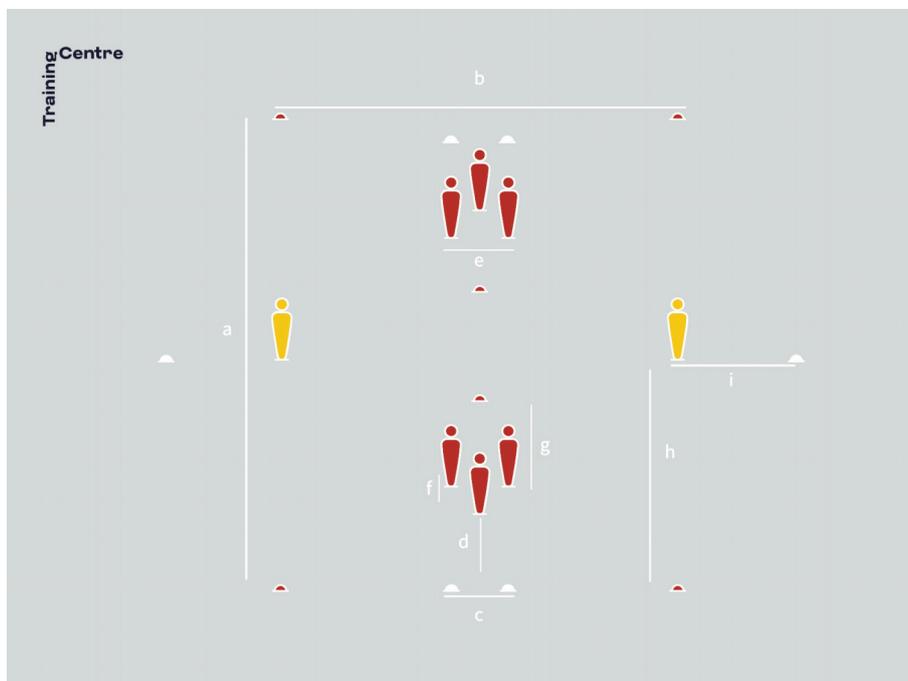


## Activation technique —●— Circuit 4

### CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



#### Organisation

- Délimiter un terrain de 20x32 m avec des cônes blancs (a : 32 m et b : 20 m).
- Positionner une porte de 2 m de large avec deux cônes blancs (c) au milieu des deux côtés de 20 m.
- Positionner un mannequin rouge à l'intérieur du terrain, à 6 m de chacune des portes définies par les cônes blancs (d).
- Former deux portes de 3 m de large avec deux mannequins rouges (e) à deux mètres de chacun des mannequins rouges en direction du milieu du terrain (f).
- Positionner un cône rouge à 6 m (g) de chacune des deux portes formées par les deux mannequins rouges en direction du milieu du terrain.
- Au milieu de chacun des côtés de 32 m (a), positionner un mannequin jaune (h).
- Terminer la mise en place en mettant un cône blanc à 5 m de chacun des deux mannequins jaunes à l'extérieur du terrain (i).
- En l'absence de mannequins, on peut utiliser des cônes/disques.

#### Durée de l'exercice

- 5-7 joueuses : 3 minutes après un temps laissé aux joueuses pour se familiariser avec le scénario.

#### Charge de travail approximative

La forme physique est un élément clé de ces exercices, qui doivent être exécutés à un rythme élevé.

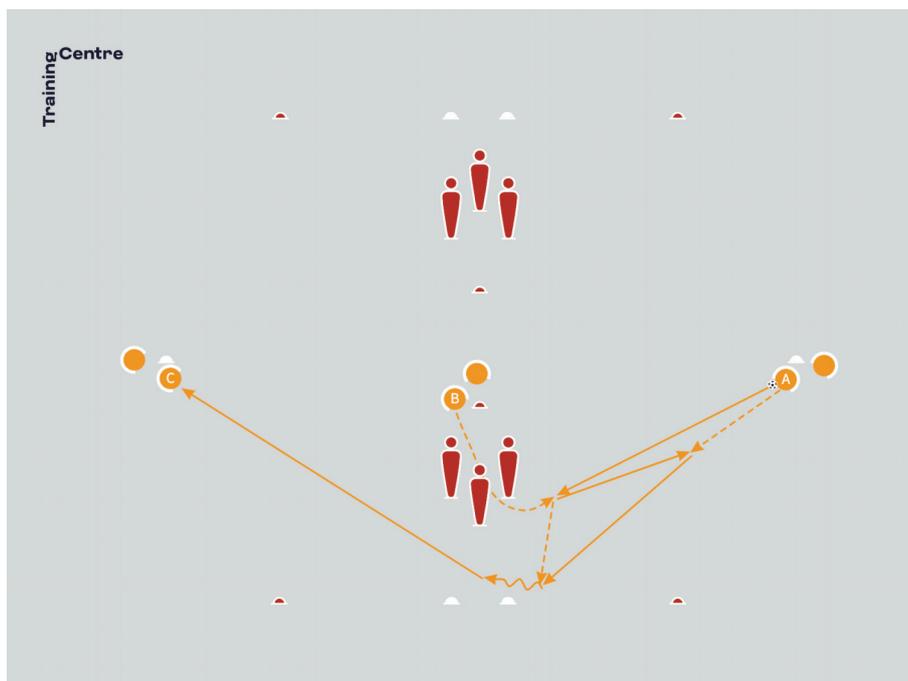
- 5 à 6 joueuses (nombre idéal) : intensité moyenne.

#### Éléments techniques valables pour l'ensemble des exercices

- Accorder 30 secondes aux joueuses 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 joueuses à tourner rapidement entre les postes.

