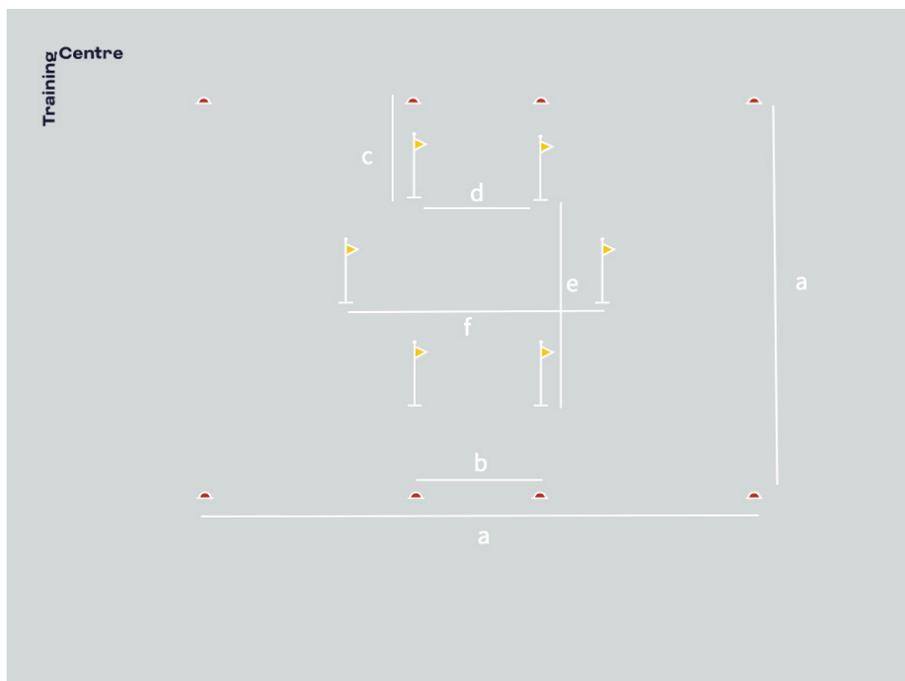


Activation technique —●— Circuit 1 (effectif réduit)

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 16 x 16 m à l'aide de plots/disques (a).
- Définir deux portes de 2 m de large à l'aide de plots/disques (b).
- Délimiter une porte par des piquets/mannequins à 6 m des plots/disques du point b (c).
- Les piquets/mannequins doivent être séparés de 2 m (d).
- Les deux portes de piquets/mannequins doivent être séparées de 6 m (e).
- Placer au centre deux piquets/mannequins à 6 m l'un de l'autre (f).
- En l'absence de mannequins, vous pouvez utiliser des plots, des disques ou des piquets.

Durée de l'exercice

- Trois joueurs et un entraîneur/distributeur : deux à trois minutes pour les exercices avec une rotation unique à gauche puis à droite. Deux minutes pour les exercices avec une rotation dans les deux sens.
- Quatre joueurs : trois minutes pour les exercices avec une rotation unique à gauche puis à droite. Deux à trois minutes par rotation pour les exercices avec une rotation dans les deux sens.
- Cinq joueurs : quatre minutes pour les exercices avec une rotation unique à gauche puis à droite. Trois minutes par rotation pour les exercices avec une rotation dans les deux sens.

