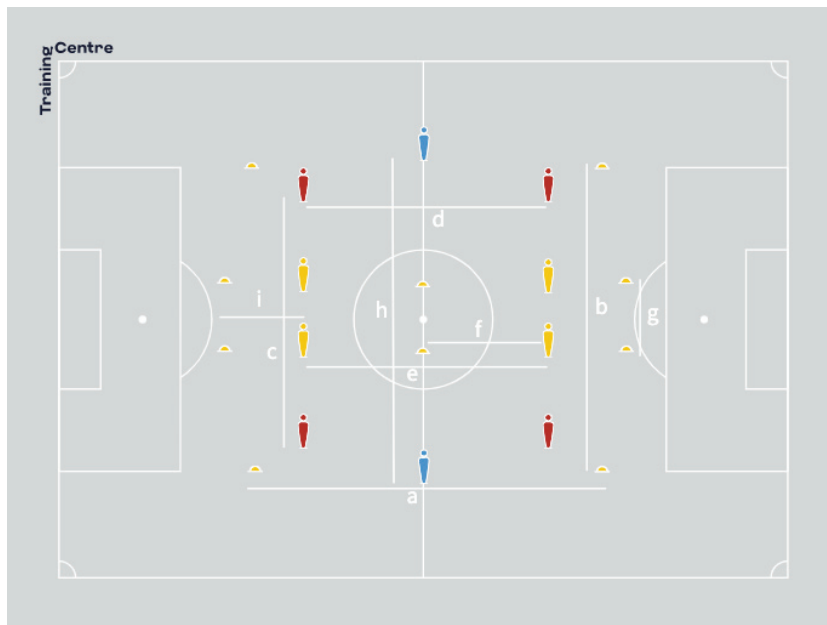


Coordination technique rapide —●— Circuit 6

CONFIGURATION POUR TOUS LES EXERCICES



Organisation

- Délimiter un terrain de 45 x 40 m avec des coupelles ou des cônes (a et b).
- Délimiter un terrain intérieur de 34 x 30 m avec quatre mannequins (c et d).
- Depuis le centre du terrain, délimiter trois portes de 7 m avec des mannequins et des coupelles. Placer les portes à respectivement 30 m (e) et 15 m (f) de la porte centrale.
- Délimiter des portes de 7 m avec des coupelles ou des cônes à chaque extrémité du terrain extérieur (g) à une distance de 15 m des portes délimitées par des mannequins (i).
- Placer deux mannequins à 40 m l'un de l'autre dans l'alignement du point central (h).
- En l'absence de mannequins, utiliser des piquets, des cônes ou des coupelles pour délimiter les portes

Durée de l'exercice

- 4 joueurs : ballon en jeu pendant 5-6 minutes
- 5 joueurs : ballon en jeu pendant 6-7 minutes
- 6 joueurs : ballon en jeu pendant 7-8 minutes
- 7 joueurs : ballon en jeu pendant 8-9 minutes
- 8 joueurs : ballon en jeu pendant 9-10 minutes
- 9 joueurs : ballon en jeu pendant 10 minutes

Intensité de la charge de travail

- 4 joueurs : maximale
- 5 joueurs : très élevée
- 6 joueurs : élevée
- 7 joueurs : élevée à moyenne
- 8 joueurs : moyenne
- 9 joueurs : faible

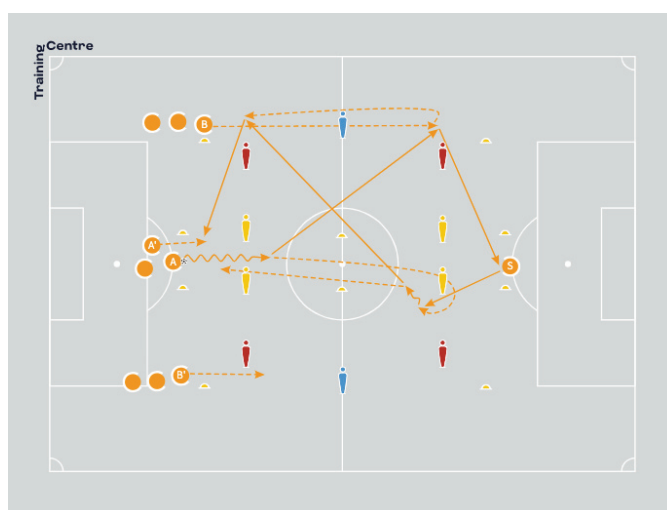
Éléments techniques applicables à tous les exercices

- Donner aux joueurs une à deux minutes pour trouver leur rythme et se familiariser avec l'exercice, puis augmenter progressivement le rythme et l'intensité.
- Consacrer au minimum quatre minutes lors de chaque exercice à des aspects tels

que le tempo, la bonne technique, l'équilibre technique (ambidextrie) et la consolidation des habitudes footballistiques.

