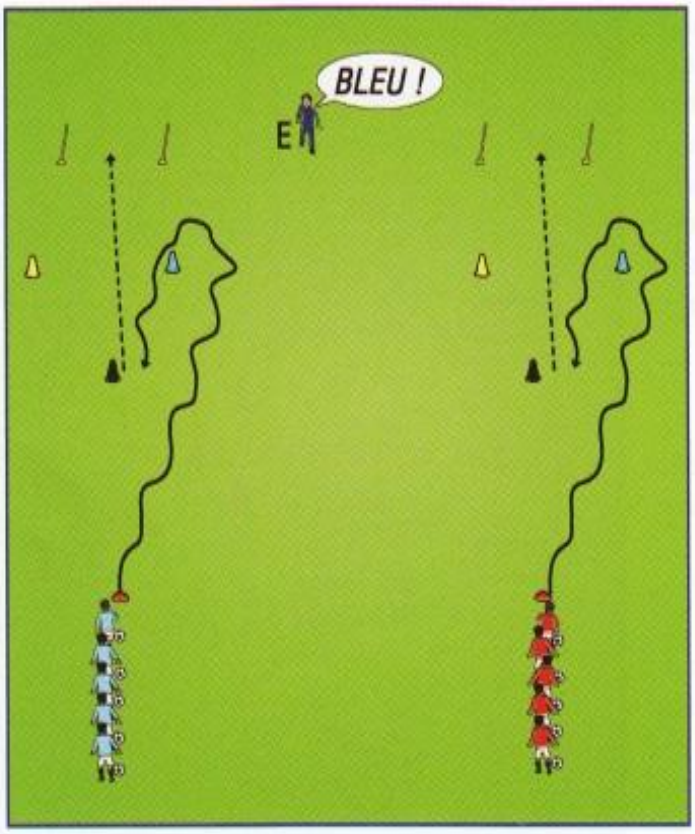
Conduite de balle

Règles. 2 ateliers identiques de 5 à 6 joueurs. Au signal, 2 joueurs sont en compétition pour réaliser le circuit le plus vite possible en conduite de balle. Il s'agit de faire le tour du plot de couleur annoncé par l'entraîneur, de stopper le ballon avec la semelle à hauteur du plot central, puis de finir sans ballon, en sprint, dans la porte. La premier joueur arrivé marque 1 point. Récupérer son ballon sur le retour.



Critères de réalisation.

- Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
- Etre sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.
- Ajuster ses pas pour conduire/stopper ou courir/redémarrer avec ballon.

Variantes.

Départ :

- Signal auditif, visuel (lever à la main ou la coupelle de couleur; aller à la coupelle inverse de la couleur annoncé).
- De dos, de côté, assis, à genoux, après une passe d'un partenaire…

Forme du parcours :

- Disposition ou nombre des plots.

Forme de compétition :

- Relais par équipe (le n°1 conduit, bloque le ballon, sprinte ; le n°2 sprinte, récupère le ballon et le ramène au départ en conduite).
- Après avoir stoppé le ballon, courir sans ballon vers le plot central de l'atelier d'à côté, prendre possession du ballon et finir en conduite de balle.

DURÉE
1 à 3 séries de 6-8 passages par joueur. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.

OBJECTIFS
Être capable de contrôler et conduire son ballon à haute vitesse, malgré différentes contraintes.

NIVEAU
Tout niveau.

MATÉRIEL
Piquets, ballons, plots de couleur.

JOUEURS
De 8 à 20 joueurs (4 à 6 joueurs par atelier).

LE CONSEIL

Se placer devant la ligne d'arrivée pour être en mesure de comptabiliser les points correctement.

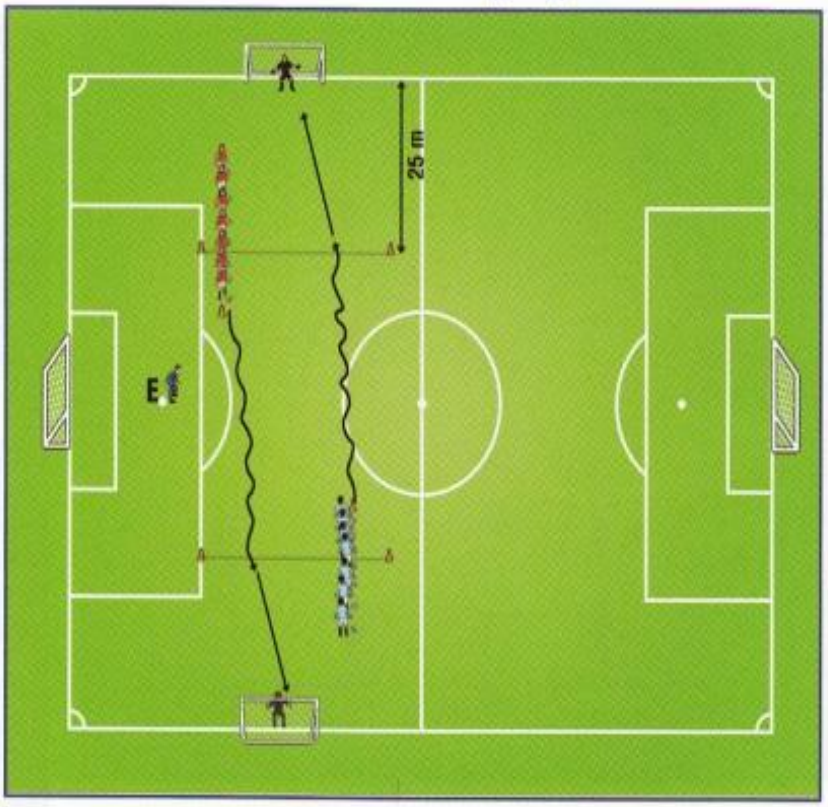
A HAUT NIVEAU

Ajouter des contraintes de prise d'info lors de la conduite (choix, détachement du regard). Exemple : plusieurs portes d'arrivée ou zone cible.

Quand le travailler dans la semaine ?

La frappe

Règles. 2 équipes de 6 joueurs. 1 ballon par joueur. Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe part le plus vite possible en conduite de balle et enchaîne par une frappe après avoir franchi la ligne. Le premier qui marque dans le but = 1 point accordé à son équipe.



Critères de réalisation.
- Garder le ballon près de soi en le touchant souvent pour en garder le contrôle.
- Mettre de la fréquence dans ses appuis, notamment dans les derniers pas avant la frappe.
- Prendre une information avant de frapper pour rechercher la précision et l'efficacité.

Variantes.

Départ du joueur :
- De côté, de dos, saut par-dessus une petite haie (force de démarrage), position (angle varié).
- Nature du signal : visuel, auditif.

Contrainte technique :
- Conduire, passer à l'adversaire, contrôler et enchaîner.

DURÉE
6-8 passages par joueur. 1 à 3 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.

OBJECTIFS
Enchaîner le plus vitesse possible une frappe : réactivité, vitesse courte, vitesse d'exécution.

NIVEAU
Tout niveau.

MATÉRIEL
Buts mobiles, ballons, plots, dossards.

JOUEURS
De 8 à 20 joueurs

LE CONSEIL

Adapter les distances selon les variantes choisies. Exemple : pour la variante "passe à l'adversaire", augmenter les distances.

A HAUT NIVEAU

Insister sur la vitesse d'exécution du joueur.

Quand le travailler dans la semaine ?