



➤ OBJECTIFS



Démarrage et ajustement des appuis.
Maîtrise technique.

➤ MISE EN PLACE



2 équipes ou plus en compétition. Chaque équipe est divisée en 2 colonnes, comme pour un passe et suit.
1 à 2 piquets (selon l'exercice) entre les 2 portes de joueurs.

➤ BUT



La première équipe dont les joueurs ont tous fait 1 passage = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE	ILLUSTRATION	FRÉQUENCE			
Vitesse Passe Conduite de balle		1	2	3	4
<u>CHARGÉ</u> 3 séries 3 à 5 répétitions		CHGT DE DIRECTION			
<u>DISTANCE COURSE</u> 10 mètres ou +		1	2	3	4
<u>TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'</u> travail 5 sec et + récup' 1 min et +		CHGT DE RYTHME			
<u>UN CONSEIL</u> Pas plus de 15 mètres entre les 2 portes pour favoriser les répétitions.		LUDIQUE			
		1	2	3	4
		POINTS CLÉS			
		1	État de fraîcheur		
		2	Forme compétitive		
		3	Concentration		
		4	Maîtrise technique		

➤ EXPLICATIONS

Exercice de vitesse sous forme de passe et suit.

Le joueur de la colonne d'en face n'est autorisé à partir que lorsqu'il a récupéré le ballon dans les pieds et qu'il a le chasuble en main. Le chasuble sert de relais entre les joueurs et amorce leur départ.



Séquence 1 : le joueur conduit le ballon jusqu'au piquet (1), fait un tour complet autour du piquet (2), puis conduit le ballon jusqu'à son partenaire (3) et lui donne le chasuble.

Séquence 2 : le joueur conduit son ballon jusqu'à l'un des piquets (1), réalise un demi-huit entre les 2 piquets (2), puis conduit le ballon jusqu'à son partenaire (3) et lui donne le chasuble.

Séquence 3 : le joueur passe le ballon entre les piquets à son partenaire (1) puis accélère pour lui transmettre le chasuble (2). Obligation de récupérer le chasuble avant de faire la passe à la colonne en face.

➤ VARIABLES



- Forme du parcours technique (modifier la disposition des piquets, en ajouter...).
- Séquence 1 : passer le ballon après avoir contourné le piquet.