



Carré de 6 à 7 mètres de côté. Un joueur à chaque coin
Le joueur en possession du ballon fait une passe de l'intérieur du pied à son partenaire du coin suivant
Ce dernier contrôle la balle et l'amène sur le côté suivant pour enchaîner par une nouvelle passe

Changer régulièrement le sens de rotation pour travailler les deux pieds. On utilise toujours le pied extérieur au sens de rotation pour effectuer la passe

Démultiplier l'atelier en fonction du nombre de joueur



Pour la passe

- ↪ Pied d'appui près du ballon légèrement en retrait
- ↪ Frappe de l'intérieur du pied, la jambe doit « traverser » le ballon et non pas s'arrêter dès le contact du ballon

Pour le contrôle

- ↪ Le joueur doit se dégager du coin afin que ce dernier ne le gêne pas
- ↪ La cheville souple. La balle doit rester dans les pieds
- ↪ Pour le contrôle orienté,
- ↪ Soit de l'intérieur du pied extérieur pour contourner le coin en une touche de balle
- ↪ Soit de l'extérieur du pied intérieur



- ↪ Passe courte (précision et dosage)
- ↪ Contrôle de la balle (apprentissage)
- ↪ Contrôle orienté (découverte)

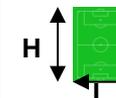


- ↪ Imposer un nombre maximum de touches de balle. Plus le niveau des joueurs est bon et moins il y a de touches autorisées
- ↪ En cas de nombre impair de joueurs, possibilité de faire un triangle au lieu d'un carré

Voir schéma page suivante



10 min



2

4

4

H : 7m
L : 7m

N°29

Le carré

U9 → U11

