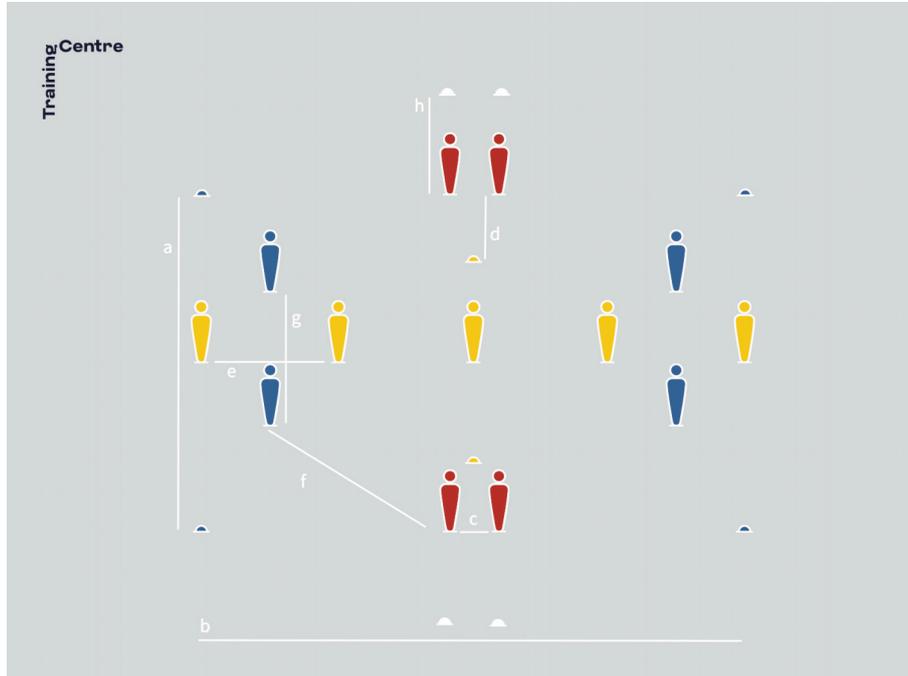


Activation technique —●— Circuit 3

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 25 x 40 m à l'aide de cônes bleus (a : 25 m et b : 40 m).
- Créer deux portes de 2 m de large à l'aide de mannequins rouges (c) au milieu des deux côtés de 40 m délimités par deux cônes bleus à chaque angle (b).
- Placer un cône jaune (d) à l'intérieur du terrain à 5 m de chacune des 2 portes.
- Créer deux portes de 10 m de large à l'aide de mannequins jaunes (e) au milieu des deux côtés de 25 m (a).
- Créer deux portes de 10 m de large à l'aide de mannequins bleus (g) et les disposer à 15 m en diagonale par rapport aux portes rouges (f).
- Créer à l'aide de 2 cônes blancs une porte placée sur le côté du terrain à 7,5 m des 2 portes rouges (h).
- Terminer la configuration en plaçant un mannequin jaune à mi-parcours entre les deux portes jaunes.
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des cônes ou des plots.

Durée de l'exercice

- 7 joueurs (configuration optimale) : forte répétition / intensité moyenne à élevée
- 8 joueurs : intensité faible à moyenne.