- 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.
- Tous les exercices comprennent des rotations dans les deux sens afin d'assurer l'équilibre technique du circuit. Cependant, si le nombre de joueurs est pair (par exemple 4, 6 ou 8), l'entraîneur doit modifier l'ordre de rotation des joueurs au milieu de l'exercice. Les joueurs qui tournaient vers la gauche du circuit devront tourner vers la droite et inversement.
- Encourager les joueurs à se déplacer rapidement d'un poste à l'autre, en particulier lorsque les exercices s'effectuent en effectif réduit (par exemple 4 ou 5 joueurs).
- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Les joueurs doivent lever la tête pour prendre des informations sur le porteur et le receveur.

EXERCICE 1: LONG APPEL EN PROFONDEUR ET LONGUE COURSE INCURVÉE DANS L'AXE



Séquence

Rotation 1 : sens aller

- Le joueur A conduit le ballon au-delà de la porte jaune puis effectue une passe en diagonale dans la course du joueur B.
- Après une longue course à vitesse élevée depuis une position excentrée, le joueur B reçoit la passe et effectue une passe en diagonale dans la course de l'entraîneur ou du distributeur.

Rotation 2 : sens retour

- Après avoir rapidement dépassé la porte située à l'autre extrémité, le joueur A s'en écarte pour recevoir une passe de l'entraîneur ou du distributeur. Après avoir pivoté sur sa première touche, il passe en diagonale dans la course à vitesse élevée du joueur B.
- Après une longue course incurvée à vitesse élevée, le joueur B reçoit le ballon et renverse le jeu dans la course du joueur A.
- La rotation suivante se poursuit en utilisant l'autre extrémité du terrain.

Rotation des joueurs

- Les joueurs changent de poste après chaque rotation.
- Le joueur A remplace le joueur B du même côté de terrain que la passe qu'il a effectuée vers le joueur B.
- Le joueur B se déplace rapidement vers le poste du joueur A.

Éléments techniques généraux

- 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. Cependant, si le nombre de joueurs est pair, l'entraîneur doit modifier l'ordre de rotation des joueurs de façon à ce

qu'ils utilisent équitablement leurs deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Le joueur A doit aller vers le ballon et se déplacer rapidement entre les mannequins. Il doit ensuite lever la tête pour passer au joueur B.
- Avant de recevoir de de trois-quarts la passe de l'entraîneur ou du distributeur, le joueur A doit regarder vers le joueur B pour évaluer le timing, la vitesse et le placement de sa passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, quel que soit le sens de l'exercice, le joueur A doit être incité à utiliser ses deux pieds pour passer en diagonale vers le joueur B.

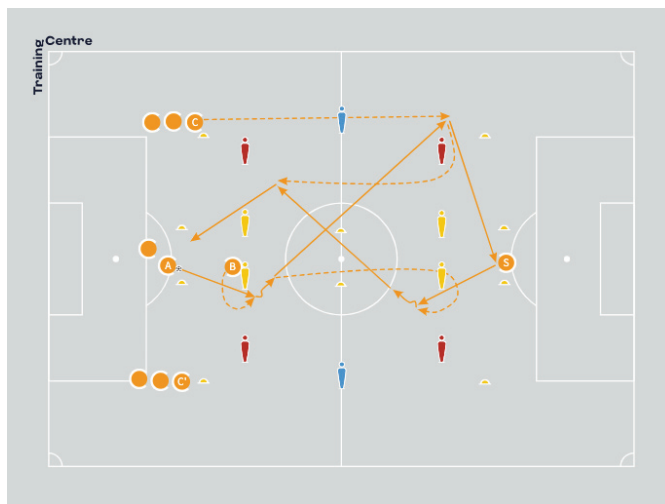
Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, lors des rotations 1 et 2, le joueur B doit regarder vers l'axe afin d'adapter le rythme de sa course à vitesse élevée en fonction du mouvement, du contrôle et de la passe du joueur A.
- Pour favoriser l'équilibre technique, lorsqu'il passe de gauche à droite à l'entraîneur/distributeur, le joueur B doit, si possible, passer en une touche du pied gauche dans la course de l'entraîneur/distributeur. Inversement, pour passer de droite à gauche, il doit privilégier le pied droit.
- Pour favoriser l'équilibre technique, lorsqu'il passe de droite à gauche au prochain joueur A, le joueur B doit passer en une du pied droit dans la course de son coéquipier. Inversement, lorsqu'il passe de gauche à droite, il doit privilégier son pied gauche.

Distances

- A : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 30 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.
- B : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 60 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée..

