

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

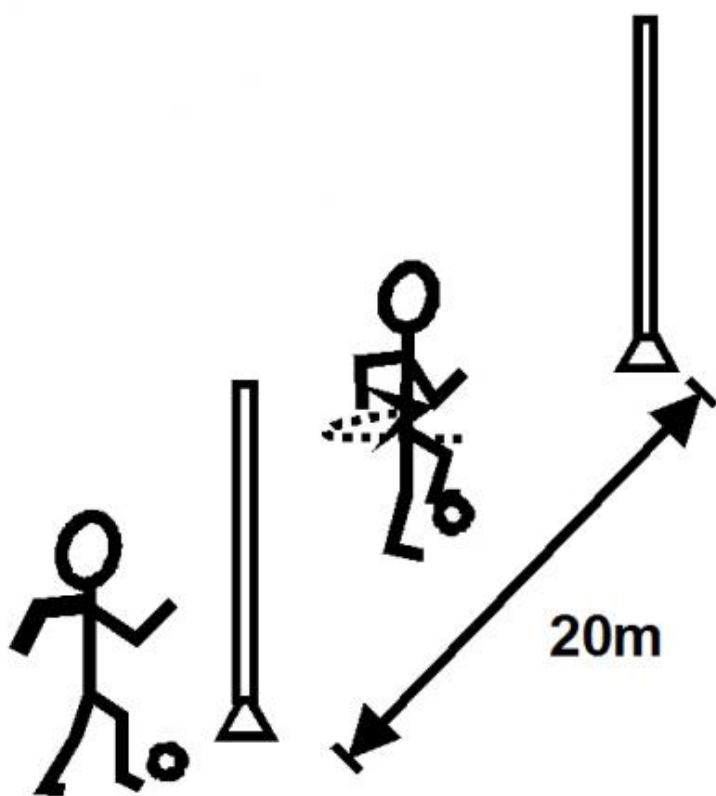
Maîtrise du ballon

Objectif :

Développer le touché de balle, la souplesse articulaire et la maîtrise des appuis

Effectif :

6 à 12 joueurs



Dimensions :

Matériel :

2 country espacés de 20m 1 ballon par joueur

Mise en place / Organisation et consignes :

Le joueur conduit le ballon sur quelques mètres et fait un tour complet avec 2 touches de balle : - Une pour bloquer le ballon - Une pour redémarrer Variante : Changer de pied.