Intensité de la charge de travail

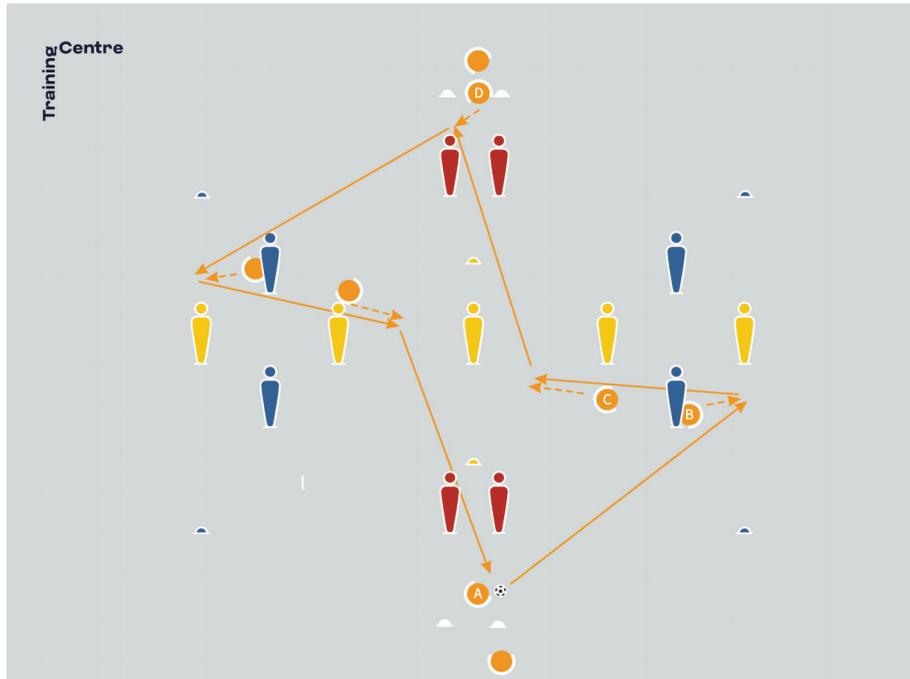
- 7 players (optimum number): high repetition/medium to higher intensity.
- 8 players: lower to medium intensity.

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.

Ce circuit peut être configuré de façon à ce qu'une équipe – de 20 joueurs ou plus – puisse réaliser le circuit. Pour ce faire, il est nécessaire de distinguer 2 circuits avec 2 ballons et 10 à 12 joueurs par circuit.

EXERCICE 1 - RENSERLER LE JEU DANS LA DIAGONALE, SE RETOURNER ET JOUER VERS L'AVANT DANS LA PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A transmet le ballon au joueur B, qui quitte son poste à côté de la porte bleue pour recevoir la passe.
- Le joueur B fait une passe courte au joueur C, qui a quitté à ce moment-là son poste près du mannequin jaune pour recevoir la passe.
- Le joueur C effectue un contrôle orienté vers l'intérieur du terrain sur sa première touche de balle avant de transmettre vers l'avant au joueur D à travers la porte rouge.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante de l'autre côté du terrain.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- Mettre l'accent sur la nécessité pour les joueurs d'avancer dans l'espace sur la première touche de balle avant d'effectuer une passe de bonne qualité vers le joueur suivant dans la séquence sur la deuxième touche de balle.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

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

- Le joueur A doit privilégier le pied droit lorsqu'il passe le ballon sur le côté droit et le pied gauche quand il effectue la passe vers le côté gauche.

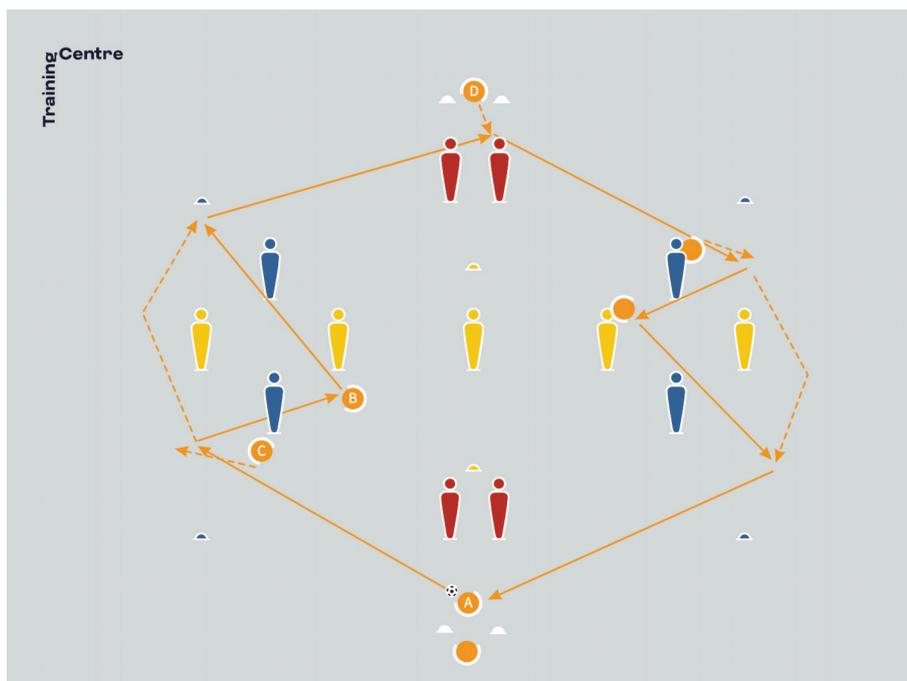
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur B

