

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

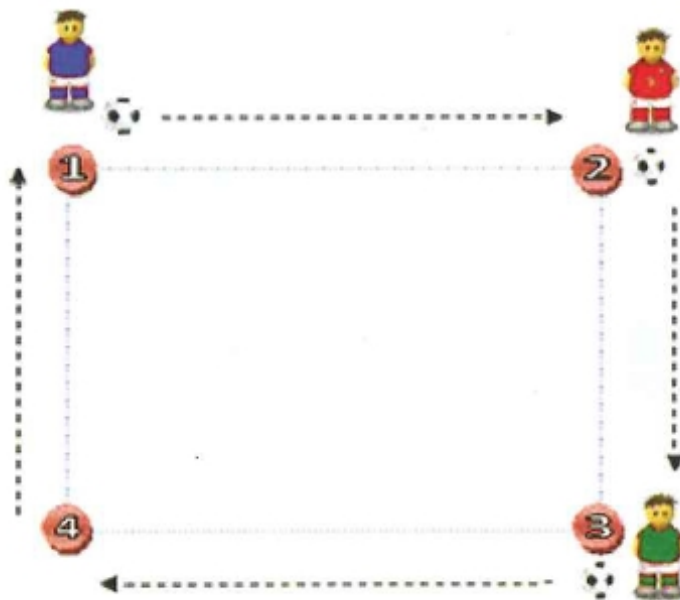
La Conduite 1

Objectif :

Amélioration de la conduite

Effectif :

3 à 12 joueurs



Matériel :

4 Coupelles 3 Ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

Conduite d'une coupelle à une autre libre, contournement de la coupelle avec l'intérieur du pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement

Critères de réalisations / Veillez à :

Garder le ballon près des pieds. Respecter les distances entre les joueurs coordination entre les joueurs

Durée de l'exercice

1 minute

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

1

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

1 minute

Nombre de répétition

5

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-