Cette configuration peut être adaptée afin d'inclure une équipe entière de 20 joueuses ou plus. Dans ce cas, deux circuits sont nécessaires, avec deux ballons et 10 à 12 joueuses par circuit. Il est aussi possible de mettre en place deux circuits avec un ballon dans chacun, et 5 à 7 joueuses dans chaque moitié de circuit.

## EXERCICE 1: JEU DE JAMBES RAPIDE ET SYNCHRONISATION TECHNIQUE AFIN DE SE DÉPLACER RAPIDEMENT DANS L'ESPACE



### Séquence

- La joueuse A joue une passe courte en diagonale à la joueuse B, qui quitte sa position de départ pour passer dans la porte formée par les mannequins en faisant demi-tour.
- La joueuse B renvoie la balle avant de reculer à petits pas rapides pour recevoir une nouvelle passe de la joueuse A.
- La joueuse B effectue un contrôle orienté et adresse une passe en diagonale à la joueuse C, située dans la position de départ opposée.
- La joueuse C démarre alors la séquence suivante de l'autre côté du terrain

### Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.

### Éléments techniques

- Mettre l'accent sur le jeu de jambes rapide et la synchronisation technique des joueuses quand elles se retournent face au jeu, reculent et renversent le jeu après avoir reçu le ballon.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder en direction de la zone de provenance du ballon ainsi que de celle de destination de leur passe.
- Afin de favoriser l'équilibre technique entre les deux pieds et l'efficacité des déplacements, il faut inverser les directions dans la séquence suivante.

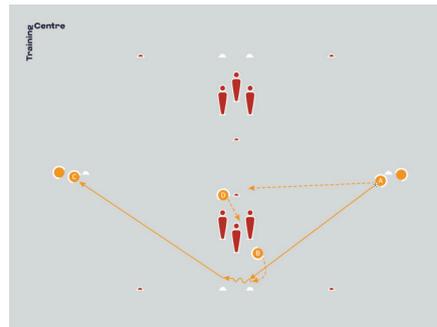
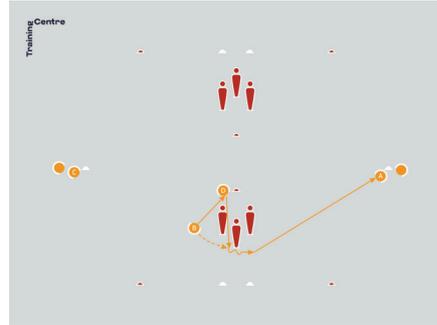
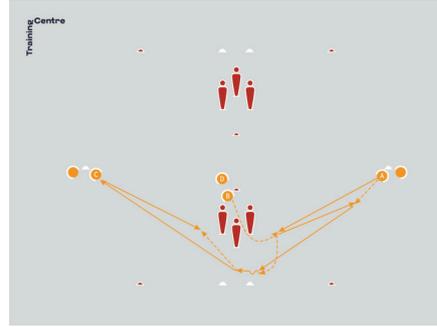
### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse B

- La joueuse B doit passer rapidement dans la porte formée par les mannequins en faisant demi-tour tout en gardant un œil sur la joueuse A, avant de renvoyer la balle et de regarder en direction de la joueuse C.
- Quand elle reçoit la balle de la joueuse A, la joueuse B doit orienter rapidement la balle dans sa course et lever la tête, avant d'adresser une passe en diagonale à la joueuse C.
- La joueuse B doit essayer de jouer la dernière passe diagonale à gauche en utilisant son pied gauche. L'inverse est valable pour la dernière passe diagonale à droite.

## EXERCICE 2 : DÉPLACEMENTS MULTIPLES, JEU DE JAMBES RAPIDE ET SYNCHRONISATION

### Séquence

- Il y a un total de trois rotations pour la joueuse principale, la joueuse B. La première rotation est semblable à l'exercice 1, puis deux rotations supplémentaires sont ajoutées, avant que les joueuses ne changent de poste.
- La joueuse A démarre la séquence avec une passe courte en diagonale (passe 1) à la joueuse B, qui quitte sa position de départ pour franchir la porte formée par les mannequins en faisant demi-tour.
- La joueuse B renvoie la balle (2) avant de reculer à petits pas rapides pour recevoir une nouvelle passe de la joueuse A (3).
- La joueuse B effectue un contrôle orienté et adresse une passe en diagonale à la joueuse C (4); qui se trouve à la position de départ opposée.
- La joueuse B avance rapidement du côté extérieur de la porte formée par les mannequins pour recevoir la remise de la joueuse C (5), puis adresse une passe courte en avant à la joueuse D (6) du côté extérieur de la porte, avant de reculer rapidement pour recevoir la remise de la joueuse D (7), qui doit être jouée entre le mannequin de la porte le plus proche et le mannequin rouge isolé.
- La joueuse B pousse alors la balle au-delà du mannequin médian et envoie une passe diagonale à la joueuse A (8).
- La joueuse B recule à nouveau rapidement en faisant demi-tour pour recevoir une nouvelle remise de la joueuse A (9), puis effectue un contrôle orienté dans sa course avant d'adresser une passe en diagonale à la joueuse C, située de l'autre côté (10), pour conclure la séquence.
- La joueuse C démarre alors la séquence suivante du côté opposé.



### Rotation des joueuses

- La joueuse D prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.
- La joueuse C prend la place de la joueuse D.

