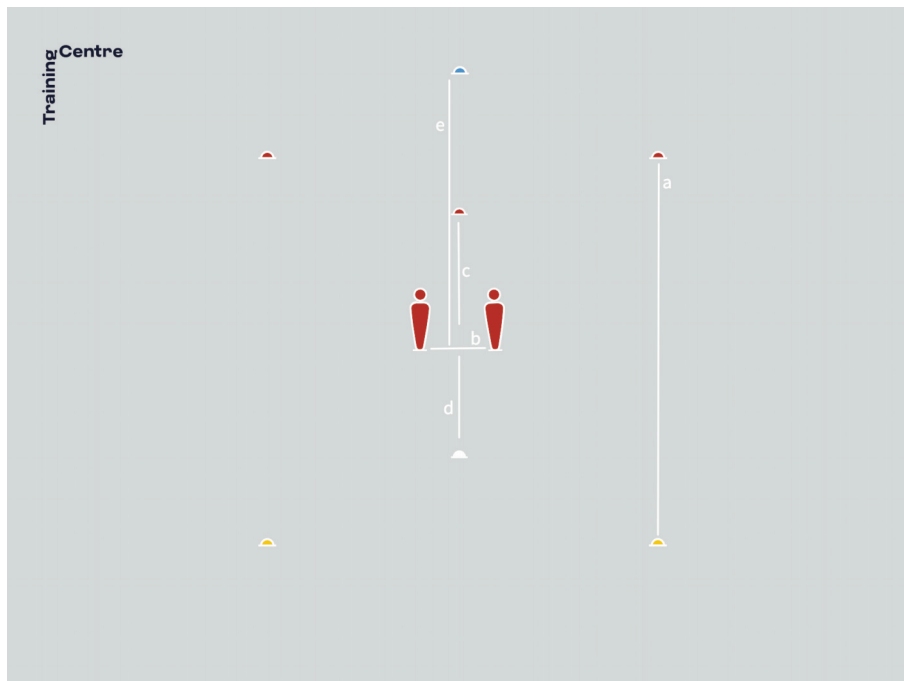


## Activation technique —●— Circuit 2

### CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



#### Organisation

- Délimiter un carré de 15 m de côté à l'aide de cônes (a).
- Définir une porte de 2 m de large avec des mannequins et dont le centre se situe à 10 m de chaque cône (b).
- Placer un cône orange à une distance de 3 à 4 m du centre de la porte (c).
- Placer un cône blanc à une distance de 5 m du centre de la porte, à l'opposé du cône orange (d).
- Placer un cône bleu à une distance de 9 à 10 m du centre de la porte, du même côté que le cône orange (choisir 10 m pour une intensité légèrement plus élevée) (e).
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des cônes ou des plots.

#### Durée de l'exercice

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

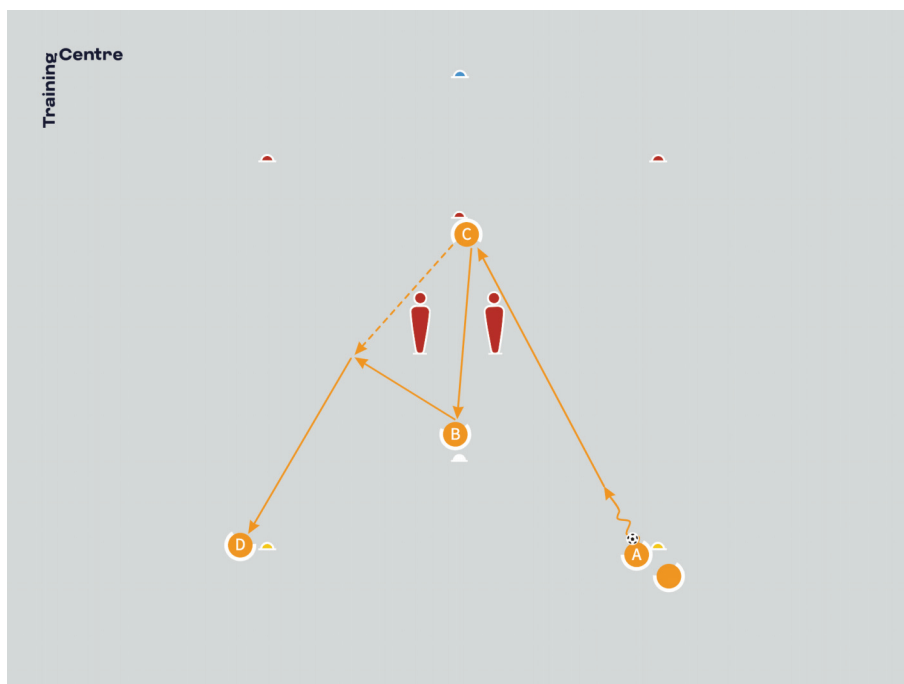
#### Intensité de la charge de travail

- 5 joueurs : intensité moyenne à élevée (configuration optimale).
- 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 1 minute lors de chaque exercice à des aspects tels que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique et la consolidation des habitudes footballistiques.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre.

