

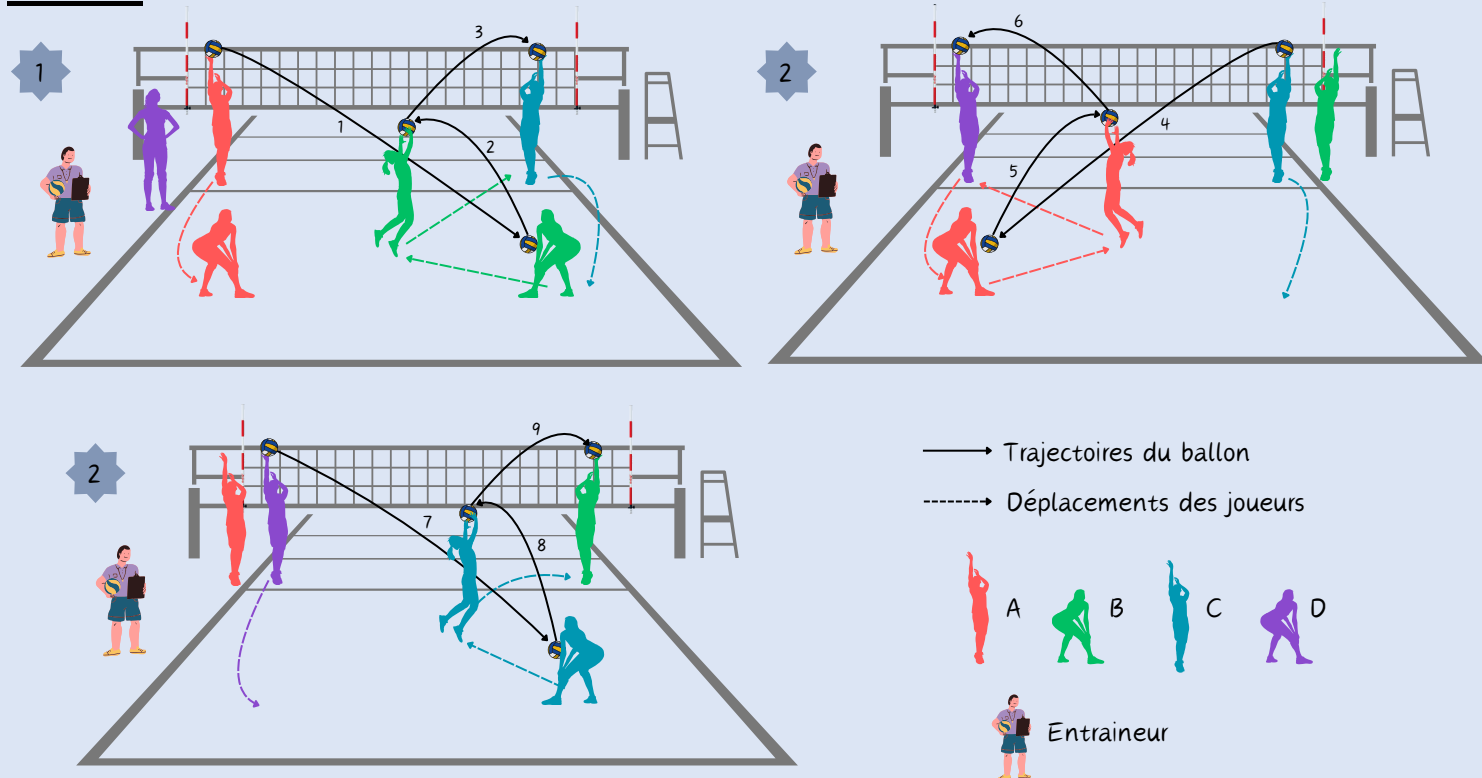


# CIRCUIT FERMÉ

## 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>