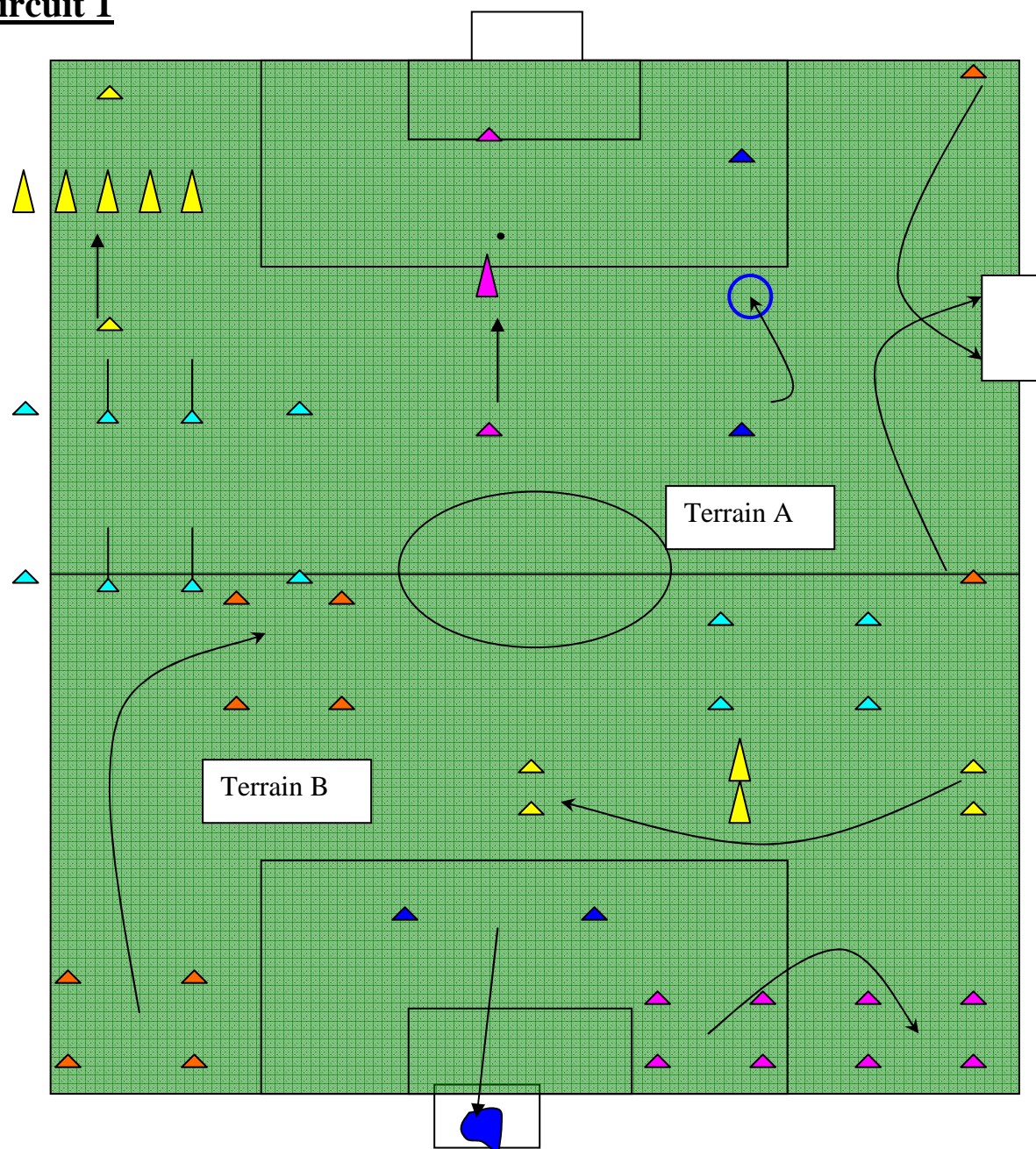


10 exercices techniques en ateliers

Par Arnaud Schwartz

Ces petits exercices techniques permettront aux jeunes de tourner sur différents ateliers en un contre un mais ils peuvent également être une séance agréable pour des séniors en phase de reprise après un footing pour toucher le ballon. Il faudra prévoir un petit temps de préparation pour la mise en place. Chaque circuit propose 10 ateliers donc une base de 20 joueurs (en cas de joueurs supplémentaires un atelier repos avec boissons est intégrable). On passe 1 à 2 minutes sur chaque atelier, le vainqueur marque un point et celui qui en a le plus au bout des dix est déclaré vainqueur. Les ateliers des deux circuits sont bien sur interchangeables et de nouveaux sont à inventer.

Circuit 1



Terrain A : **jaune** renverse cônes/ **bleu ciel** un contre un/ **bleu foncé** je lance le ballon, le frappe de la tête et le premier rebond arrive dans le cerceau/ **rouge** frappe brossée dans le but depuis le point de corner/ **violet** renverser le ballon placé sur le cône.

Terrain B : **jaune** passe brossée la balle arrive entre les coupelles/ **bleu ciel** concours de jonglage (tête, pied droit, pied gauche, combinaison..)/ **bleu foncé** frappe sur sac de balle accroché à la transversale/ **rouge** transversale le premier rebond arrive dans le carré/ **violet** tennis ballon l'espace entre les carrés correspond au filet, 1 rebond 2 touches. Si le terrain a une barrière, s'en servir.