## EXERCICE 1 UNE-DEUX ET COORDINATION DES DÉPLACEMENTS DANS DES PETITS ESPACES



### Séquence

- Le joueur A fait la passe au joueur C, qui attend à côté du cône rouge.
- Le joueur C avance jusqu'à la porte et joue un une-deux en première intention avec le joueur B.
- Le joueur B attend à côté du cône blanc et remet en une touche au-delà de la porte.
- Le joueur C se déplace rapidement dans l'espace au-delà de la porte pour réceptionner la remise du joueur B et termine la séquence par une passe en diagonale vers le joueur D, qui se tient au poste de départ sur le côté opposé.
- Le joueur D commence la séquence suivante dans le sens inverse, en faisant la passe au prochain joueur qui se trouve au poste C.

### Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C.
- Le joueur C remplace le joueur D.

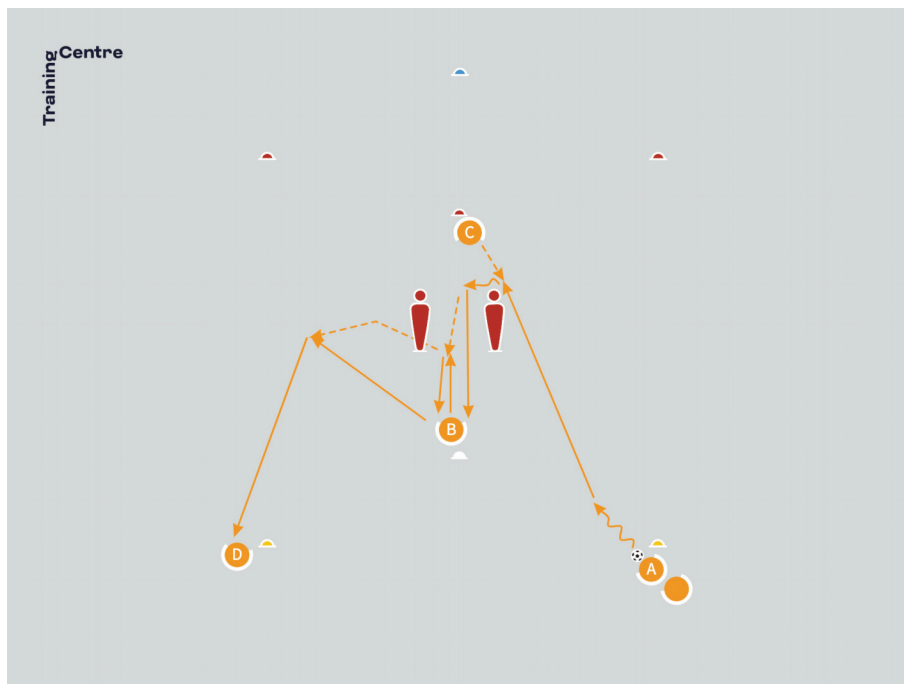
### Éléments techniques

- Encourager les passeurs (A et D) à rester concentrés sur le geste et à transmettre le ballon rapidement.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur C

- Lorsqu'il reçoit la première passe en diagonale de la part du joueur A en provenance de la gauche (ou de la part du joueur D en provenance de la droite pour la séquence suivante), le joueur C peut faire une passe au joueur B avec le pied qui lui permet de jouer un une-deux le plus rapidement possible.
- Dans l'idéal, la passe en diagonale vers le joueur D doit être effectuée du pied droit et dans la course du joueur D. Lorsque l'exercice s'effectue de la droite vers la gauche, c'est l'inverse (c'est-à-dire passe finale vers le joueur A effectuée du pied gauche).

## EXERCICE 2 VITESSE D'EXÉCUTION ET COORDINATION DANS DES PETITS ESPACES



### Séquence

- Le joueur A passe le ballon au joueur C en-dehors de la porte.
- Le joueur C part de derrière la porte, se déplace rapidement à l'extérieur de celle-ci pour réceptionner la passe du joueur A et se positionner entre la porte par un contrôle orienté.
- Sur sa deuxième touche de balle, le joueur C fait la passe au joueur B.
- Le joueur B joue alors un rapide une-deux à travers la porte avec le joueur C, pour un total de trois passes courtes.
- À la suite du une-deux, le joueur B réalise une passe courte en diagonale à l'extérieur de la porte et dans la course du joueur C.
- Le joueur C termine la séquence en réalisant une passe en diagonale au joueur D, qui se trouve au poste de départ sur le côté opposé.
- Le joueur D commence la séquence suivante dans le sens inverse en faisant la passe au prochain joueur qui se trouve au poste C.

### Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C.
- Le joueur C remplace le joueur D.

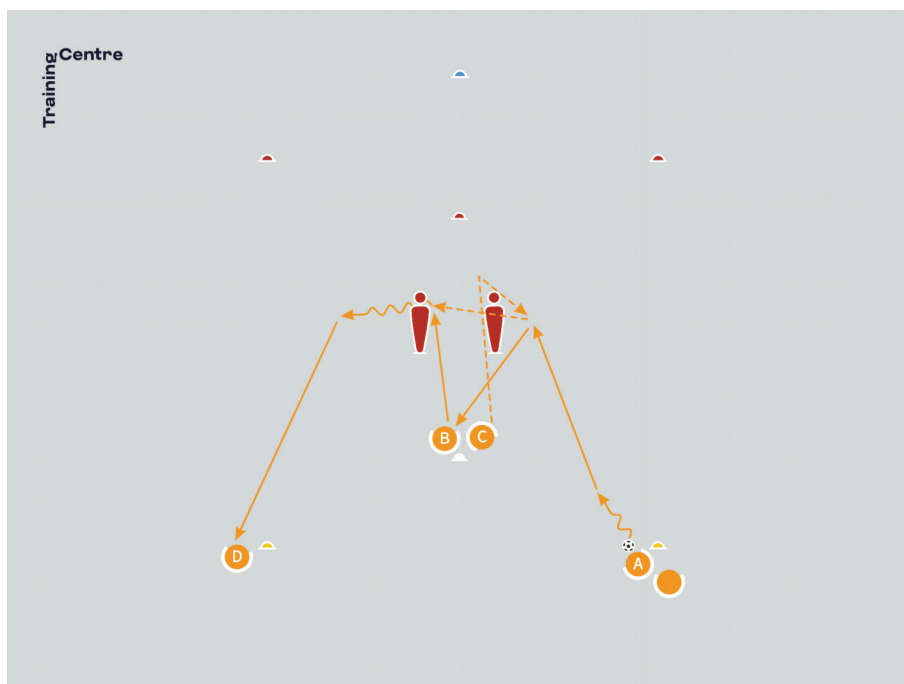
### Éléments techniques

- Encourager les passeurs (A et D) à rester concentrés sur le geste et à transmettre le ballon rapidement.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur C

- Lorsqu'il reçoit la passe en diagonale du joueur A depuis la gauche, le joueur C doit s'emparer le ballon du pied gauche puis changer de pied pour réaliser la passe au joueur B sur sa deuxième touche, du pied droit donc.
- Ensuite, le joueur C peut choisir le pied qui convient le mieux à la réalisation du une-deux entre la porte avec le joueur B.
- Dans l'idéal, la passe finale en diagonale pour le joueur D sur le côté opposé doit être effectuée du pied droit et dans la course du joueur D.
- Lorsque l'exercice est réalisé de la droite vers la gauche, c'est l'inverse.
- Séquence idéale de gauche à droite : pied gauche, pied droit, pied droit ou gauche, pied droit.
- Séquence idéale de droite à gauche : pied droit, pied gauche, pied droit ou gauche, pied gauche.

## EXERCICE 3 ACCÉLÉRATION DANS L'ESPACE ET VITESSE D'EXÉCUTION DANS DES PETITS ESPACES



### Séquence

- Le joueur A fait la passe au joueur C au niveau de la porte et à l'extérieur de celle-ci.
- Le joueur C commence par une course jusqu'au cône rouge en passant entre la porte, puis change rapidement de direction pour recevoir la passe du joueur A à l'extérieur de la porte.
- Le joueur C réalise ensuite une passe courte en diagonale au joueur B puis se déplace vers le centre de la porte pour réceptionner la remise en une touche du joueur B.
- Sur sa première touche de balle, le joueur C s'emmène le ballon latéralement pour passer la porte et termine la séquence sur sa deuxième touche en réalisant une passe en diagonale au joueur D, qui se trouve au poste de départ sur le côté opposé.
- Le joueur D commence la séquence suivante dans le sens inverse en faisant la passe au prochain joueur qui se trouve au poste C.

### Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C.
- Le joueur C remplace le joueur D.