- Rapidité d'exécution pour s'éloigner du mannequin et prendre l'information dans la direction du joueur C avant d'effectuer une passe vers le poste occupé par le joueur C.

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

- Le joueur C doit rapidement prendre l'information derrière lui dans la direction du joueur D, qui est placé près de la porte de départ de la deuxième séquence. Le joueur C doit essayer d'effectuer une passe du pied gauche quand il va de la droite vers la gauche et du pied quand il joue de gauche à droite lors de la séquence inversée.

EXERCICE 2 - RENSERER LE JEU DANS LA DIAGONALE, PASSER ET SUIVRE DANS LA PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A écarte le ballon vers le joueur C, qui quitte son poste à côté du mannequin bleu pour recevoir la passe.
- Lorsque c'est possible, le joueur C doit passer le ballon en première intention entre les mannequins jaune et bleu vers le joueur B avant d'effectuer une course vers le mannequin jaune sur le côté pour recevoir à nouveau le ballon.
- Le joueur B essaye de se coordonner avec le joueur C pour réussir à lui rendre le ballon en première intention.
- Le joueur C envoie ensuite une passe en diagonale vers le joueur D, qui part de la porte rouge de départ, de l'autre côté du terrain.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée..

Rotation des joueurs

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

Consignes

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Il faut mettre l'accent sur la coordination des déplacements des joueurs de couloir pour leur permettre de se passer le ballon entre eux en première intention.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

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

- Le joueur A doit tenter d'effectuer la passe à gauche du pied gauche et la passe à droite du pied droit.

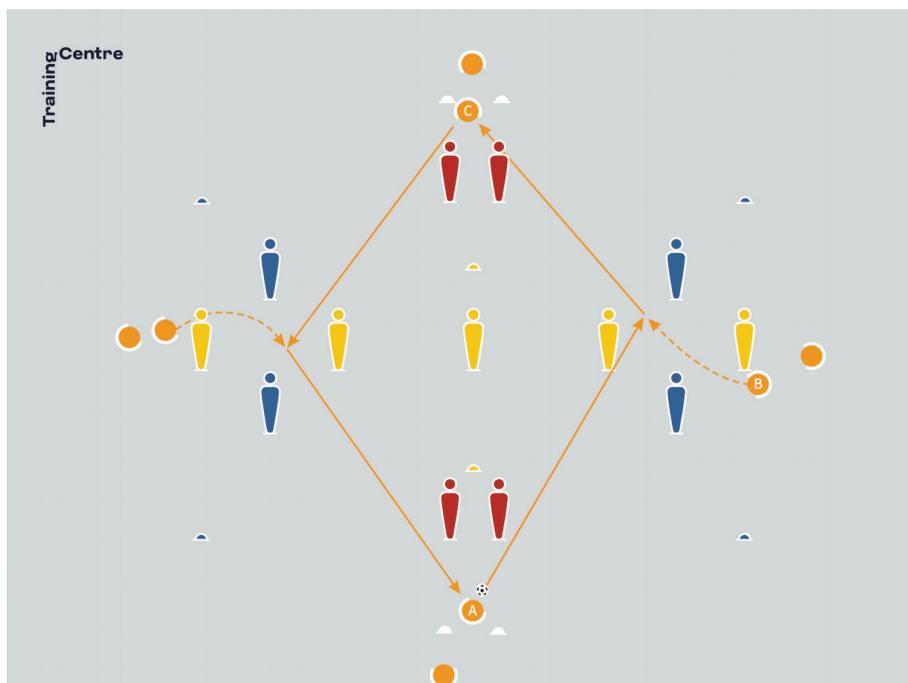
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur B

- Rapidité d'exécution pour s'éloigner du mannequin et lever la tête pour prendre l'information avant d'effectuer la passe vers le joueur C.