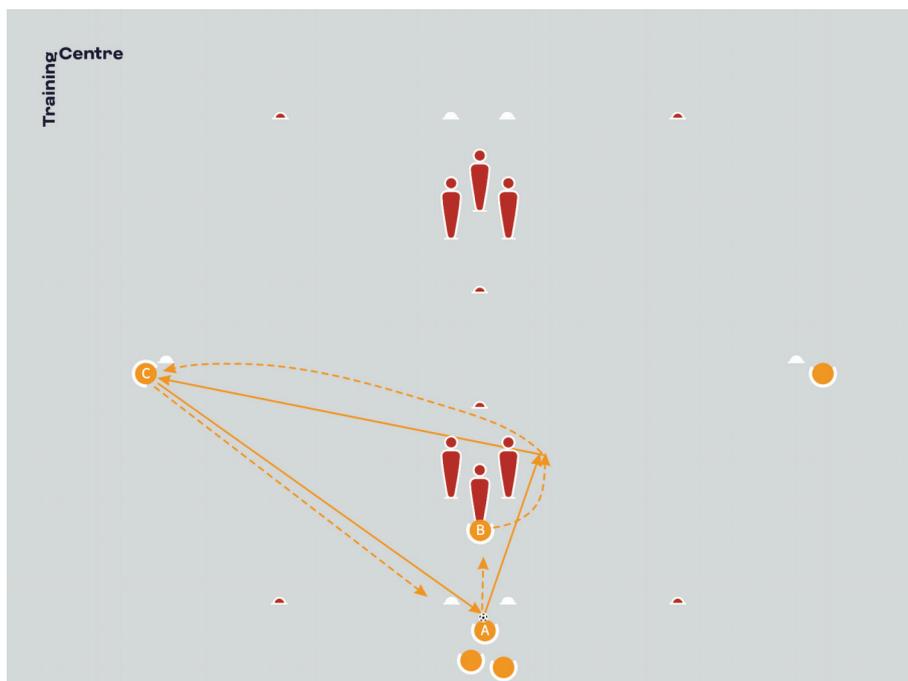
### Éléments techniques

- Encourager les joueuses à tourner rapidement entre les postes après la dernière rotation.
- Comme l'exercice 1, l'exercice 2 est axé sur le travail individuel et met l'accent sur le jeu de jambes rapide, la qualité de déplacement et l'équilibre technique face au jeu, mais avec un plus grand nombre de touches de balle.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique en sollicitant le pied gauche et le pied droit de manière équivalente.

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

- La joueuse B doit utiliser son pied droit pour effectuer la passe en diagonale à la joueuse C. L'inverse est valable quand elle effectue la passe en diagonale sur la gauche à la joueuse A.
- Dans la deuxième rotation, la joueuse B doit essayer de faire passer le ballon d'un pied à l'autre au-delà du mannequin médian, en levant la tête avant d'effectuer la passe diagonale en direction de la joueuse A.
- Dans la troisième rotation, la joueuse B doit essayer d'orienter le ballon et de l'envoyer à la joueuse A avec le même pied, c'est-à-dire avec le pied droit pour jouer à droite et le pied gauche pour jouer à gauche.
- La joueuse B doit toujours jeter un œil sur les joueuses se trouvant sur le côté opposé avant de passer.

## EXERCICE 3 : DOS AU JEU, PETITS PAS RAPIDES POUR CRÉER DE L'ESPACE, DEMI-TOUR POUR JOUER EN AVANT



### Séquence

- La joueuse A joue une passe en diagonale vers l'avant à l'extérieur des trois mannequins dans la course de la joueuse B.
- La joueuse B démarre devant le mannequin isolé et effectue des petits pas rapides en diagonale puis se retourne pour recevoir la balle à l'extérieur de la porte, avant de s'élancer derrière la porte pour adresser une passe diagonale à la joueuse C.
- La joueuse C joue une passe en diagonale à la joueuse A.
- La joueuse suivante au poste A démarre la prochaine séquence en jouant dans la direction opposée.

### Variante

- La joueuse A adresse une passe courte vers l'avant à la joueuse B, qui se décale sur un des côtés du mannequin isolé et renvoie le ballon à la joueuse A en première intention.
- La joueuse B doit accélérer ses petits pas pour s'élancer entre la porte formée par les mannequins et le mannequin isolé et recevoir la passe courte en diagonale de la joueuse A en faisant demi-tour, du côté extérieur des mannequins.
- La joueuse B adresse alors une passe en diagonale à la joueuse C.
- La joueuse C joue une passe en diagonale à la joueuse A.
- La joueuse suivante au poste A démarre la prochaine séquence en jouant dans la direction opposée.

### Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.
- La joueuse C prend la place de la joueuse A.

### Éléments techniques

- Les joueuses doivent tourner rapidement entre les postes. Insister sur la qualité de chaque passe, dans la course de la joueuse suivante.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder en direction de la zone de provenance du ballon et de celle de destination de leur passe.
- Avec un nombre de joueuses impair, cet exercice oblige les joueuses à utiliser leurs deux pieds. Avec un nombre pair de joueuses, l'entraîneur doit modifier l'ordre au milieu de l'exercice afin que chaque joueuse utilise ses deux pieds.