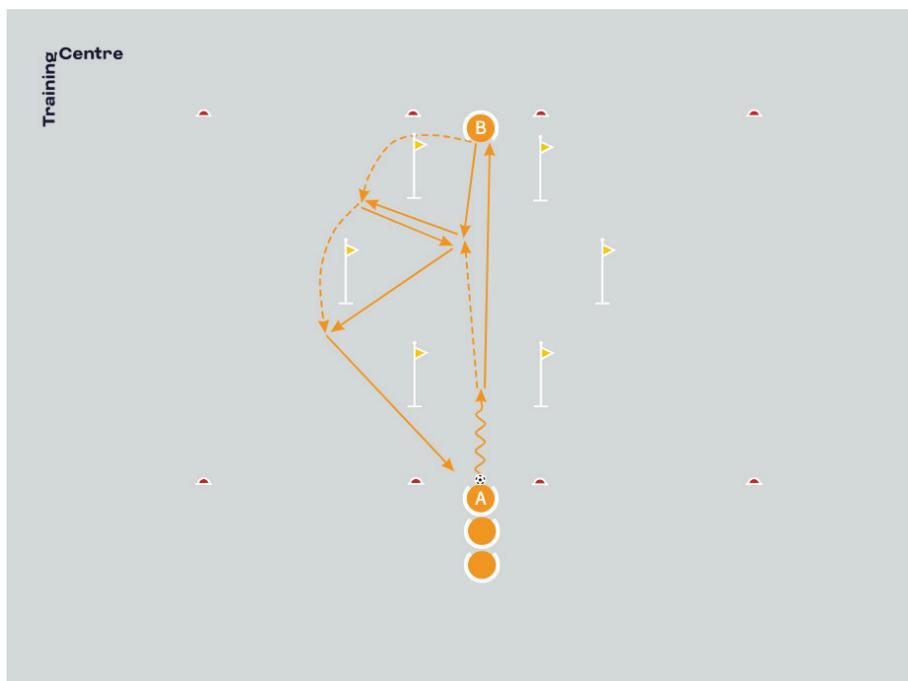
Intensité de la charge de travail

- Trois joueurs et un entraîneur : très haute ou haute
- Quatre joueurs (nombre idéal) : haute ou moyenne
- Cinq joueurs : moyenne ou basse

Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement l'intensité.
- Consacrer au minimum une minute lors de chaque exercice à des aspects tels que le rythme, l'intensité, l'équilibre technique (ambidextrie) et la consolidation des réflexes de prise d'information.
- La durée de l'exercice est égale au temps durant lequel le ballon est en jeu. Arrêter le chronomètre si l'exercice est interrompu pendant plus de quelques secondes.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre.

EXERCICE 1: UNE TOUCHE, PASSE-ET-VA DIAGONAUX EN TROIS TEMPS



Séquence

- Le joueur A conduit le ballon à travers la porte puis transmet verticalement au joueur B.
- Le joueur B lui remet et effectue deux une-deux avec lui en contournant les piquets
- avant de finir sur une passe diagonale au joueur A suivant.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe de façon à favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B et
- B devient A.

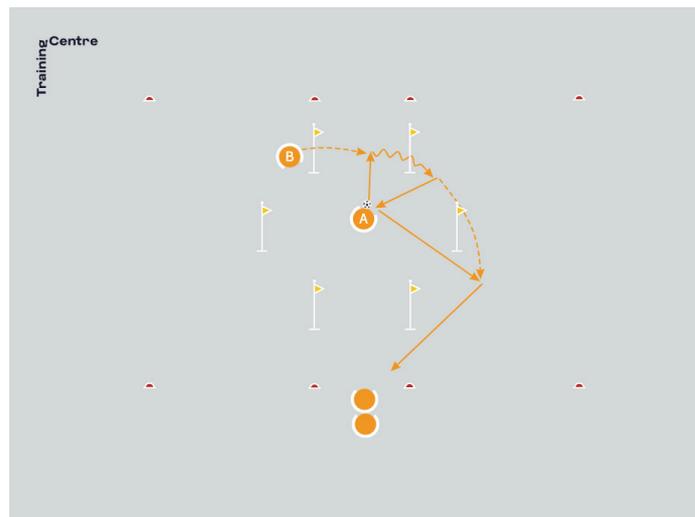
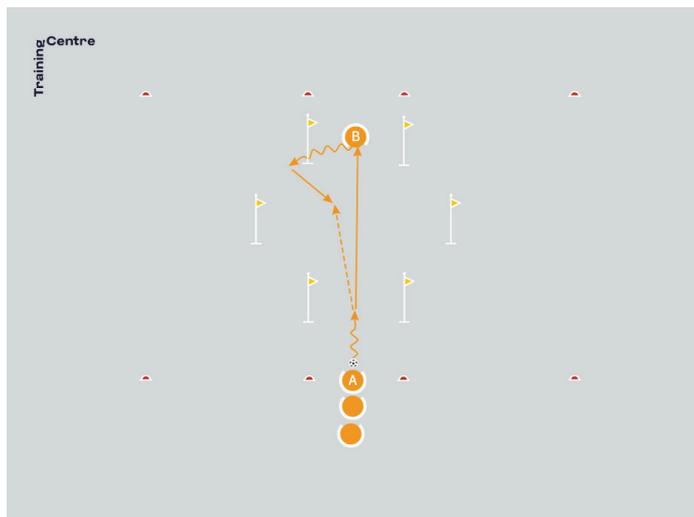
Éléments techniques généraux

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

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour favoriser l'équilibre technique, les passes du pied droit sont à privilégier dans la rotation de droite à gauche, et inversement dans l'autre sens.