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

- Avant de recevoir la passe, le joueur C doit rapidement prendre l'information derrière lui en direction du joueur D, placé près de la porte de départ de l'autre côté du terrain. Le joueur C doit essayer d'effectuer une passe du pied gauche quand il transmet le ballon de la gauche vers la droite et du pied droit quand il joue de droite à gauche lors de la séquence inversée.

EXERCICE 3 - FAIRE PROGRESSER LE JEU VERS L'AVANT EN REPÉRANT LA COURSE D'UN JOUEUR ENTRE LES LIGNES



Séquence

- Le joueur A effectue une passe en diagonale vers le joueur B entre les mannequins jaune et bleu.
- Le joueur B réalise une brève course croisée soigneusement coordonnée avec la passe du joueur A, avant d'effectuer une passe en diagonale vers le joueur C.
- Le joueur C lance ensuite la séquence suivante depuis l'autre côté du terrain.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- Les joueurs doivent se déplacer rapidement d'un poste à l'autre. L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

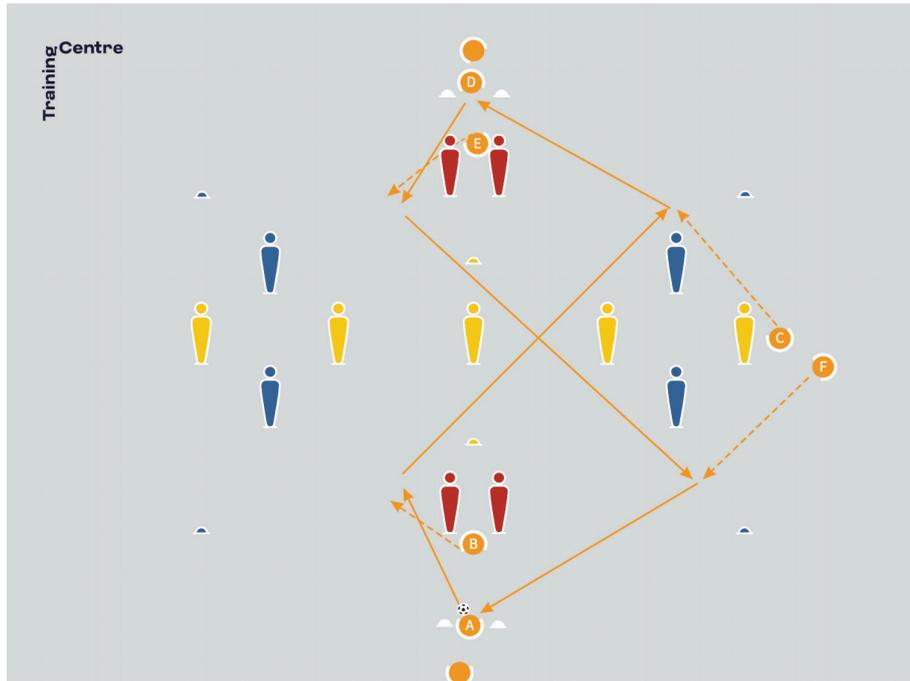
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur A

- La passe jouée vers le côté droit doit impliquer un contrôle du pied droit suivi d'une passe du pied droit. Le contraire vaut pour la séquence inversée sur le côté gauche.

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

- Le joueur B doit tenter d'effectuer une passe en diagonale vers la gauche du pied droit et vers la droite du pied gauche, tout en essayant à chaque fois de mettre le ballon dans la course du receveur, qui part de la porte formée par les deux cônes blancs.
- Il faut mettre l'accent sur la coordination de la course du joueur B entre les mannequins avec la passe du joueur A.