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

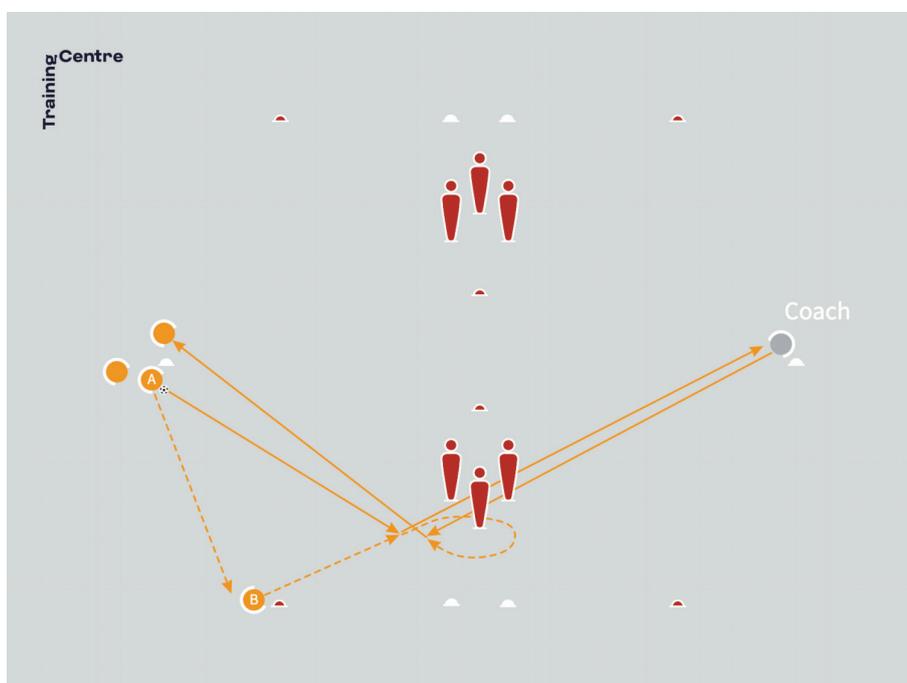
- Dans la deuxième séquence, la joueuse A démarre derrière la petite porte formée par les deux cônes et s'avance pour réceptionner la passe de la joueuse C, avant d'essayer de jouer en première

intention dans la course de la joueuse B, afin d'accélérer le rythme.

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

- Quand elle reçoit la balle, la joueuse B doit effectuer un contrôle orienté rapide dans sa course et lever la tête pour jeter un œil à la joueuse C et lui adresser une passe.
- La joueuse B doit jouer la passe en diagonale sur la gauche avec son pied droit. L'inverse est valable pour la passe diagonale sur la droite.
- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse B doit regarder en direction de la joueuse C avant de recevoir le ballon.
- La joueuse B doit accélérer pour créer de l'espace et se trouver dans une position lui permettant de lancer la balle dans sa course en une touche. Si possible, elle peut même se mettre en position pour jouer une passe à la joueuse C en première intention.

### EXERCICE 4 : RECEVOIR LA BALLE EN MOUVEMENT, CHANGER DE DIRECTION ET RÉCEPTIONNER LA REMISE



#### Séquence

- La joueuse A joue une passe courte en diagonale dans la course de la joueuse B et se déplace en direction de la position de départ de celle-ci.
- La joueuse B démarre sur l'aile et synchronise son déplacement avec le ballon. Elle adresse ensuite une passe en diagonale à l'entraîneur ou au distributeur à travers la porte formée par les mannequins.
- La joueuse B court entre la porte formée par les mannequins et le mannequin médian, puis change de direction et synchronise sa course avec la remise de l'entraîneur ou du distributeur dans la direction opposée derrière la porte.
- La joueuse B conclut la séquence en envoyant une passe diagonale à la joueuse suivante située au poste de départ.
- La joueuse suivante au poste A démarre alors une nouvelle séquence du côté opposé.

#### Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse A.

## Éléments techniques

- Insister sur le timing du déplacement pour réceptionner la balle et faire la passe en première intention, le jeu de jambes rapide pour changer de direction, et la rotation autour du mannequin pour recevoir la remise.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder en direction de la zone de provenance du ballon ainsi que de celle de destination de leur passe.
- Avec un nombre de joueuses impair, cet exercice oblige les joueuses à utiliser leurs deux pieds. Avec un nombre pair de joueuses, l'entraîneur doit modifier l'ordre au milieu de l'exercice afin que chaque joueuse utilise ses deux pieds.

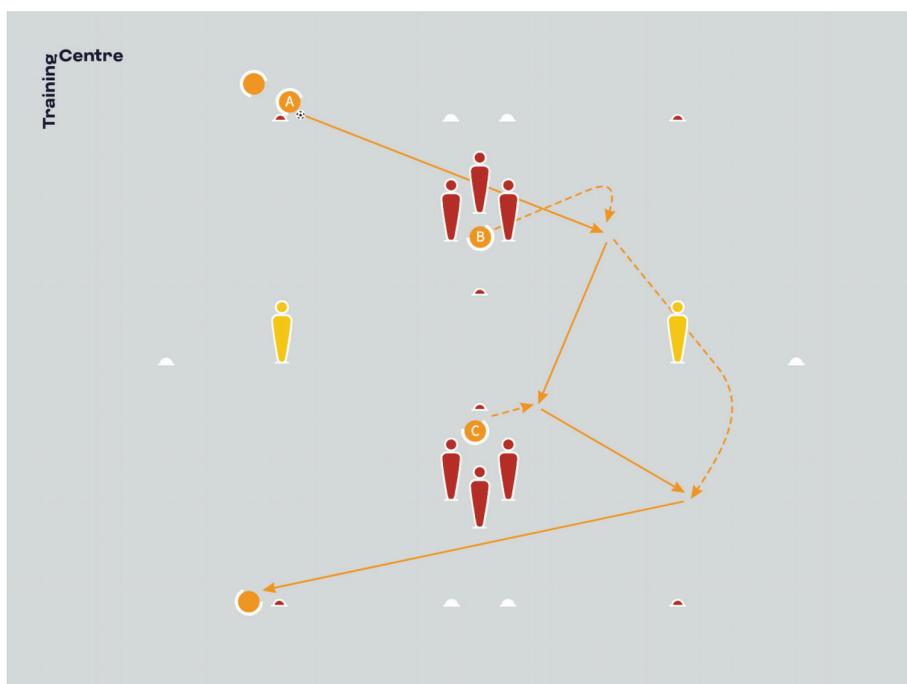
## Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse A

- Pour l'équilibre technique, la joueuse A doit jouer la passe diagonale sur la gauche en direction de la joueuse B avec son pied gauche. L'inverse est valable pour la passe diagonale à droite.

