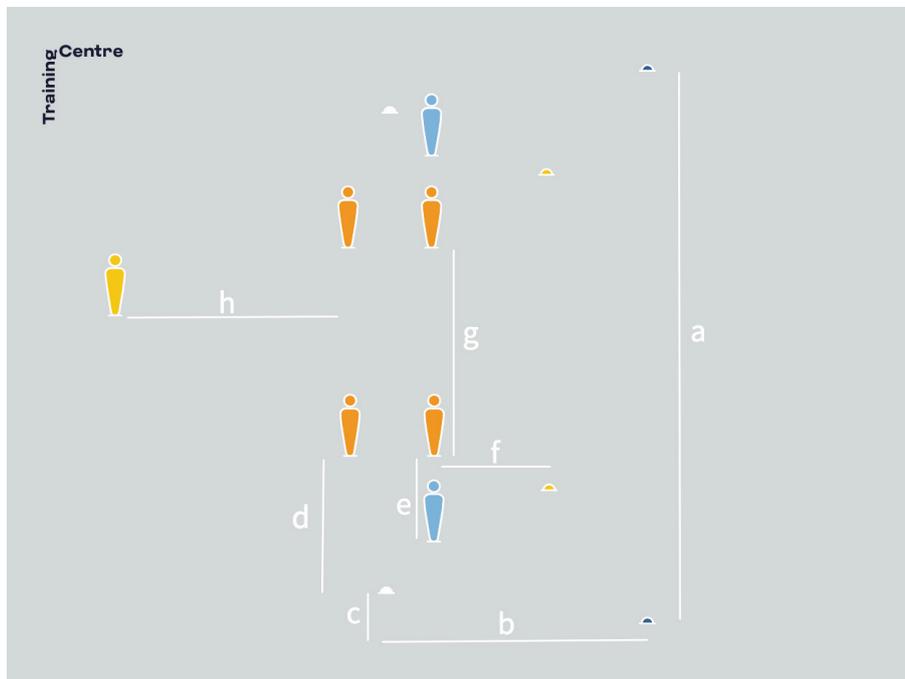


## Activation technique —●— Circuit 5

### CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



#### Organisation

- Tracer une ligne de 30 m de long à l'aide de cônes bleus (a).
- Se déplacer de 7,5 m vers l'intérieur à partir du cône bleu marquant le début de la ligne de 30 m (b) puis de 1 m vers le centre et déposer un cône blanc (c).
- Se déplacer de 4 m vers le centre à partir du cône blanc et définir une porte avec deux mannequins rouges (d).
- Se déplacer de 2 m vers l'extérieur du circuit à partir du mannequin rouge le plus près de la ligne (a) et placer un mannequin bleu (e).
- Se déplacer de 5 m vers la ligne (a) à partir du centre de la porte définie par un des deux mannequins rouges et le mannequin bleu et placer un cône jaune (f).
- Définir une deuxième porte avec deux autres mannequins rouges à 15 m de la première (g) et reproduire la même configuration en miroir.
- Terminer la configuration en plaçant un mannequin jaune à 6 m vers l'extérieur en partant du centre du circuit (h) et dans la direction opposée à la ligne (a).
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des cônes ou des plots.

#### Durée de l'exercice

- 5-6 joueurs : 3 minutes après que les joueurs ont eu un temps pour se familiariser avec l'atelier.

#### Intensité de la charge de travail

- 5-6 joueurs (configuration optimale) : intensité moyenne

#### 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 atelier à des aspects tels que l'intensité, les qualités techniques et la consolidation des habitudes footballistiques.
  - Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre.
- Cette configuration peut être adaptée pour que toute une équipe – de 20 joueurs ou plus – puisse réaliser le circuit. Pour ce faire, 4 circuits au maximum sont nécessaires, ainsi que 4 ballons et 5 à 7 joueurs par circuit.

## EXERCICE 1: VITESSE D'EXÉCUTION, COORDINATION TECHNIQUE POUR PIVOTER ET SE PROJETER VERS L'AVANT PUIS ACCÉLÉRER



### Séquence

- Le joueur A passe entre la porte de départ ballon au pied et adresse une passe verticale au joueur B, qui se trouve à côté de la porte située à l'opposé du circuit.
- Le joueur B se déplace du milieu de la porte vers l'extérieur en se tenant prêt à recevoir le ballon pendant son demi-tour. Il réalise ensuite une passe courte entre le cône blanc et le mannequin bleu pour le joueur C, qui se trouve au niveau du coin dans la diagonale.
- Le joueur C effectue une remise dans la course du joueur B.
- Le joueur B passe à travers la porte ballon au pied puis réalise une passe verticale pour lancer la séquence suivante sur le côté opposé.