EXERCICE 4 - S'ÉCARTER POUR CRÉER DE L'ESPACE, SE RETOURNER ET REPÉRER LE JOUEUR QUI FAIT L'APPEL



Séquence

- Le joueur A effectue une passe courte vers le joueur B, qui est placé près de la porte rouge la plus proche.
- Le joueur B se déplace rapidement pour recevoir la passe du joueur A et réaliser un contrôle orienté de façon à pouvoir effectuer une passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Le joueur C réalise une brève course croisée dans la profondeur coordonnée avec la passe du joueur B, avant d'effectuer une passe en diagonale vers le joueur D.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

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

- La passe courte dans la course du joueur B doit être effectuée en première intention

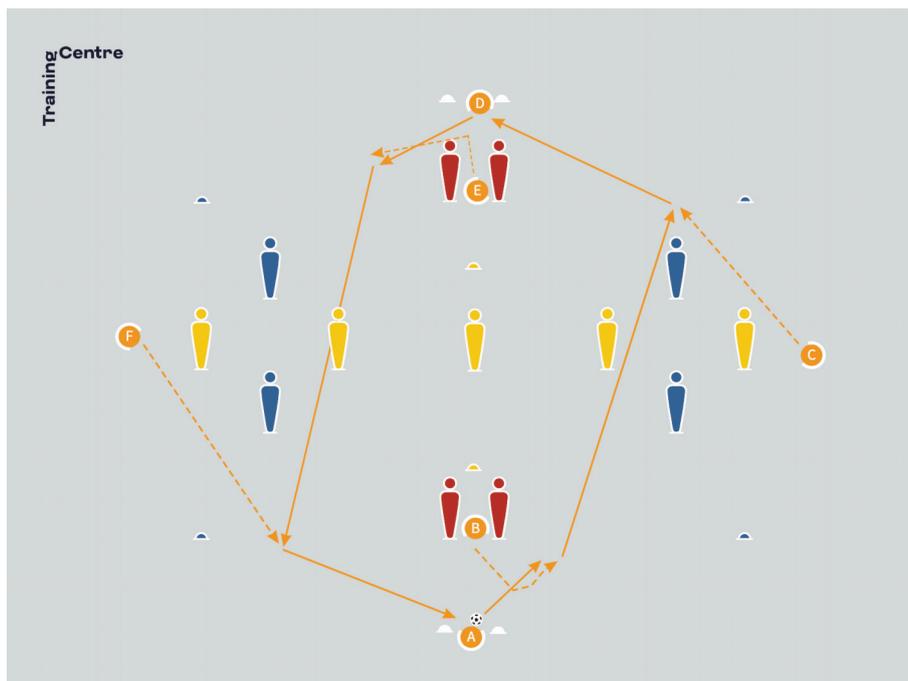
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur B

- Le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe, puis avancer dans l'espace sur sa première touche de balle et relever la tête avant d'effectuer une passe dans la course du joueur C sur la deuxième touche de balle.
- Le joueur B doit effectuer des passes du pied gauche et du pied droit depuis les deux côtés du terrain, en essayant de toujours utiliser le pied le mieux adapté à la situation afin de conserver un rythme de jeu élevé et d'assurer la qualité de la passe donnée dans la course du joueur C.

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

- Le joueur C doit essayer d'effectuer la passe en diagonale vers la gauche du pied droit et vers la droite du pied gauche, tout en mettant le ballon dans la course du joueur D.
- Il faut mettre l'accent sur la coordination de la course du joueur C avec le joueur B pour recevoir sa passe.

EXERCICE 5 - S'ÉCARTER POUR CRÉER DE L'ESPACE, REPÉRER LE JOUEUR QUI FAIT L'APPEL ET EFFECTUER UNE PASSE EN PROFONDEUR DANS SA COURSE EN DIAGONALE



Séquence

- Le joueur A effectue une passe courte en diagonale dans la course du joueur B, qui réalise une course croisée pour recevoir la passe.
- Le joueur B s'écarte rapidement de la porte formée par les mannequins pour recevoir la passe du joueur A et effectuer un contrôle orienté avant de passer le ballon en profondeur dans la course croisée du joueur C.
- Le joueur C fait une course croisée dans la profondeur coordonnée avec la passe du joueur B entre les mannequins jaune et bleu, avant de transmettre le ballon en diagonale vers le joueur D.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- Mettre l'accent sur la qualité de la passe à effectuer vers le joueur suivant dans la séquence.
- Pousser les joueurs à réaliser des déplacements efficaces et à utiliser les deux pieds.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