EXERCICE 2 : CONTRÔLE-PASSE ET PASSE-ET VA NÉCESSITANT VITESSE D'EXÉCUTION LATÉRALE



Séquence

- Le joueur A allonge pour le joueur B.
- Le joueur B écarte la ballon de la porte sur son contrôle et remet au joueur A.
- Il se replace rapidement au centre, puis reproduit le mouvement de l'autre côté.
- Il contourne enfin les piquets en effectuant une dernière remise dans la course du joueur A suivant.
- La séquence recommence de l'autre côté.

Rotation des joueurs

- Le joueur A prend la place du joueur B et
- le joueur B devient le joueur A.

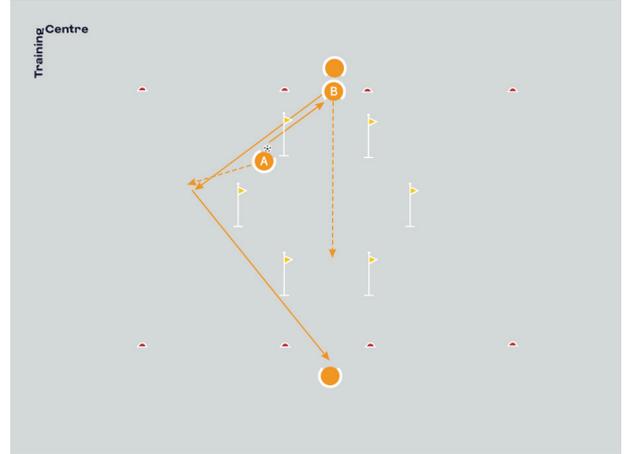
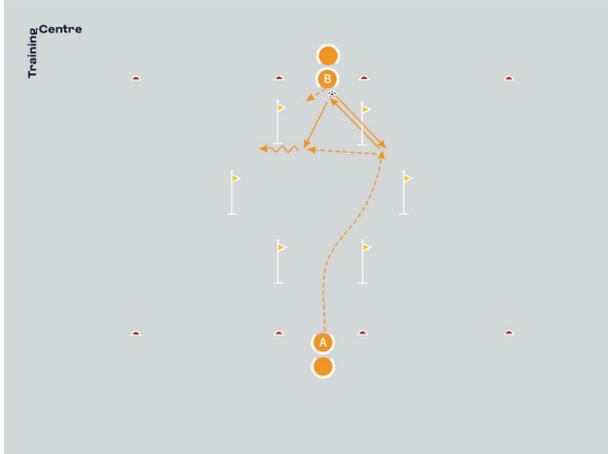
Éléments techniques généraux

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

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour favoriser l'équilibre technique, quand le joueur B écarte le ballon sur la gauche, il transmet idéalement du pied gauche, et inversement quand il oriente son contrôle vers l'autre côté du piquet. Le joueur B peut contrôler d'un pied et remettre de l'autre ou utiliser deux fois le même pied.

EXERCICE 3 : ACCÉLÉRATION, PASSE-ET-VA ET COURSE DIAGONALE À RECVLONS



Séquence

- Le joueur A accélère sur 10 m et se place à droite ou à gauche de la porte pour recevoir une passe courte et diagonale du joueur B.
- Il lui remet ensuite en diagonale, fait quelques pas rapides sur le côté pour recevoir un deuxième ballon entre les piquets,
- qu'il écarte à nouveau de la porte sur son contrôle, avant d'effectuer une nouvelle remise.
- Il s'éloigne enfin des piquets pour recevoir la dernière passe, et, en pivot, transmet en diagonale au joueur de l'autre côté pour terminer la séquence.
- Remarque : le joueur A effectue dans cet exercice un aller-retour vers le joueur B, avec qui il combine avant de regagner sa position initiale.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B et
- le joueur B devient le joueur A.