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

- Dans la rotation côté gauche, la joueuse B doit essayer d'adresser la passe diagonale en une touche à destination de l'entraîneur ou du distributeur avec son pied droit, tout comme la passe diagonale en première intention à destination du point gauche de la position de départ. L'inverse est valable pour la rotation côté droit.

## EXERCICE 5 : DÉPLACEMENT RAPIDE DANS L'ESPACE, PUIS UNE-DEUX DANS LA PROFONDEUR ET PASSE EN DIAGONALE BEHIND AND A DIAGONAL PASS



## Séquence

- La joueuse A joue une passe en diagonale dans la course de la joueuse B.
- La joueuse B passe rapidement entre la porte formée par les mannequins et le mannequin médian qui est le plus proche de la joueuse A, puis s'éloigne latéralement du mannequin et se tourne vers l'avant pour réceptionner la passe de la joueuse A.
- La joueuse B contrôle la balle en une touche vers l'avant pour effectuer un one-two dans l'axe avec la joueuse C.
- La joueuse B fait une course rapide en courbe derrière le mannequin jaune extérieur afin de réceptionner la remise, puis conclut la séquence avec une passe diagonale en direction de la joueuse D, située à la position de départ du côté opposé.
- La joueuse D démarre alors la séquence suivante dans la direction opposée.

## Rotation des joueuses

- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse D.

- La joueuse C reste à sa place pour devenir la joueuse principale de la prochaine séquence.

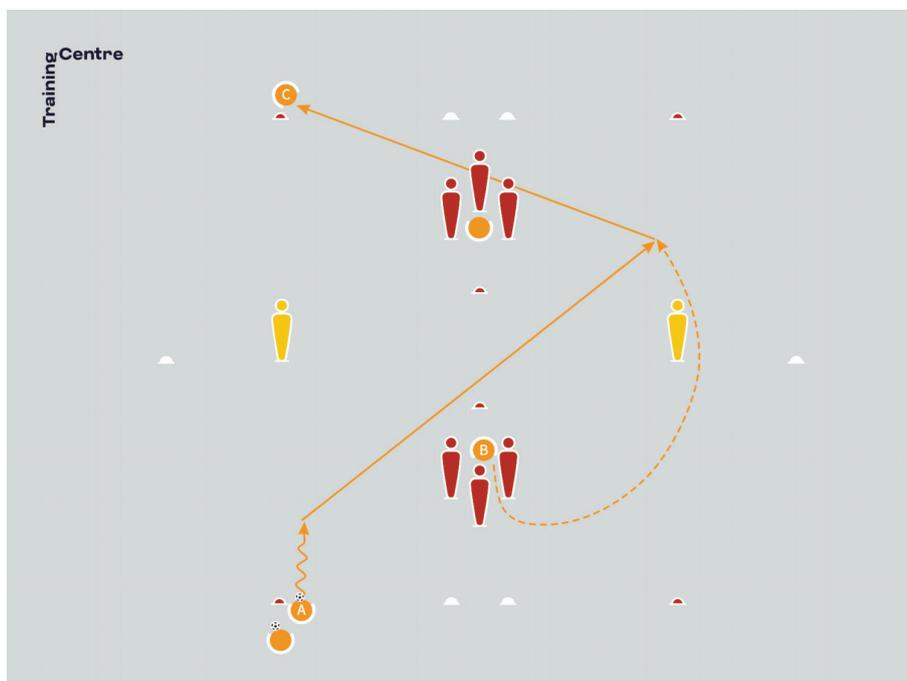
### Éléments techniques

- Insister sur le fait que la joueuse B doit jouer vers l'avant rapidement, sur la synchronisation entre les trois joueuses et sur la qualité des passes ; indispensables pour la fluidité des interactions.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder en direction de la zone de provenance de la balle et de celle de destination de leur passe.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il demande aux joueuses d'utiliser leur pied droit et leur pied gauche de manière équivalente.

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

- Pour la rotation côté gauche, la joueuse B doit essayer de jouer les deux passes (dans l'axe pour la joueuse C et la longue passe diagonale en direction de la nouvelle position de départ) sur la droite de la destinataire et avec le pied gauche. L'inverse est valable pour la rotation côté droit.
- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse B doit jeter un coup d'œil en direction de la joueuse C avant de recevoir la passe de la joueuse A.

### EXERCICE 6 PAS EN AVANT POUR ADRESSER UNE PASSE DIAGONALE DANS LA COURSE EN COURBE ET EN PROFONDEUR BEHIND



### Séquence

- La joueuse A oriente la balle vers l'avant sur la première touche puis envoie une passe diagonale en profondeur dans la course de la joueuse B.
- La joueuse B court entre la porte formée par les mannequins et le mannequin médian le plus éloigné de la joueuse A, puis effectue une accélération en courbe en passant à l'extérieur du mannequin jaune, en coordination avec le déplacement et la première touche de la joueuse A.
- Quand elle reçoit la balle de la joueuse A, la joueuse B doit faire une passe puissante (et, si possible, en première intention) en diagonale à la joueuse C, située à la position de départ opposée.
- La joueuse C démarre alors la séquence suivante dans la direction opposée.

### Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.

## Éléments techniques

- Insister sur la qualité du contrôle de la joueuse A vers l'avant et de sa passe dans la course de la joueuse B : plus elles sont réussies, plus le rythme est élevé et l'exercice efficace.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder en direction de la zone de provenance de la balle et de celle de destination de leur passe.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il exige des joueuses une utilisation équivalente de leur pied droit et de leur pied gauche.