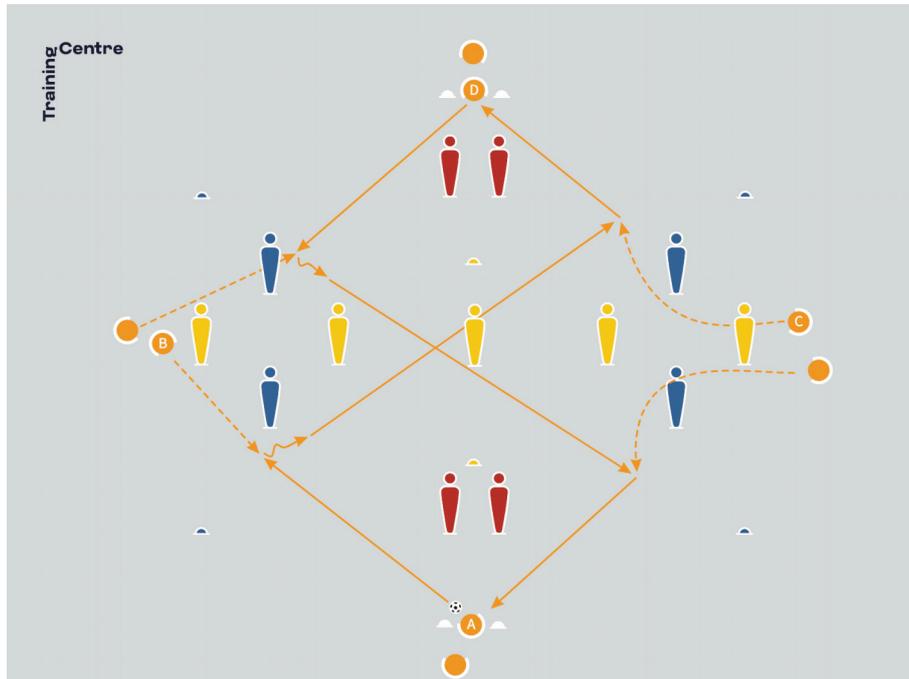
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur B

- Le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe, puis avancer dans l'espace sur sa première touche de balle et relever la tête avant d'effectuer une passe dans la course du joueur C sur la deuxième touche de balle.
- Le joueur B doit essayer d'effectuer une passe du pied gauche vers le joueur C quand l'exercice est réalisé du côté gauche et du pied droit dans la séquence inversée.

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

- Le joueur C doit essayer d'effectuer une passe en diagonale vers la gauche du pied droit et vers la droite du pied gauche, en mettant toujours le ballon dans la course du joueur D.
- Il faut mettre l'accent sur la nécessité de bien coordonner la course avec la passe du joueur B.

EXERCICE 6 - RENSERLER LE JEU, S'ORIENTER VERS L'INTÉRIEUR ET EFFECTUER UNE PASSE EN DIAGONALE DANS LA PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A effectue une passe sur le côté pour le joueur B dans la direction du mannequin bleu.
- Le joueur B lance la séquence en partant du mannequin jaune sur le côté pour se placer rapidement devant le mannequin bleu afin de recevoir la passe du joueur A. Le joueur B avance ensuite dans l'espace sur sa première touche de balle avant d'effectuer sur sa deuxième touche une passe longue dans la course du joueur C derrière la ligne de mannequins située sur le côté.
- Le joueur C lance la séquence en partant du mannequin jaune situé de l'autre côté du terrain en réalisant une course croisée pour récupérer la passe du joueur B, avant d'effectuer une passe en diagonale vers le joueur D.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- Mettre l'accent sur la qualité de la passe à effectuer vers le joueur suivant dans la séquence.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique, puisque les joueurs doivent utiliser les deux pieds de façon équivalente.

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

- Quand il effectue sa passe vers le côté gauche, le joueur A doit essayer de contrôler le ballon du pied gauche avant de faire sa passe du pied gauche également sur sa deuxième touche de balle. Le contraire vaut quand l'exercice est réalisé sur le côté droit.

