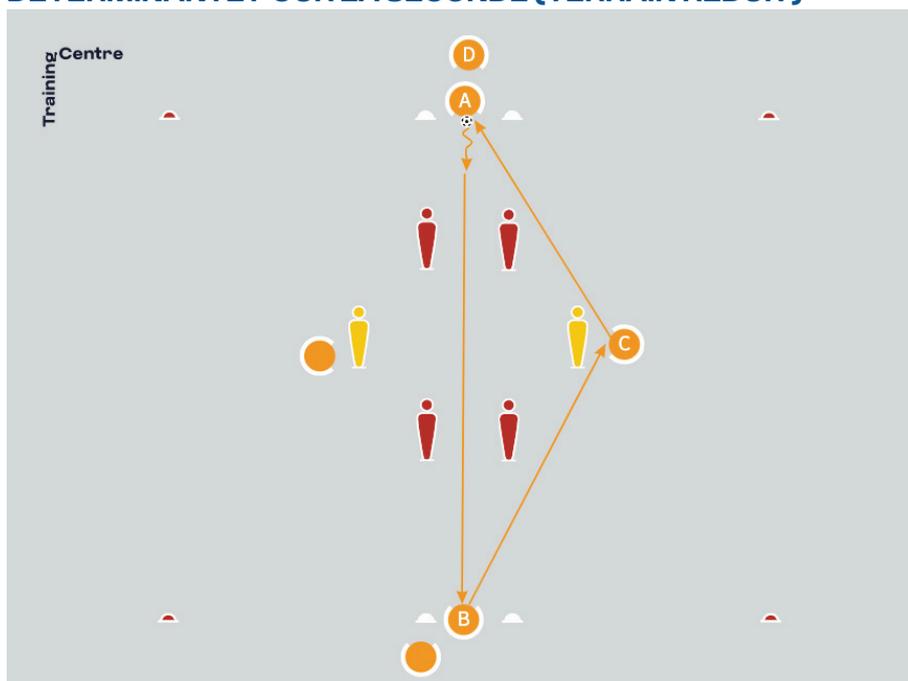
Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour l'équilibre technique, le joueur A doit se déplacer à gauche avec la balle avant d'adresser une passe au joueur B du pied gauche pendant la rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. Durant la rotation inverse, la passe doit être effectuée du pied droit.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, il faut insister sur le timing et la technique du joueur B lors de son déplacement diagonal en marche arrière, qui crée de l'espace pour laisser filer la balle et jouer une passe vers l'avant en première intention.
- Pour l'équilibre technique, le joueur B doit essayer, lors de la rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, de jouer une passe en première intention sur le pied gauche du joueur C, situé de l'autre côté de l'aire de jeu. Dans la rotation opposée aux aiguilles d'une montre, les passes doivent être jouées du pied droit en direction du pied droit du joueur A.

EXERCICE 10 : QUALITÉ DE LA PREMIÈRE TOUCHE DÉTERMINANTE POUR LA SECONDE (TERRAIN RÉDUIT)



Séquence

- Le joueur A avance avec la balle en direction de la première porte formée par les mannequins puis envoie une longue passe en avant au joueur B traversant la deuxième porte, et suit la balle.
- Le joueur B peut alors choisir de continuer la séquence sur la droite ou sur la gauche et envoie la balle rapidement au joueur C ou D sur sa seconde touche, avant de suivre sa passe.
- Le joueur C ou D démarre légèrement derrière le mannequin extérieur et avance en se retournant.
- Si la qualité de passe du joueur B le permet, le joueur C ou D peut s'orienter complètement vers l'avant, dépasser le mannequin extérieur et adresser une passe en diagonale sur la seconde touche en direction du poste A.
- Le joueur suivant au poste A démarre la séquence suivante.
- Remarque : la passe en diagonale du joueur B doit alterner entre gauche et droite à chaque rotation.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe pour assurer la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C ou D.
- Le joueur C ou D prend la place du joueur A.

Éléments techniques généraux

- Afin d'augmenter le rythme et le niveau de coordination technique, il faut encourager le joueur C ou D à jouer la passe dans la course du joueur A, entre sa position de départ et la porte formée par les mannequins.
- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.
- Cet exercice est équilibré techniquement : il requiert un usage équivalent du pied droit et du pied gauche.

Éléments techniques fonctionnels : tous les joueurs

- L'accent est mis sur la coordination technique à rythme élevé dans de petits espaces, avec une attention particulière accordée à la qualité du contrôle pour effectuer une passe rapide dans la direction opposée, et à la coordination permettant de contrôler une balle bien envoyée en adressant une passe en première intention..

Éléments techniques fonctionnels : A

- En termes de coordination et cohésion, il faut encourager le joueur A à pousser le ballon vers l'avant pour effectuer la passe au joueur B dans la même direction avec le pied le plus adapté à travers les deux portes.

Éléments techniques fonctionnels : B

- En termes de coordination et de cohésion, il faut encourager le joueur B à contrôler en une touche avec le pied le plus approprié pour effectuer une passe de bonne qualité dans la course du joueur C ou D.
- Le joueur B doit orienter le ballon sur la première touche avec le pied le plus approprié, mais doit essayer d'effectuer la passe en diagonale sur la gauche du pied gauche. Dans la séquence inverse, la passe en diagonale vers la droite doit se faire du pied droit

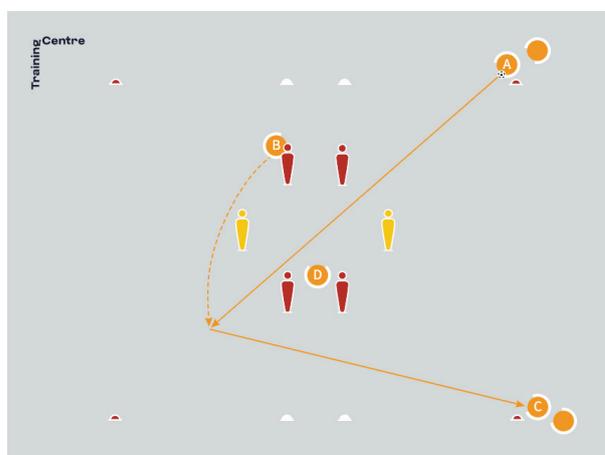
Éléments techniques fonctionnels : C

- En termes de coordination et cohésion, il faut encourager le joueur C ou D à faire la passe en première intention.
- Le joueur C doit effectuer la passe en diagonale au joueur A du pied droit. L'inverse est valable pour le joueur D, qui doit faire la passe du pied gauche.