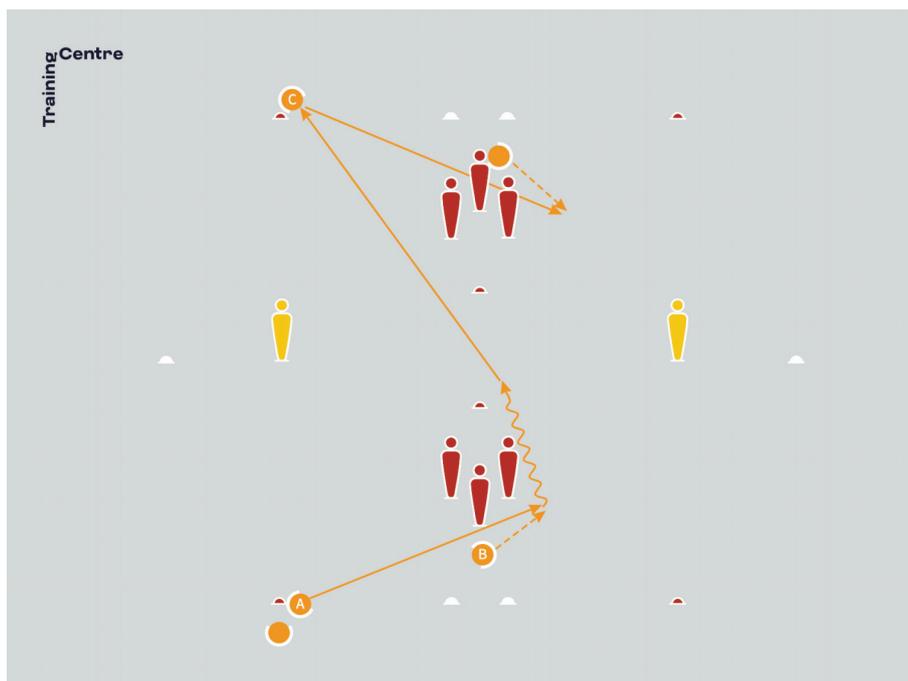
## Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse A

- Quand elle joue la passe en profondeur sur la gauche, la joueuse A doit orienter la balle dans l'espace avec une première touche du pied gauche, avant d'effectuer la passe du pied gauche sur la seconde touche. L'inverse est valable quand l'exercice est effectué côté droit.

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

- Quand elle envoie la passe en diagonale à la joueuse C sur la gauche, la joueuse B doit essayer d'utiliser son pied droit. L'inverse est valable pour la passe en diagonale sur la droite.
- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse B doit regarder en direction de la joueuse A quand elle s'éloigne en faisant demi-tour, pour évaluer le timing de la passe de la joueuse A.

## EXERCICE 7 : S'ÉCARTER SANS LA BALLE AVANT DE SE RETOURNER POUR LA RECEVOIR ET PARTIR VERS L'AVANT



## Séquence

- La joueuse A envoie une passe en diagonale dans la course de la joueuse B.
- La joueuse B court rapidement en marche arrière et en s'éloignant de la porte formée par les mannequins, puis se retourne pour accélérer avec la balle vers l'avant en direction du point central du circuit. Elle adresse ensuite une passe en diagonale à la joueuse C, qui se trouve à la position de départ opposée.
- La joueuse C démarre alors la séquence suivante dans la direction opposée.

## Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C

## Éléments techniques

- Insister sur le jeu de jambes rapide de la joueuse B et la transition entre la course sans ballon et l'accélération immédiate balle aux pieds.
- Les joueuses doivent jouer en levant la tête afin de regarder la zone de provenance de la balle et celle de destination de leur passe.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il exige des joueuses une utilisation équivalente de leur pied droit et de leur pied gauche.

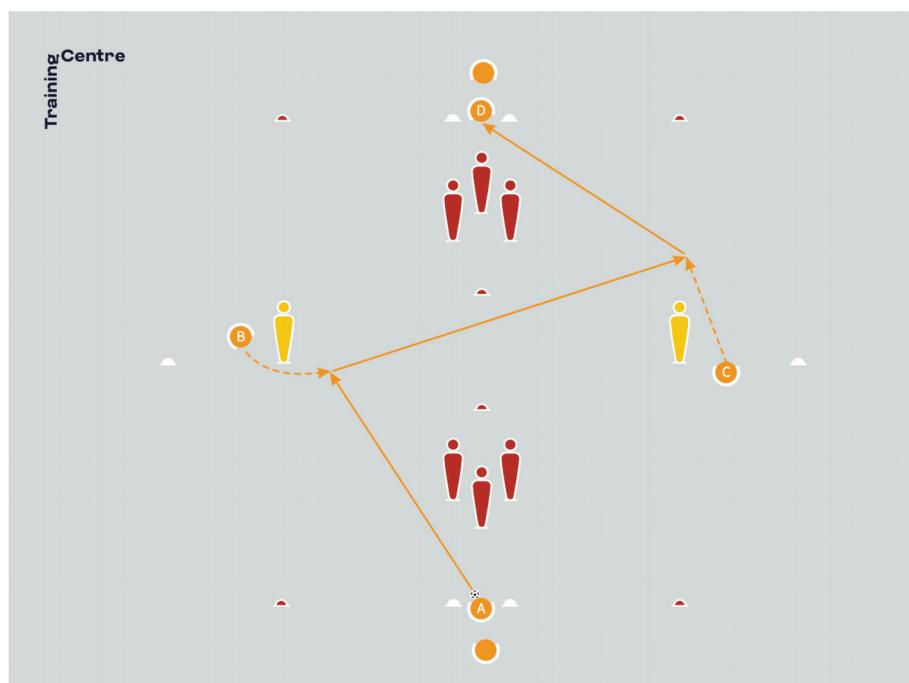
## Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse A

- La joueuse A doit essayer d'adresser une passe bien dosée dans les pieds de la joueuse B.

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

- Pour l'accélération diagonale de droite à gauche, la joueuse B doit contrôler le ballon du pied droit avant d'accélérer vers l'avant avec ce même pied. L'inverse est valable pour l'accélération de gauche à droite.
- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse B doit regarder la zone vers laquelle elle se déplace et lever la tête avant d'effectuer la passe en diagonale.

