

CORNEBOIS,

CDFA au district du Jura.

Conduite de balle et enchaînements

Ul 1. Voici une séance UII destinée à un groupe de 12 joueurs et basée sur le thème de la conduite de balle et des enchaînements.

SITUATION 1 : Jeu réduit

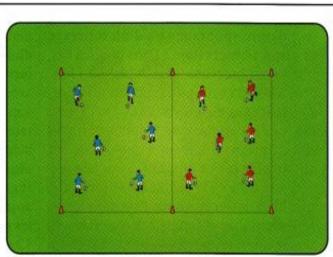
15 mmts

Organisation. Tracer 2 aires de jeu côté à côte de 20x20 mètres. On forme 2 équipes de 6 joueurs.

Règles.

1/ Les deux équipes effectuent un travail d'initiation de diverses conduites de balle (intérieur, extérieur, semelle, pied fort, pied faible...).

2/ Au signal, les équipes doivent, en conduite, soit changer de camp, soit se mettre sur les lignes extérieures des aires de jeu.



3/Les 2 équipes jouent ensemble, et chaque joueur doit conduire son ballon en essayant, par sa course et sans perdre son ballon, de sortir de l'aire de jeu le ballon des joueurs de l'autre équipe.

Objectifs. Maîtrise individuelle du ballon, occupation de l'espace de jeu, lever la tête (prise d'info), garder le ballon près de soi.

SITUATION 2 : Motricité/coordination



Organisation. 3 parcours. Chaque groupe reste 4 minute sur chaque parcours.

Objectifs. Psychomotricité, coordination.

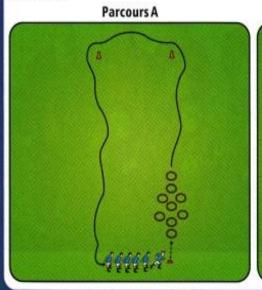
Parcours A

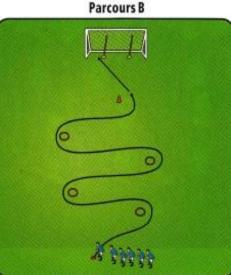
Ballon entre les mains, exercer une "marelle" dans les cerceaux puis mise au sol du ballon et conduite de balle en faisant le tour des deux plots. Ballon entre les mains, exercer des pas chassés par petits appuis dynamiques puis mise au sol du ballon après le dernier cerceau et conduite de balle + tir de précision.

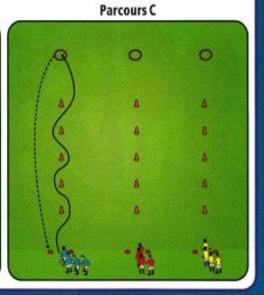
Parcours C

Relais avec 3 équipes de 4 joueurs. Slalom et conduite. Le joueur slalom avec le ballon et le pose dans un cerceau, puis revient, tape dans la main de son partenaire qui part chercher le ballon et effectue un slalom en revenant, etc...

Parcours B







SITUATION3: Jonglage

Organisation. Construire une aire de jeu d'environ 20x20 mètres.

Objectifs. Utiliser toutes les surfaces de contact et adapter chaque situation au niveau des joueurs.

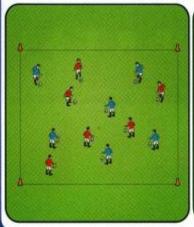
Régles

 Trois minutes avec la seule consigne d'utiliser un maximum de surfaces (tête, pieds, cuisse).

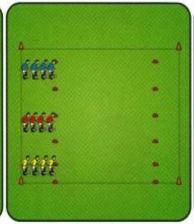
2/ Travail dirigé: utiliser pied fort et pied faible avec "1 contact pied, 1 rebond au sol, 2 contacts pied, 1 rebond au sol...*. Puis même travail mais par deux: le ballon doit rebondir au sol une fois entre chaque contact des joueurs (enchaîner 1 contact, puis 2, puis 3...).

 Jonglerie en mouvement sur une distance de 10 mètres.

4/ Jeu : réaliser le plus rapidement possible une performance indiquée par l'éducateur.

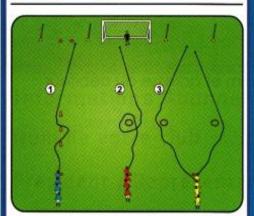








Conduite de balle + tir



Organisation. 3 groupes de 4 joueurs sur 3 circuits.

Objectifs. Travail technique visant à l'amélioration de la conduite de balle et des tirs.

Règles.

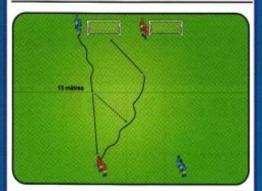
Atelier 1 : effectuer une conduite slalomée et enchaîner par un tir de précision.

Atelier 2: effectuer un tour complet du cerceau puis un tir.

Arelier 3: effectuer une conduite et un tir excentré depuis la droite ou depuis la gauche.

Variantes. Travail pied fort dans un premier temps puis pied faible.

de balle et dribble



Organisation. Constituer 2 équipes et travailler sur 2 buts côte à côte. Dans chaque équipe : 3 défenseurs et 3 attaquants.

Objectifs. Travail technique visant à l'amélioration de la conduite de balle, des passes, contrôles, dribbles et tirs.

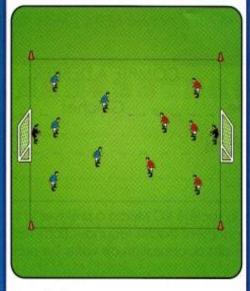
Règles. Le défenseur conduit son ballon jusqu'aux 13 mètres et adresse une passe à l'attaquant qui se trouve à proximité du rond central et qui contrôle, conduit et effectue un dribble en avant d'effectuer un tir au but.

Variantes. Interdire au défenseur de reculer; changer les rôles (les défenseurs passent attaquants et inversement).

SITUATION 6:



Jeu d'entraînement



Organisation. 2 équipes de 6 joueurs avec gardien sur un terrain réduit (3/4 d'un terrain à 7). Recherche d'un jeu structuré

Objectifs. Maîtriser le ballon, le conduire, le passer, tirer mais ne pas se débarasser systématiquement du ballon.

Règles. Valoriser le thème de la séance "conduite et enchaînement". Exemple : une conduite + 1 but = 2 points. Une conduite + 1 dribble + 1 but = 3 points.