EXERCICE 11 : ROTATIONS MULTIPLES 1) COURSE DANS LE DOS 2) UNE-DEUX 3) DANS L'AXE

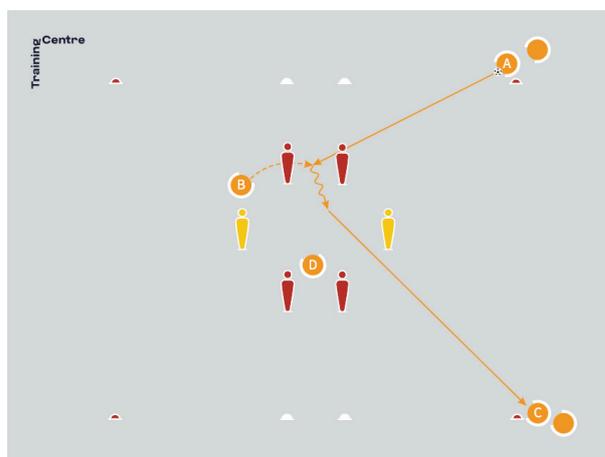
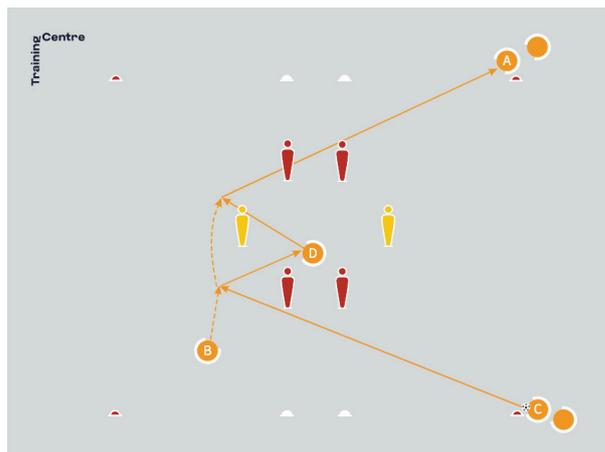
Séquence

- Cet exercice comporte au total trois rotations pour le joueur principal (B).
- Rotation 1 : Depuis l'angle de départ, le joueur A joue une passe en diagonale dans le dos du mannequin jaune et la course du joueur B, qui effectue une petite course en courbe dans le dos du mannequin extérieur pour réceptionner le



ballon et, si possible, adresser une passe diagonale en première intention au joueur C, qui se trouve au poste de départ opposé.

- Rotation 2 : Le joueur B change de direction et se dirige vers le mannequin jaune extérieur. Le joueur C joue une passe en diagonale dans la course du joueur B, qui effectue un one-deux avec le joueur D puis adresse une passe au joueur A en première intention sur la remise du joueur D.
- Rotation 3 : Le joueur B se dirige dans l'axe en direction de la porte formée par les mannequins rouges. Le joueur A envoie la balle entre les deux mannequins dans la course du joueur B, qui oriente sa première touche vers l'avant avant de jouer sur sa seconde touche une passe diagonale en direction du joueur C, situé à l'angle opposé.



Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B, après avoir adressé la dernière passe au joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C.
- Le joueur C démarre la nouvelle séquence avec le joueur D.

Éléments techniques généraux

- Insister sur le jeu en une touche de balle et les déplacements dans cet exercice.
- Les joueurs doivent lever la tête et regarder la zone de provenance du ballon ainsi que celle de destination de leur passe.
- Insister sur la qualité de la passe dans la course du destinataire.

Éléments techniques fonctionnels : B

- L'accent est mis sur les différents déplacements et scénarios techniques rassemblés dans de multiples interactions continues avec le ballon. Une attention particulière est accordée à la coordination à un rythme élevé pour assurer les passes à une et deux touches, ainsi qu'à la qualité des déplacements.
- En termes de coordination et de cohésion, il faut encourager le joueur B à jouer les passes en première intention dans les rotations 1 et 2.
- Pour l'équilibre technique dans la rotation 1, le joueur B doit contrôler la balle en adressant une passe diagonale du pied gauche au joueur C en première intention, quand la rotation démarre avec une passe du joueur A en diagonal de droite à gauche.
- Rotation 2 : après un court one-deux avec le joueur D vers le mannequin extérieur, le joueur B doit adresser une passe diagonale en première intention au joueur A sur la remise.
- Rotation 3 : Le joueur B doit contrôler la balle rapidement avec son pied droit et la faire passer dans la porte pour adresser une passe en direction de l'angle opposé.
- Quand la première rotation démarre avec une passe diagonale de gauche à droite envoyée par le joueur A, le joueur B doit effectuer la passe diagonale en direction du joueur situé côté opposé avec son pied droit. Dans la deuxième rotation, le joueur B doit jouer la passe diagonale en direction du joueur A du pied gauche après le one-deux. Dans la troisième rotation, le joueur B doit contrôler la balle rapidement avec son pied gauche.