

- Le dribble par définition est l'élimination d'un adversaire balle au pied ou la protection de son ballon face à un adversaire. Ainsi la forme analytique peut être considérée comme un travail de gamme mais pas réellement comme du dribble. Ces exercices peuvent être utilisés pour l'initiation ou pour des situations d'échauffement.

● Exercice 1

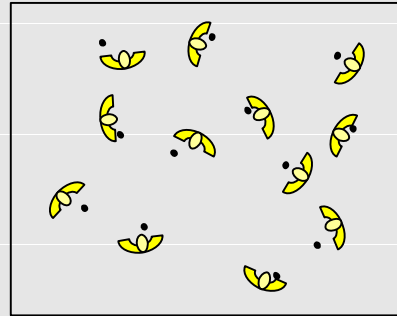
Objectif :

Conduite de balle.

Consignes :

Un ballon par joueur. Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs).

L'éducateur donne des consignes techniques différentes toutes les 2'.



● Exercice 2

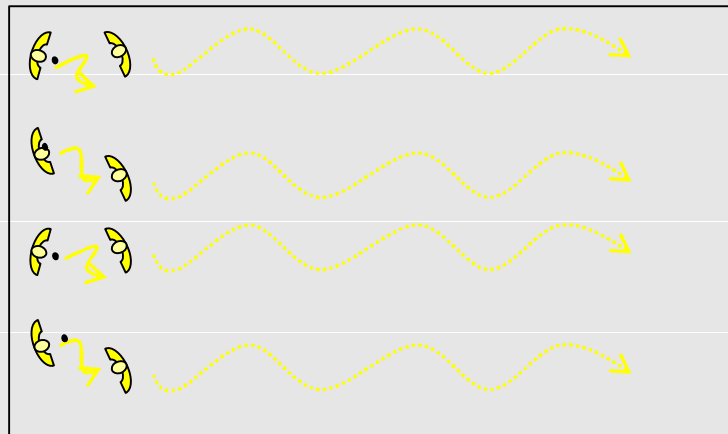
Objectif :

Conduite et feintes de dribble.

Consignes :

Un ballon pour deux.

Le porteur doit par sa conduite et ses feintes de corps ou de dribble essayer de déstabiliser le défenseur qui lui cherche à ne pas se faire dépasser.



● Exercice 3

Objectif :

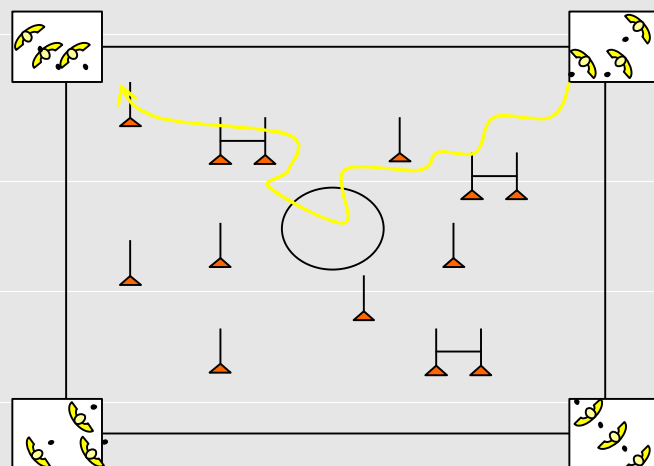
Conduite et dribble face à un obstacle.

Consignes :

Un joueur de chaque carré conduit son ballon, passe dans le cercle central puis change de direction pour rejoindre un autre carré (signal pour un nouveau départ). A chaque construi. il répète une feinte de son choix avec un changement de rythme. Avec les portes, possibilité d'essayer le petit ou le grand pont.

Variantes :

L'éducateur impose le même dribble pour tous pendant 2mn.



Exercice 4

Objectif :

Dribble de changement de direction et de rythme.

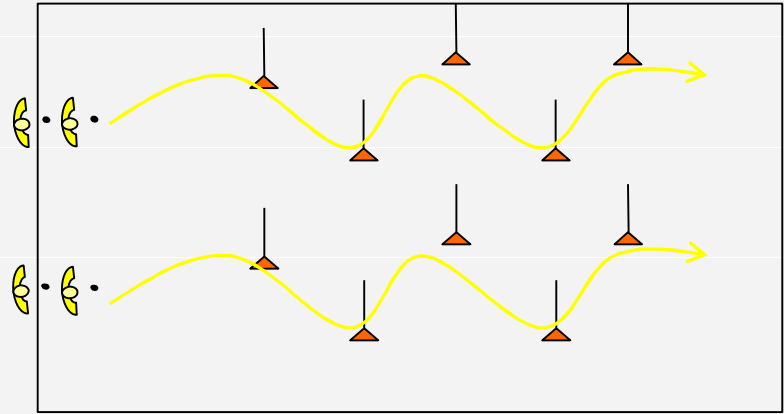
Consignes :

Un ballon par joueur.

Le joueur s'engage en conduite vers le 1^{er} constri.

Devant chaque constri. il utilise un dribble ou une feinte pour changer de direction et de rythme.

Retour au départ en conduite.



Exercice 5

Objectif :

Conduites et dribbles.

Consignes :

Un ballon par joueur dans la zone de départ.

Les jaunes doivent traverser le terrain pour atteindre la 2^e zone.

Les deux joueurs au centre vont essayer de leur prendre le ballon.

Simplification : les violets ont les mains dans le dos ou les deux joueurs se tiennent ensemble.

Compter le nombre de ballons récupérés pour 10 traversées.

Variantes :

Les joueurs qui ont perdu le ballon s'ajoutent au milieu.