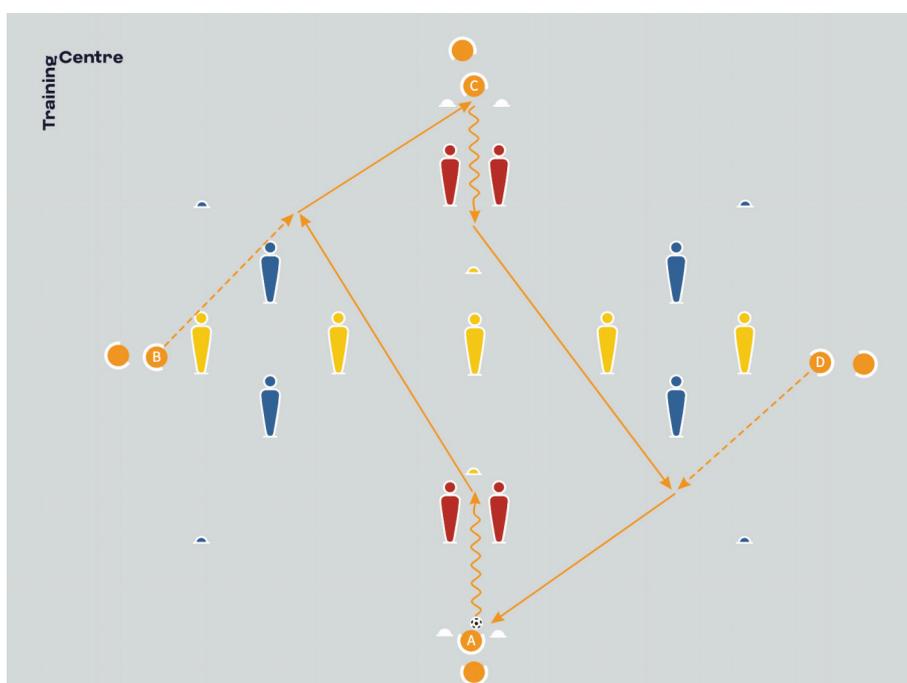
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur B

- Le joueur B doit essayer d'effectuer une passe du pied droit quand il transmet le ballon de la gauche vers la droite et du pied gauche quand il joue de droite à gauche lors de la séquence inversée.
- Il faut mettre l'accent sur la qualité du contrôle de balle qui permet au joueur B de se retourner avec le ballon au pied vers l'intérieur avant d'effectuer une passe vers le joueur C sur sa deuxième touche de balle.

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

- Il faut mettre l'accent sur la coordination de la course du joueur C avec le déplacement et le contrôle du joueur B.

EXERCICE 7 - ALLER VERS LE BALLON POUR LE RÉCUPÉRER, LEVER LA TÊTE ET EFFECTUER UNE PASSE EN DIAGONALE DANS LA PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A passe balle au pied à travers la porte rouge sur son contrôle orienté avant d'effectuer une passe sur le côté vers le joueur B sur sa deuxième touche de balle.
- Le joueur B part du mannequin jaune et réalise une course vers l'intérieur soigneusement coordonnée avec la course et la passe du joueur A, avant d'effectuer une passe en diagonale vers le joueur C, qui part de la porte rouge de l'autre côté du terrain.
- Le joueur C lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