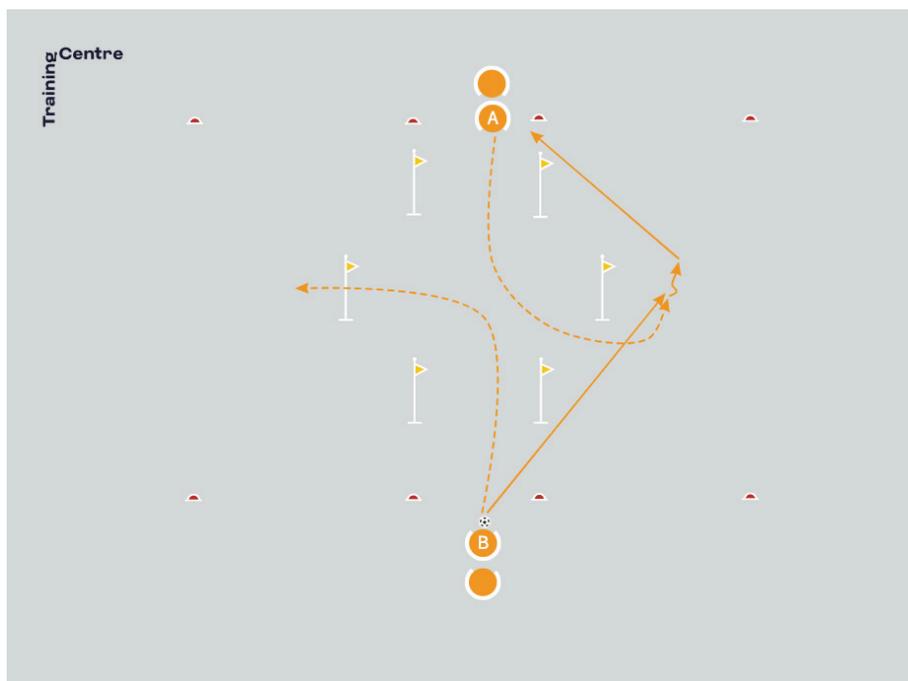
Éléments techniques généraux

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

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur A alterne idéalement entre ses deux pieds pour réaliser ses passes et ses contrôles, quel que soit le sens de l'exercice. Quand l'exercice va vers la droite, le joueur A devra, sur la dernière passe, laisser filer le ballon ou l'écarter du piquet pour effectuer une passe du gauche, et inversement dans l'autre sens.
- Pour favoriser les réflexes de prise d'information, on encourage le joueur 2 à repérer la position du joueur 1 suivant avant de recevoir la dernière passe.

EXERCICE 4 : ACCÉLÉRATION VERS LE BALLON ET CHANGEMENT RAPIDE DE DIRECTION



Séquence

- Le joueur A commence par monter au centre des piquets, puis sort de la zone par un changement rapide de direction pour recevoir une passe diagonale du joueur B, situé de l'autre côté.
- Il contrôle ensuite le ballon vers l'avant ou le laisse filer avant de le transmettre en diagonale au joueur situé du côté dont il est parti. La séquence recommence, le nouveau joueur A partant du côté opposé.
- Remarque : le joueur A effectue dans cet exercice un aller-retour vers le centre des piquets, combinant avec le joueur B avant de regagner sa position initiale.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B et
- le joueur B devient le joueur A.