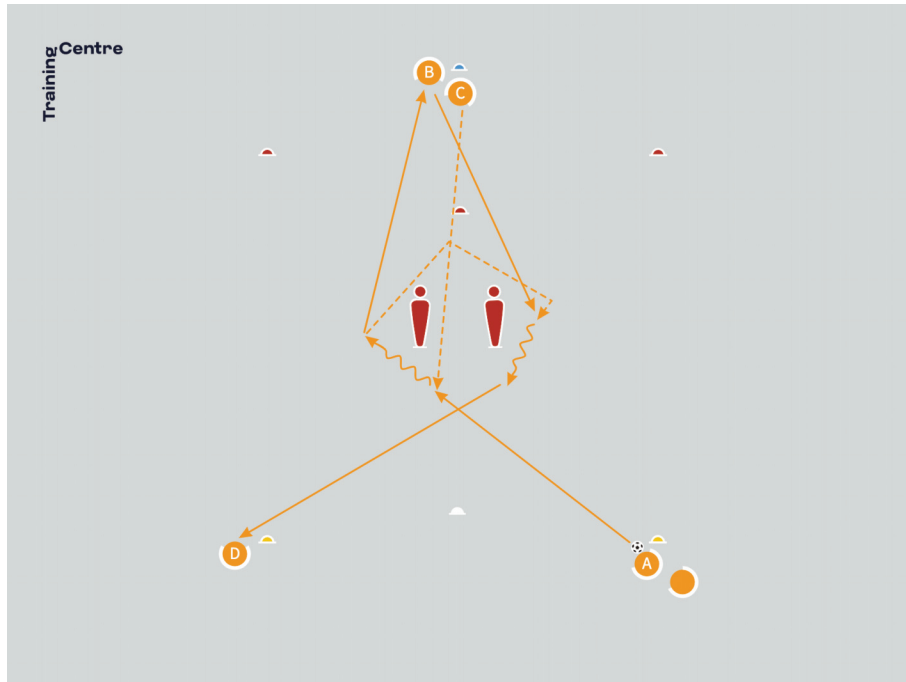
### Éléments techniques

- Encourager les passeurs (A et D) à rester concentrés sur le geste et à transmettre le ballon rapidement.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur C

- Lorsqu'il reçoit la première passe en diagonale du joueur A depuis la gauche, le joueur C peut utiliser le pied qui lui permet de mettre le plus de vitesse dans sa passe courte en diagonale pour le joueur B.
- Ensuite, si la remise du joueur B le permet, le joueur C fait un contrôle orienté du pied gauche pour s'emmener le ballon latéralement à l'extérieur de la porte, puis utilise son pied droit sur sa deuxième touche pour réaliser la passe dans la course du joueur D sur le côté opposé.
- Lorsque l'exercice est réalisé de la droite vers la gauche, c'est l'inverse.
- Séquence idéale de gauche à droite : passe courte en diagonale du pied droit ou gauche, contrôle du gauche et passe du droit, dernière passe en diagonale du pied droit.
- Séquence idéale de droite à gauche : passe courte en diagonale du pied droit ou gauche, contrôle du droit et passe du gauche, dernière passe en diagonale du pied gauche.

## EXERCICE 4 VITESSE D'EXÉCUTION, ROTATION ET PROJECTION VERS L'AVANT



### Séquence

- Le joueur C démarre la séquence du cône rouge par une accélération pour passer entre la porte, puis change de direction et effectue un demi-tour pour être en face du joueur A.
- Le joueur A fait une passe en diagonale au joueur C au niveau de la porte et à l'extérieur de celle-ci.
- Le joueur C contrôle en une touche puis réalise une passe verticale au joueur B sur sa deuxième touche et se déplace rapidement vers l'autre côté de la porte.
- Le joueur B joue en remise dans la course du joueur C.
- Le joueur C réceptionne le ballon sur son demi-tour puis termine la séquence en réalisant une passe en diagonale au joueur D sur le côté opposé.
- Le joueur D commence la séquence suivante dans le sens inverse en faisant la passe au prochain joueur qui se trouve au poste C.

### Rotation des joueurs

- 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 D) à rester concentrés sur le geste et à transmettre le ballon rapidement.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Les joueurs doivent effectuer les rotations très rapidement pour mettre du rythme dans l'exercice.
- Cet exercice requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de C

- Encourager le joueur C à regarder en direction du joueur D avant de recevoir la passe du joueur A.
- Encourager aussi le joueur C à regarder en direction du joueur D avant de recevoir la passe du joueur B.
- Dans l'idéal, lorsque le joueur C reçoit la première passe en diagonale du joueur A depuis la droite, il doit laisser passer (ou s'emmener) le ballon jusqu'à son pied gauche pour réaliser une passe verticale de gauche au joueur B. Ensuite, après avoir réceptionné la remise du joueur B, le joueur C doit, dans l'idéal, laisser de nouveau passer le ballon jusqu'à son pied gauche pour réaliser une passe en diagonale de gauche au joueur D.
- Lorsque l'exercice est réalisé de la gauche vers la droite, c'est l'inverse.
- Séquence idéale en commençant par une passe en diagonale du joueur A depuis la droite : passe verticale de gauche au joueur B, passe en diagonale de gauche vers le joueur D.
- Séquence idéale en commençant par une passe en diagonale du joueur D depuis la gauche : passe verticale du droit au joueur B, passe en diagonale du droit au joueur A.