EXERCICE 2 : LONGUE COURSE EN PROFONDEUR DEPUIS UNE POSITION EXCENTRÉE, RETOURNEMENT ET COURSE EN DIAGONALE VERS L'AXE



Séquence

Rotation 1 : sens aller

- Le joueur A effectue une passe verticale pour le joueur B en dehors de la porte.
- Le joueur B s'écarte rapidement de la porte pour recevoir le ballon, qu'il contrôle vers l'avant. Il effectue ensuite une longue passe en diagonale dans la course du joueur C.
- Après une course rapide depuis la ligne de mannequins reculée et en se coordonnant sur les mouvements et les passes des joueurs A et B, le joueur C reçoit la passe et renverse le jeu vers l'entraîneur/distributeur.

Rotation 2 : sens retour

- Le joueur B se déplace rapidement vers la porte opposée, puis il s'en écarte pour recevoir une passe de l'entraîneur/distributeur. Après un premier contrôle vers

l'avant, le joueur B effectue une passe verticale dans la course à vitesse élevée du joueur C.

- Le joueur C s'écarte du mannequin en courant et se synchronise sur le retournement et le contrôle orienté du joueur B. Après avoir reçu la passe du joueur B, le joueur C passe verticalement vers le joueur A.
- La rotation suivante se poursuit en utilisant l'autre extrémité du terrain.

Rotation des joueurs

- Les joueurs changent de poste après chaque rotation.
- Le joueur A prend la place du joueur B.
- Le joueur B remplace le joueur C du même côté de terrain où il lui a fait la passe.
- Le joueur C remplace rapidement le joueur A.

Éléments techniques généraux

- 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. Cependant, si le nombre de joueurs est pair, l'entraîneur doit modifier l'ordre de rotation des joueurs de façon à ce qu'ils utilisent équitablement leurs deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : B

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder en direction du joueur C avant de recevoir la passe de l'entraîneur/distributeur.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer les longues passes en diagonale ou verticales à destination du joueur C, en choisissant le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

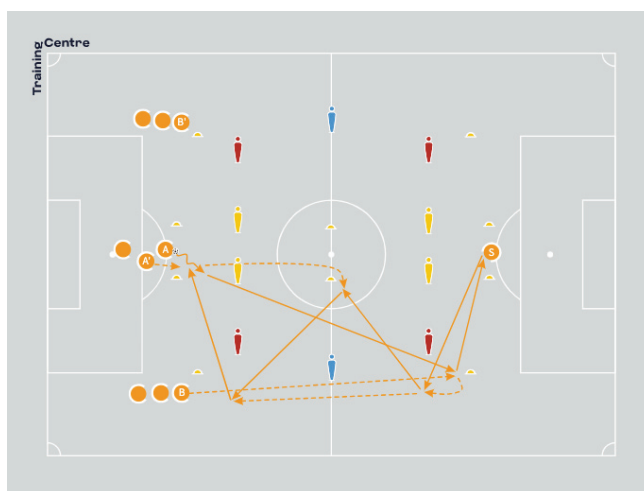
Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder dans l'axe en direction du joueur B pour adapter son accélération aux mouvements et à la passe du joueur B.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit privilégier une passe en une touche du pied gauche pour passer en diagonal de gauche à droite dans la course de l'entraîneur/distributeur. Inversement, pour passer de droite à gauche, il doit privilégier une passe du pied droit.
- Pour favoriser l'équilibre technique, quand il passe dans la course du joueur A vers la gauche, le joueur C doit privilégier le pied droit. Inversement, quand il passe vers la droite, il doit privilégier le pied gauche.

Distances

- B : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 20 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.
- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 60 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 3 : LONGUE COURSE EN PROFONDEUR DEPUIS UNE POSITION EXCENTRÉE, RELAIS ET LONG APPEL EN PROFONDEUR



Séquence

Rotation 1 : sens aller

- A se retourne s'éloigne de la porte en conduisant le ballon et effectue une longue passe en diagonale dans la course du joueur B.
- Après une longue course à vitesse élevée depuis une position excentrée et alignée avec le joueur A, le joueur B reçoit le ballon et renverse le jeu dans la course de l'entraîneur/distributeur.

Rotation 2 : sens retour

- Le joueur B s'écarte rapidement pour recevoir la remise de l'entraîneur/distributeur et pousse le ballon derrière le mannequin de coin avant d'effectuer un one-deux dans l'axe avec le joueur A. Il se propose ensuite rapidement derrière la dernière ligne de mannequins.
- Le joueur A va vers la passe et remet en une touche dans la course du joueur B, en direction du mannequin de coin.
- Le joueur B reçoit le ballon et renverse le jeu dans les pieds du prochain joueur A.
- La rotation suivante se poursuit sur le côté opposé.