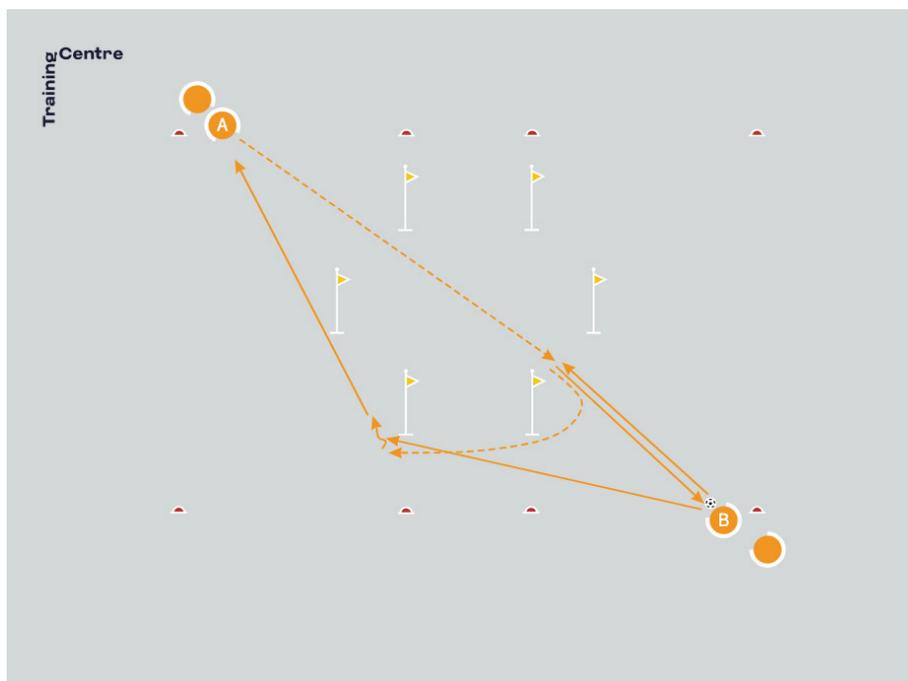
Éléments techniques généraux

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

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour favoriser l'équilibre technique, si possible, le joueur A laisse filer le ballon ou l'écarte du piquet pour effectuer une passe du pied gauche lorsque l'exercice va vers la droite, et inversement dans l'autre sens.
- Pour favoriser les réflexes de prise d'information, le joueur A doit être incité à regarder en direction du joueur B avant de lui faire la passe et même avant de recevoir le ballon.

EXERCICE 5 : ACCÉLÉRATION SUIVIE D'UN RENVERSEMENT DIAGONAL



Séquence

- Le joueur A commence par une accélération en diagonale et combine en une-deux avec le joueur B, placé à l'angle opposé du terrain,
- avant de s'écarter rapidement des piquets à reculons pour recevoir une nouvelle passe du joueur B.
- Il contrôle le ballon ou le laisse filer, puis finit sur une passe verticale au joueur situé au coin d'où il est parti, qui transmet au nouveau joueur A. La séquence recommence avec une accélération partant de l'autre côté.
- Remarque : le joueur A effectue dans cet exercice un aller-retour vers l'angle opposé du terrain, combinant avec le joueur B avant de regagner sa position initiale.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B et
- le joueur B devient le joueur A.

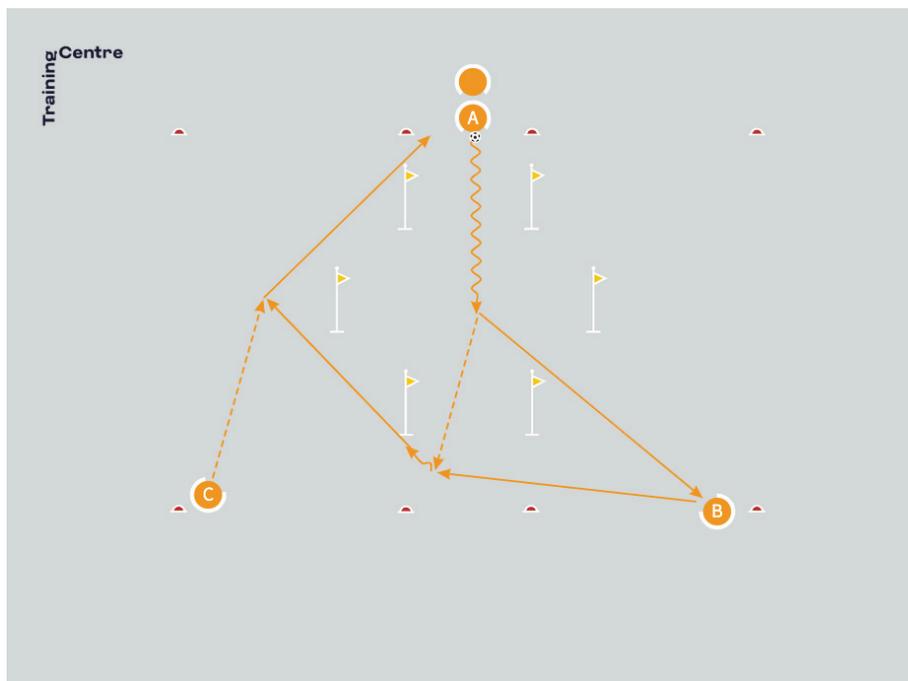
Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre l'information sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- 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.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour parvenir à un bon équilibre technique, le joueur A doit idéalement laisser filer le ballon pour passer du pied droit quand l'exercice va vers la droite, et inversement dans l'autre sens.
- Pour favoriser les réflexes de prise d'information, le joueur A doit être incité à regarder en direction du receveur de l'autre côté avant de lui adresser sa dernière passe.

