

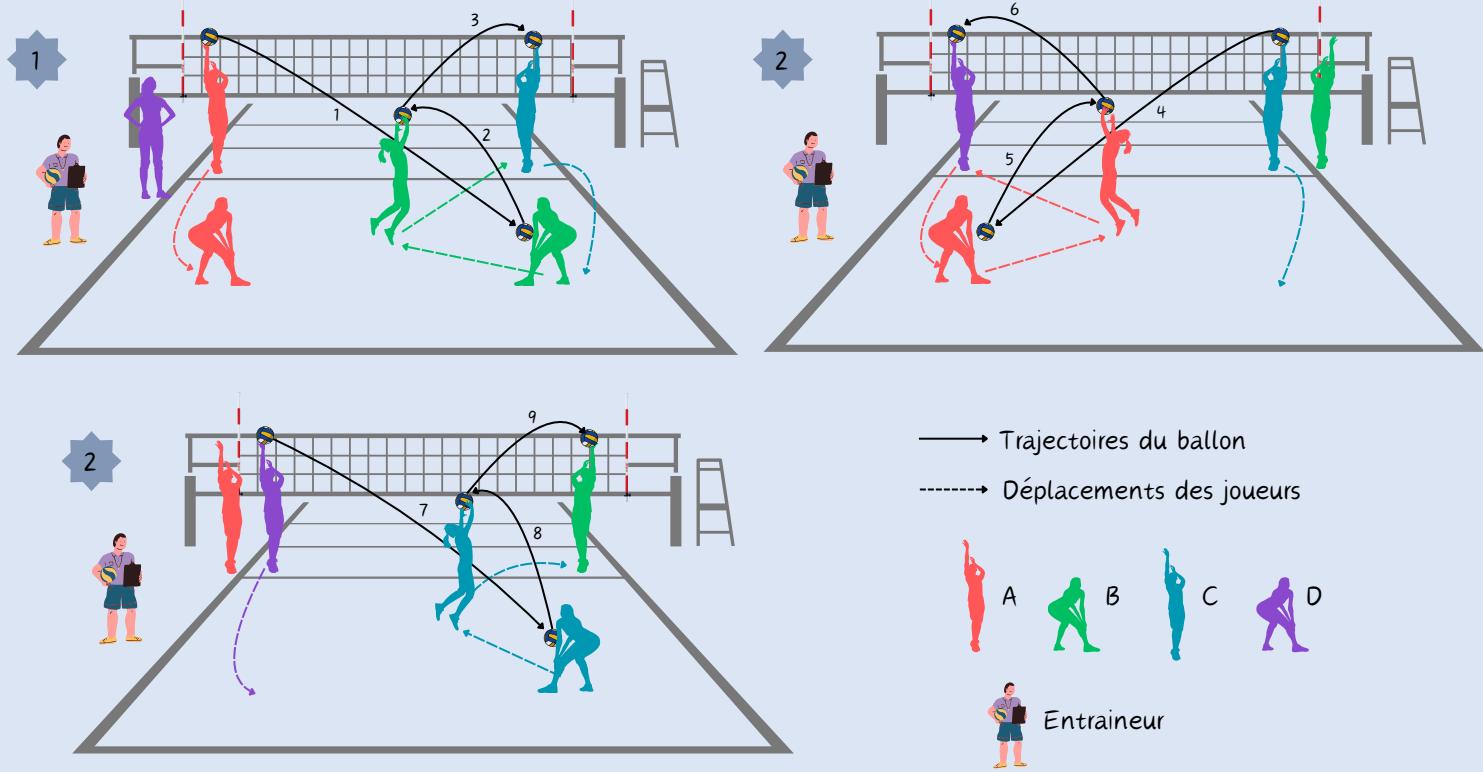


CIRCUIT FERMÉ

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1 / 2 terrain

Situation



Explication

- Le joueur A en P4 fait défendre le joueur B en P1. Après son action, A se déplace en P5.
- B défend cœur de terrain puis se déplace pour faire une passe au joueur C situé en P2. B se place ensuite en P2.
- C fait défendre le joueur A en P5. Après son action, C se déplace en P1.
- A défend cœur de terrain puis se déplace pour faire une passe au joueur D situé en P4. A retourne se placer ensuite en P4.
- D fait défendre le joueur C en P1 puis l'exercice se poursuit de la même manière jusqu'à perte de balle.
- Au bout d'un moment, les joueurs en P2 / P1 prennent la place des joueurs en P5 / P4 et inversement afin de travailler dans différentes positions.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/iPv9bEB0wL8>