Rotation des joueurs

- Les joueurs changent de poste après chaque rotation.
- Le joueur A remplace le joueur B du même côté de terrain que la passe qu'il a effectuée vers le joueur B.
- Le joueur B se déplace rapidement vers le poste du joueur A.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il s'effectue dans les deux sens. Cependant, si le nombre de joueurs est pair, l'entraîneur doit modifier l'ordre de rotation des joueurs de façon à ce qu'ils utilisent équitablement leurs deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur A doit regarder en direction du joueur B avant de recevoir la passe.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur A doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer les passes verticales et en diagonales vers le joueur B. Il doit choisir le pied le plus adapté pour accroître l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : B

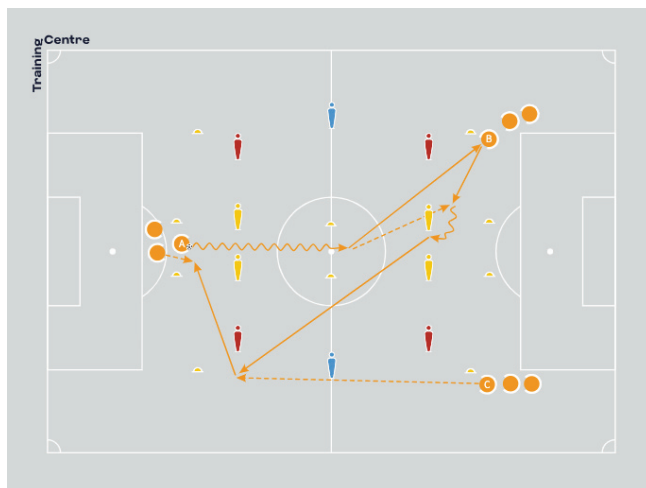
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur B doit regarder vers l'axe pour adapter son accélération au mouvement et à la passe du joueur A.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit privilégier une passe pied droit en une touche lorsqu'il passe en diagonale de droite à gauche dans la course de l'entraîneur/distributeur. Inversement, il doit privilégier le pied gauche pour passer de gauche à droite.

- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur B doit privilégier le pied gauche pour passer de gauche à droite dans la course du prochain joueur A. Inversement, il doit privilégier le pied droit pour jouer de la droite vers la gauche

Distances

- A : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 15 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.
- B : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 55 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.

EXERCICE 4 : LONGUE ACCÉLÉRATION AVEC BALLON, LONGUE COURSE EN PROFONDEUR, COURSE SANS BALLON



Séquence

Rotation 1 : sens aller

- Le joueur A accélère avec le ballon et franchit la porte située au milieu du terrain. Il écarte ensuite vers le joueur B au coin opposé du terrain. Le joueur A poursuit sa course rapide et décélère une fois qu'il a franchi la porte opposée pour recevoir la remise du joueur B.

Rotation 2 : sens retour

- Le joueur A se retourne vers l'avant tout en écartant le ballon de la porte. Il transmet ensuite le ballon à l'opposé du terrain grâce à une longue transversale dans la course du joueur C.
- Après une longue course à vitesse élevée dans l'espace situé au-delà du mannequin central depuis une position reculée à l'opposé, le joueur C réceptionne le ballon à pleine vitesse et renverse le jeu dans la course du prochain joueur A.
- La séquence suivante se poursuit dans le coin opposé du terrain.

Rotation des joueurs

- Les joueurs changent de poste après chaque rotation.
- Le joueur A remplace le joueur B du côté du terrain où il a passé au joueur C.
- Le joueur B remplace le joueur C du même côté du terrain.
- Le joueur C remplace rapidement le joueur A.

Éléments techniques généraux

- L'objectif est de donner une bonne passe dans la course du joueur suivant.
- Cet exercice favorise l'équilibre technique car il s'effectue dans les deux sens. Cependant, si le nombre de joueurs est pair, l'entraîneur doit modifier l'ordre de rotation des joueurs de façon à ce qu'ils utilisent équitablement leurs deux pieds.

Éléments techniques fonctionnels : A

- Le joueur A doit aller vers la passe, aller rapidement de l'avant vers le centre, puis lever la tête avant de passer au joueur B.
- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur A doit regarder en direction du joueur B avant de recevoir la passe du joueur C.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur A doit être incité à utiliser ses deux pieds pour effectuer les passes en diagonale et verticales vers les joueurs B et C. Il doit choisir le pied le plus adapté afin d'accroître l'efficacité de la séquence.

Éléments techniques fonctionnels : C

- Pour renforcer les réflexes de prise d'informations, le joueur C doit regarder vers l'axe afin d'adapter son accélération aux mouvements et à la passe du joueur A.
- Pour favoriser l'équilibre technique, le joueur C doit privilégier son pied gauche lorsqu'il effectue une passe en diagonale de gauche à droite dans la course du prochain joueur A. Inversement, il doit privilégier le pied droit pour jouer de la droite vers la gauche.

Distances

- A : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 30 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.
- C : chaque accélération doit couvrir une distance d'environ 30 m dans les zones de sprint/course à vitesse élevée.