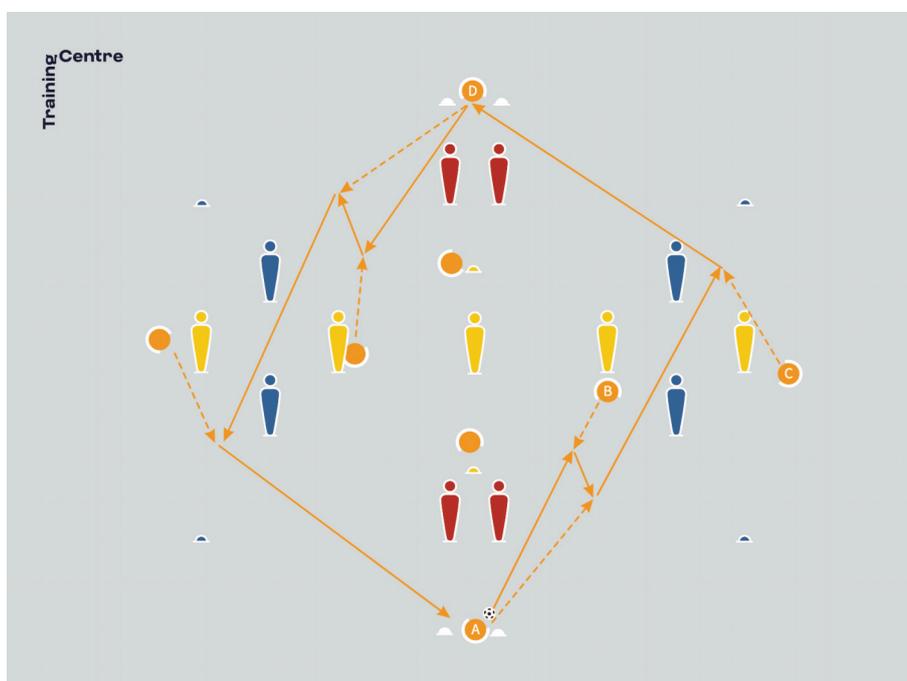
Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur A

- Lorsqu'il doit effectuer une passe en diagonale vers la gauche, le joueur A doit veiller à utiliser son pied droit. C'est l'opposé qui s'applique quand l'exercice est réalisé sur le côté droit, où il faut alors effectuer une passe du pied gauche.
- Il faut mettre l'accent sur la qualité du contrôle orienté qui permet au joueur de passer à travers la porte rouge et de poser des bases saines pour la passe vers le joueur B qui va suivre.

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

- Mettre l'accent sur la coordination de la course du joueur B à partir du mannequin jaune avec le déplacement du joueur A lorsqu'il passe à travers la porte.

EXERCICE 8 - SE RETOURNER ET JOUER EN DIAGONALE, RENDRE LE BALLON À L'ENVOYEUR, TROUVER LE JOUEUR DANS SA COURSE EN PROFONDEUR



Séquence

- Le joueur A effectue une passe en diagonale vers le joueur B près du mannequin jaune le plus proche, puis avance pour recevoir à nouveau le ballon et envoyer une passe en diagonale entre les mannequins bleu et jaune dans la course du joueur C.
- Le joueur B progresse vers l'avant et rend sa passe au joueur A dans sa course en première intention.
- Le joueur C part de derrière le mannequin jaune situé sur le côté et coordonne soigneusement sa course avec la passe du joueur A, avant d'effectuer une passe en diagonale vers le joueur D, qui part de la porte rouge de l'autre côté du terrain.
- Le joueur D lance ensuite la séquence suivante dans la direction opposée.

Rotation des joueurs

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

Consignes

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- À partir de la deuxième séquence, le joueur A/D doit effectuer une course dans le bon tempo depuis le cône rouge, en passant par la porte rouge, avant de se retourner pour recevoir la passe du joueur C.
- Il faut mettre l'accent sur l'entente collective nécessaire pour assurer la qualité des déplacements, de la coordination et des passes entre les joueurs A, B et C.
- Remarque : pour des raisons d'équilibre technique, il faut inverser les directions dans la séquence suivante de façon à encourager les joueurs à effectuer des déplacements efficaces et à jouer des deux pieds.

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

- Quand il effectue sa passe vers le côté droit en direction du joueur B, le joueur A doit essayer de réaliser un contrôle orienté du pied droit dans l'espace avant d'effectuer sa passe du pied droit également sur sa deuxième touche de balle. Le joueur A doit également utiliser son pied droit lorsqu'il passe le ballon à droite vers le joueur C. C'est l'opposé qui s'applique quand l'exercice est réalisé sur le côté gauche, où les deux passes doivent être faites du pied gauche.

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

- Le joueur C doit essayer d'effectuer une passe en diagonale vers la droite du pied gauche et vers la gauche du pied droit, en mettant toujours le ballon dans la course du joueur A/D près de la porte rouge.
- La ligne formée par les mannequins jaunes sert également de ligne de hors-jeu. Le joueur C doit calculer sa course de façon à ne pas se retrouver en position de hors-jeu au moment où le joueur A effectue la passe dans sa direction.