### Rotation des joueurs

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

### Éléments techniques

- Mettre l'accent sur la vitesse d'exécution et la coordination technique nécessaires pour se retourner et se projeter vers l'avant rapidement tout en soignant la conduite de balle.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et prendre des informations sur le porteur et le receveur.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique et requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

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

- Après s'être retourné, le joueur B doit laisser le ballon arriver sur son pied droit pour réaliser la passe courte en diagonale au joueur C.
- Le joueur B doit aller à l'encontre du ballon et le contrôler du pied droit avant d'accélérer en passant à travers la porte et de réaliser la passe verticale au joueur D du pied droit.
- Lorsque la séquence démarre du côté opposé et que le joueur B se retourne pour jouer vers la gauche, les deux passes doivent être réalisées du pied gauche.
- Afin de consolider les bonnes habitudes footballistiques, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe verticale. De même, avant de réceptionner la remise du joueur C, le joueur B doit regarder en direction de l'endroit du terrain où il doit effectuer sa passe verticale.

## EXERCICE 2 : CONTRE-APPEL POUR CRÉER UN ESPACE ET CONTRÔLE DE BALLE EN PLEINE COURSE



### Séquence

- Depuis le poste de départ dans le coin du circuit, le joueur A adresse une passe courte en diagonale dans l'intervalle entre le mannequin bleu et le mannequin rouge pour le joueur B.
- Le joueur B fait un contre-appel du mannequin bleu au cône blanc avant de changer de direction pour réceptionner la passe et d'accélérer en faisant un contrôle orienté entre la porte, puis de réaliser une passe en diagonale sur sa deuxième touche en direction du joueur C, qui se trouve au poste de départ sur le côté opposé.
- Le joueur C lance ensuite la séquence suivante depuis ce coin du circuit.

### Rotation des joueurs

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

### Éléments techniques

- Cet exercice met surtout l'accent sur la vitesse d'exécution nécessaire pour que le contre-appel crée un espace, ainsi que sur le contrôle de balle en une touche qui permet d'enchaîner la passe sur la deuxième touche.
- Le timing et la coordination entre la passe du joueur A et le contre-appel du joueur B sont également primordiaux.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique et requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

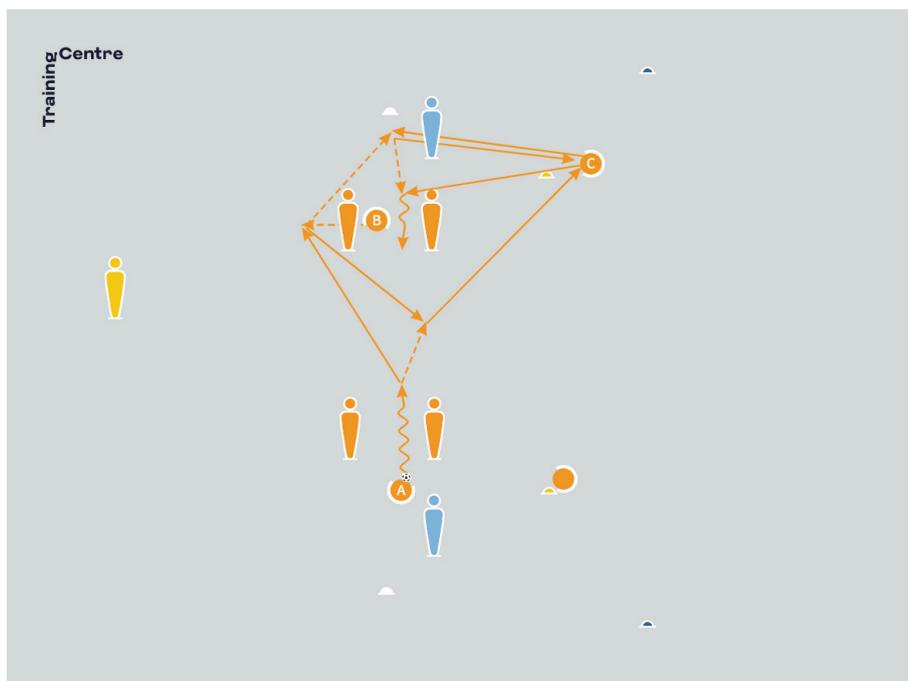
### Accent mis sur l'équilibre technique, la cohésion et les bonnes habitudes du joueur A

- Le joueur A réalise la passe de gauche à droite au joueur B avec le pied gauche. Lorsque la séquence se joue dans le sens inverse, c'est le contraire.

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

- Lorsqu'il reçoit la passe de gauche à droite du joueur A, le joueur B doit contrôler du droit puis accélérer en traversant la porte, avant de réaliser la passe en diagonale vers la gauche du pied droit également. Lorsque le joueur B reçoit la passe du joueur A de droite à gauche, c'est l'inverse.

## EXERCICE 3 : VITESSE D'EXÉCUTION, PASSE-ET-VA EN UNE TOUCHE DANS DES ESPACES RÉDUITS



### Séquence

- Le joueur A traverse la porte de départ balle au pied puis réalise une passe en diagonale au joueur B, qui se situe à côté de l'autre porte.
- Le joueur A continue sa course pour réceptionner la remise du joueur B, avant de réaliser une passe courte en diagonale au joueur C, qui se trouve au poste de départ sur le côté opposé du circuit.
- Pendant ce temps, le joueur B contourne le mannequin bleu pour jouer un one-deux rapide avec le joueur C.
- Le joueur C effectue une remise en une touche entre le mannequin rouge et le mannequin bleu pour le joueur B.
- Le joueur B franchit ensuite la porte pour démarrer la séquence suivante de l'autre côté du circuit.

