

*Efforts intermittents en 15/15*  
*avec et sans ballon (un effort avec, un effort sans)*  
*Travail en binôme - 8 joueurs ou plus*

Un tour de circuit s'enchaîne de la façon suivante :

- 15" de conduite de balle avec 2 passes sur planche de rebond et retour au point de départ (Atelier 1)
- 15" de récupération passive
- 15" de course sans ballon pour rejoindre le départ de l'atelier 2 (porte orange)
- 15" de récupération passive
- 15" de conduite de balle en slalom et retour au départ de l'atelier 2 (porte orange)
- 15" de récupération passive
- 15" de course sans ballon dans l'autre sens pour retourner au départ de l'atelier 1
- 15" de récupération passive
- etc.



Remarque : il faut que chaque joueur prenne pour point de départ et d'arrivée la couleur de la coupelle (blanche, rouge, bleue) qui correspond à sa V.M.A. Il y a donc autant de coupelles de départ que de V.M.A. différentes.

Conseils pratiques : pour mieux se repérer, attribuer à chaque joueur une chasuble de la couleur correspondante à la coupelle de départ ; il est possible de mettre en place des départs différés afin d'augmenter le nombre de joueurs sur le circuit sachant déjà que lorsqu'un joueur est sur le circuit, son équipier (du binôme) est en récupération ; on peut aussi, si nécessaire, mettre un second circuit en place sur l'autre moitié de terrain.