## EXERCICE 8 : SE RETOURNER, PRENDRE L'INTÉRIEUR ET RENVERSER LE JEU AVEC UNE PASSE AXIALE EN PROFONDEUR



## Séquence

- La joueuse A joue une passe diagonale en direction de la joueuse B, située à côté du mannequin jaune extérieur.
- La joueuse B s'avance avec la balle dans l'axe en contournant le mannequin, puis adresse une passe à travers le terrain dans la course de la joueuse C.
- La joueuse C, située à côté du mannequin jaune opposé, effectue une petite course pour réceptionner la passe de la joueuse B et envoie une passe en diagonale à la joueuse D, qui se trouve au point de départ opposé.
- La joueuse D démarre alors la séquence suivante dans la direction opposée.

## Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.

- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.
- La joueuse C prend la place de la joueuse D.

### **Éléments techniques**

- Insister sur la qualité du contrôle de la joueuse B dans sa course, dont dépend la qualité de la passe à la joueuse C.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder la zone de provenance de la balle ainsi que celle de destination de leur passe.
- Il faut tout particulièrement insister sur la compréhension collective ainsi que sur la qualité de déplacement, de synchronisation et de passe entre les joueuses A, B et C.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il exige des joueuses une utilisation équivalente de leur pied droit et de leur pied gauche.

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

- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, les joueuses A et D doivent regarder en direction des joueuses C et B avant de recevoir le ballon, puis de le contrôler de manière à poursuivre leur course avant de lever la tête pour le passer.
- Quand elle joue la passe en diagonale sur la droite, la joueuse A doit essayer de contrôler la balle du pied droit et de faire la passe avec ce même pied. L'inverse est valable pour la passe en diagonale sur la gauche.

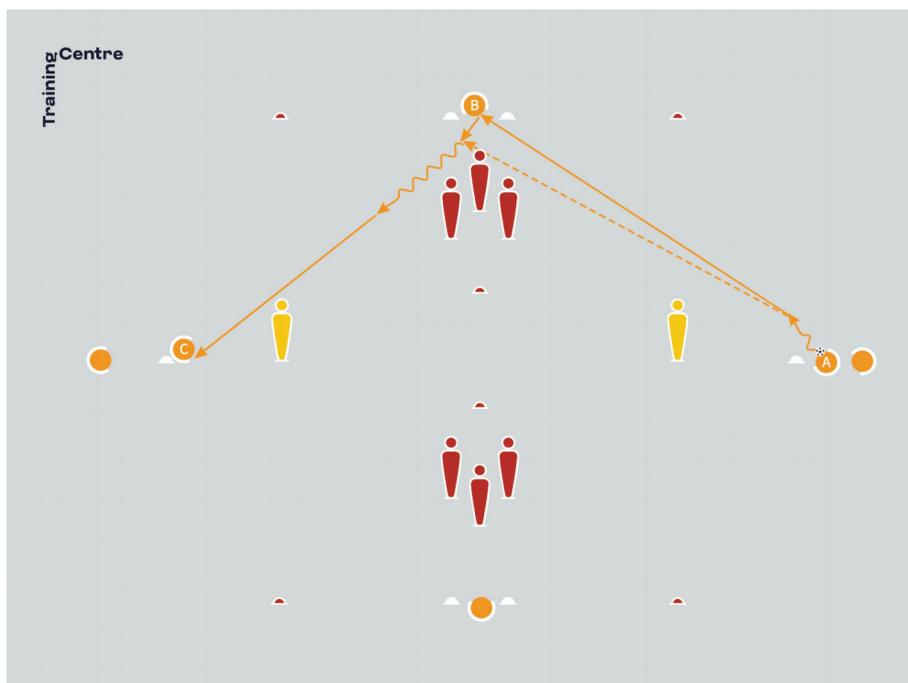
### **Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse B**

- Dans la rotation de gauche à droite, la joueuse B doit essayer d'orienter son contrôle vers l'axe pour envoyer une passe à la joueuse C du pied droit. L'inverse est valable pour la rotation de droite à gauche (passe du pied gauche).

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

- La joueuse C doit garder l'œil sur le ballon et synchroniser sa course, en démarrant derrière le mannequin jaune extérieur, avec la passe de la joueuse B.
- Quand elle effectue la passe en diagonale à la joueuse A sur la droite, la joueuse C doit utiliser son pied gauche. L'inverse est valable pour la passe en diagonale sur la gauche (passe du pied droit).

## EXERCICE 9 : ACCÉLÉRER, RECEVOIR LE BALLON DANS LA COURSE ET EFFECTUER DEUX PASSES DIAGONALES



### Séquence

- La joueuse A pousse la balle en avant pour adresser une passe diagonale à la joueuse B, qui se trouve à côté de la porte formée par les cônes blancs.
- La joueuse B redonne la balle d'une passe courte à la joueuse A dans sa course.
- La joueuse A réceptionne la balle dans sa course puis dépasse les trois mannequins rouges pour adresser une longue passe à la joueuse C à travers la porte formée par le mannequin jaune extérieur et le cône blanc isolé.
- La joueuse C démarre alors la séquence suivante.

### Rotation des joueuses

- La joueuse A prend la place de la joueuse B.
- La joueuse B prend la place de la joueuse C.

### Éléments techniques

- Insister sur la qualité de la première touche de la joueuse A dans sa course, qui doit accélérer le tempo, ainsi que sur son contrôle lorsqu'elle reçoit la balle traversant tout le terrain pour arriver dans sa course, car il contribue à la qualité de la passe diagonale incurvée dans la course de la destinataire.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder la zone de provenance de la balle et celle de destination de leur passe.
- Les directions doivent être inversées dans la séquence suivante afin d'encourager l'efficacité des déplacements et l'équilibre technique (usage des deux pieds).