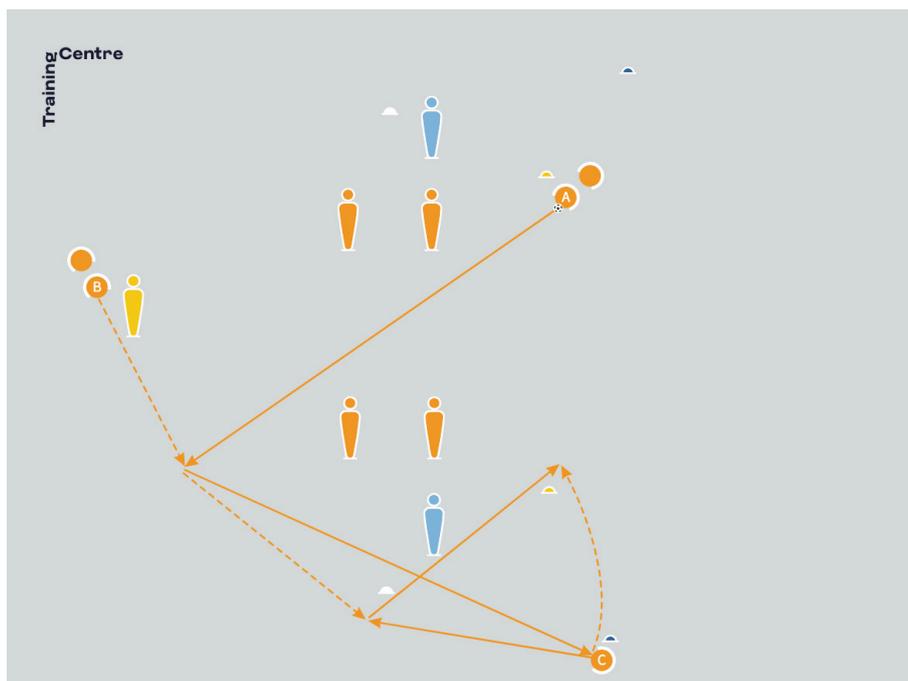
### Rotation des joueurs

- Le joueur A remplace le joueur C.
- Le joueur C remplace le joueur B.
- Le joueur B lance la séquence suivante et remplace le joueur A.

### Éléments techniques

- Cet exercice met surtout l'accent sur l'alternance pied droit/pied gauche dans la réalisation des passes. Les joueurs doivent déterminer quel pied utiliser pour mettre le plus de rythme possible dans l'exercice.
- La fluidité des mouvements et l'aisance technique dans des espaces réduits font partie des objectifs principaux de cet exercice, ainsi que la coordination dans les phases de jeu à trois.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique et requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

## EXERCICE 4 : PASSE-ET-VA ET JEU DANS LE DOS DU DÉFENSEUR



### Séquence

- Le joueur A démarre la séquence depuis le poste de départ en réalisant une passe en diagonale devant le mannequin jaune, dans la course du joueur B.
- À la réception du ballon, le joueur B réalise une passe en diagonale entre le mannequin bleu et le cône blanc pour le joueur C, qui se trouve sur le côté opposé.
- Le joueur B accélère ensuite pour solliciter le une-deux avec le joueur C, qui effectue une petite course en arrondie derrière le cône jaune pour recevoir la passe du joueur B.
- Le joueur C lance la séquence suivante.

### Rotation des joueurs

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

### Éléments techniques

- Cet exercice met surtout l'accent sur la vitesse et la précision de la passe en une touche entre le joueur B et le joueur C, afin de faciliter la passe en diagonale à destination du joueur situé au niveau du mannequin jaune, ainsi que sur le timing du joueur C dans son déplacement pour réceptionner la passe du joueur B.
- Cet exercice fait travailler l'équilibre technique et requiert une utilisation équivalente des deux pieds.

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

- Le joueur A doit réaliser la passe en diagonale de la gauche vers la droite avec son pied gauche. Lorsque la passe en diagonale est effectuée de la droite vers la gauche, le joueur A doit utiliser son pied droit.

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

- Tout en ayant la tête levée pour savoir où se trouve le ballon, le joueur B doit effectuer une courte accélération en partant de derrière le mannequin jaune afin de s'assurer que sa course est dans le bon timing pour réceptionner la passe du joueur A.
- Lorsqu'il réalise la passe en diagonale de la droite vers la gauche pour le joueur C, le joueur B doit essayer d'utiliser son pied droit. Même chose pour la remise du joueur C au bout de sa course dans le dos du mannequin jaune. Lorsque la séquence se déroule de la gauche vers la droite, les passes en question doivent être effectuées du pied gauche.

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

- Après sa passe au joueur B, le joueur C doit effectuer une courte accélération vers l'avant pour réceptionner la remise.