EXERCICE 6 : PASSE-ET-VA, PIVOT ET PASSE DANS L'ACCÉLÉRATION POUR RENVERSER LE JEU



Séquence

- Le joueur A conduit le ballon à travers la porte pour l'adresser en diagonale au joueur B. Il passe ensuite la deuxième porte en accélérant et effectue un contrôle orienté sur la remise du joueur B avant une transmission en diagonale dans l'accélération du joueur C, parti sur la même ligne du côté opposé.
- Une fois le ballon réceptionné, le joueur C le passe dans la course du joueur A suivant.
- La séquence recommence de l'autre côté.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B prend la place du joueur C et
- Le joueur C devient le joueur A.

Éléments techniques généraux

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

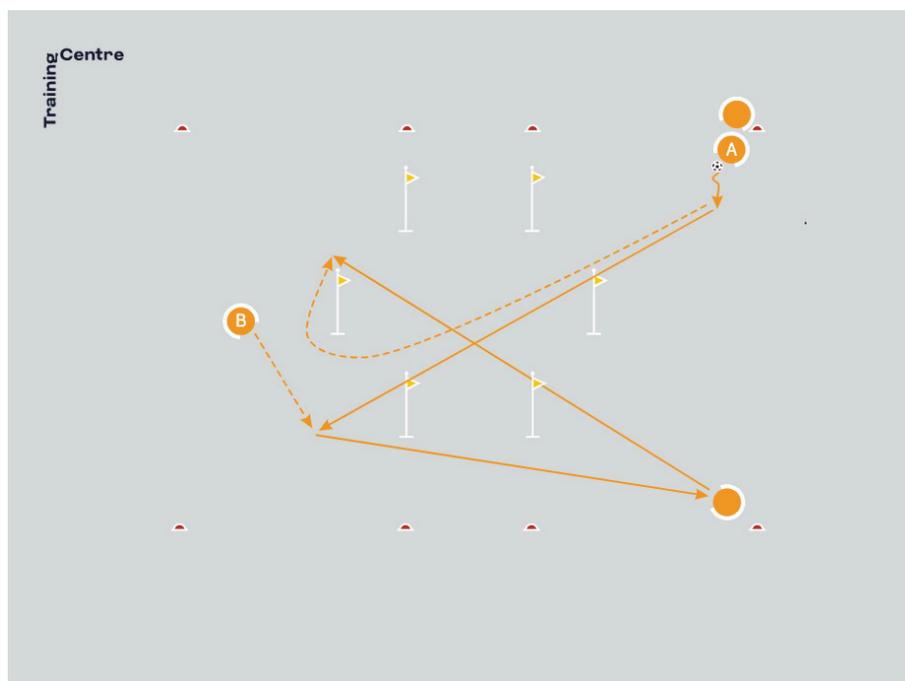
Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour renforcer les réflexes de prise d'information, le joueur A doit regarder dans son dos avant de recevoir la passe du joueur B.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder en direction du joueur A avant que ce dernier ne lui adresse le ballon dans sa course

EXERCICE 7 : ACCÉLÉRATION ET CHANGEMENT RAPIDE DE DIRECTION POUR UNE PETITE COURSE DANS LE DOS



Séquence

- Le joueur A pousse son ballon et adresse une passe diagonale dans la course du joueur B derrière les piquets.
- Il traverse ensuite la zone pour devenir le joueur B, change de direction avec une accélération derrière les piquets et termine la séquence par une passe dans la course du joueur A suivant.
- Remarque : le joueur A effectue dans cet exercice un aller-retour à travers et autour de la zone des piquets, combinant avec le joueur B avant de regagner sa position initiale.

Rotation des joueurs

- Chaque joueur suit sa passe afin de favoriser la rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B et
- le joueur B devient le joueur A.

Éléments techniques généraux

- Les joueurs doivent garder la tête levée et prendre l'information sur le porteur et le receveur.
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- 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. Les joueurs doivent changer de position de départ pour la deuxième rotation.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour parvenir à un bon équilibre technique, quand la première passe diagonale va du côté gauche au côté droit, le joueur A doit idéalement pousser son ballon et adresser au joueur B une passe du pied gauche, et inversement dans l'autre sens.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'information, le joueur B doit être incité à regarder rapidement en direction du joueur A de manière à synchroniser sa petite course derrière les piquets à la passe de ce dernier.