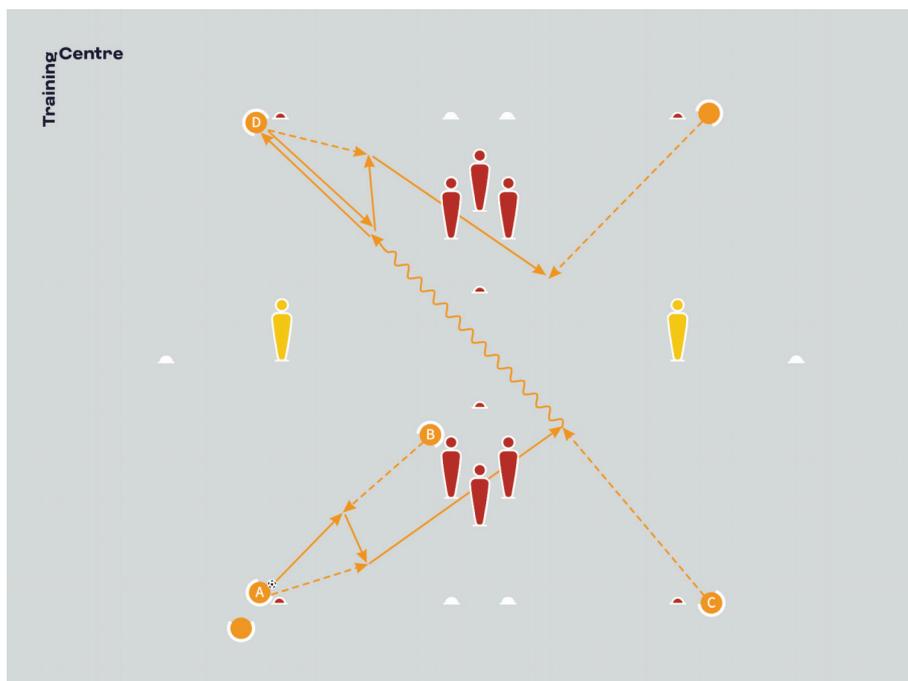
### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse A

- La joueuse A doit s'orienter vers l'avant pour recevoir la passe en diagonale et pousser la balle sur sa première touche, avant d'accélérer pour la passer à la joueuse B.
- Dans la rotation de droite à gauche, la joueuse A doit essayer de jouer les deux passes (diagonale de droite à gauche pour la joueuse B et celle à destination du mannequin jaune extérieur) avec le pied droit. Dans la rotation opposée (gauche à droite), les deux passes de la joueuse A doivent être réalisées avec le pied gauche.
- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse A doit jeter un coup d'œil en direction de la joueuse qui se trouve derrière le mannequin jaune extérieur.

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

- Dans la rotation de gauche à droite, la joueuse B doit essayer d'orienter son contrôle vers l'axe pour adresser une passe à la joueuse A du pied droit. L'inverse est valable pour la rotation de droite à gauche (passe du pied gauche).

## EXERCICE 10 QUALITÉ DE LA PASSE EN PREMIÈRE INTENTION À DESTINATION D'UNE JOUEUSE TRAVERSANT LE TERRAIN EN COURANT



### Séquence

- La joueuse A joue envoie une courte passe à B, qui se rapproche d'elle puis lui renvoie la balle dans sa course.
- La joueuse A joue alors une passe en première intention à travers la porte formée par les mannequins dans la course de la joueuse C.
- La joueuse C accélère depuis le côté opposé pour récupérer le ballon et franchir la porte formée par les cônes rouges au milieu du circuit sur la première touche, avant d'adresser une passe en diagonale à la joueuse D dans le coin opposé.
- La joueuse D démarre alors la séquence suivante.

### Rotation des joueuses

- Chaque joueuse suit sa passe pour assurer la rotation.
- La joueuse B prend la place de la joueuse A.
- La joueuse A prend la place de la joueuse C.
- La joueuse C prend la place de la joueuse D.

### Éléments techniques

- Insister sur la qualité de la première touche de la joueuse C dans sa course traversant le terrain, qui doit accélérer le tempo et lui permettre d'effectuer dans la foulée la passe en diagonale incurvée vers l'avant dans la course de la destinataire.
- Les joueuses doivent lever la tête et regarder la zone de provenance de la balle et celle de destination de leur passe.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il exige des joueuses une utilisation équivalente de leur pied droit et de leur pied gauche.

### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes des joueuses A et D

- Pour renforcer les bonnes habitudes de jeu, la joueuse A doit essayer d'utiliser son pied droit lorsqu'elle joue la passe diagonale de gauche à droite à travers la porte formée par les mannequins. L'inverse est valable pour la joueuse D concernant la passe en diagonale de droite à gauche.
- Les joueuses A et D doivent s'orienter de manière à recevoir la passe en diagonale et pousser le ballon sur leur première touche, avant d'accélérer pour l'envoyer à la joueuse C.
- Afin de renforcer les bonnes habitudes de jeu, les joueuses A et D doivent regarder en direction de la destinataire de leurs prochaines passes avant de recevoir les remises des joueuses B et C.

**Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes de la joueuse B**

- Quand elle effectue la passe en diagonale de gauche à droite à travers la porte formée par les mannequins, la joueuse A doit essayer d'orienter la balle dans l'axe sur son contrôle afin d'effectuer la passe à la joueuse C du pied droit. L'inverse est valable pour la passe en diagonale de droite à gauche (passe du pied gauche).

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

- La joueuse C doit courir depuis sa position basse parallèle à la joueuse A, tout en regardant la joueuse A afin de synchroniser sa course avec la passe de cette dernière.