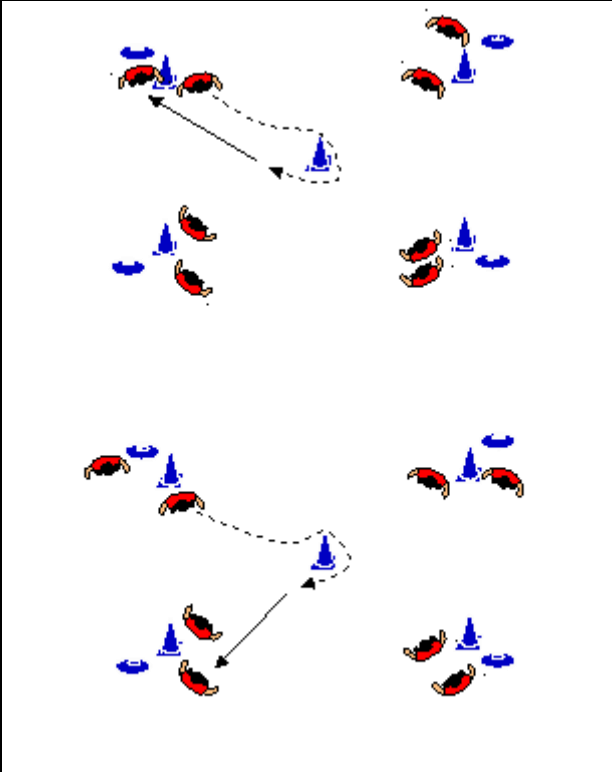
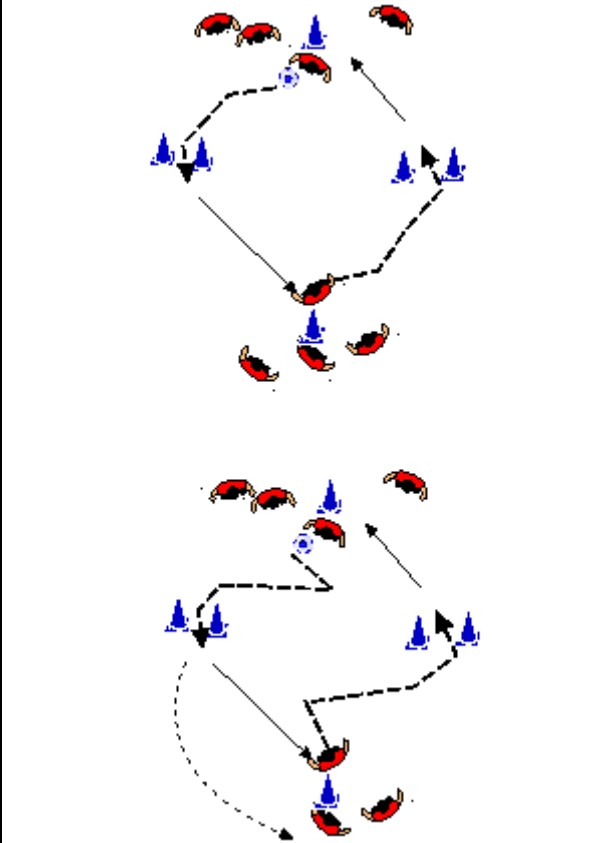
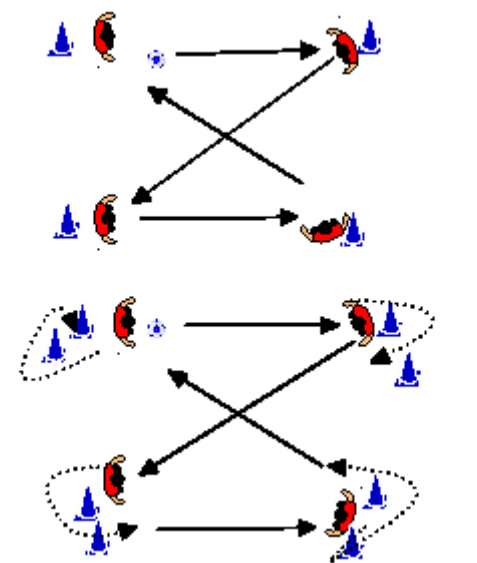


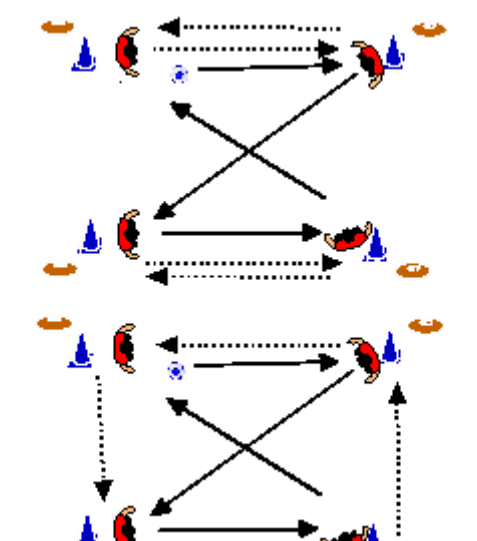
Travail technique: la conduite

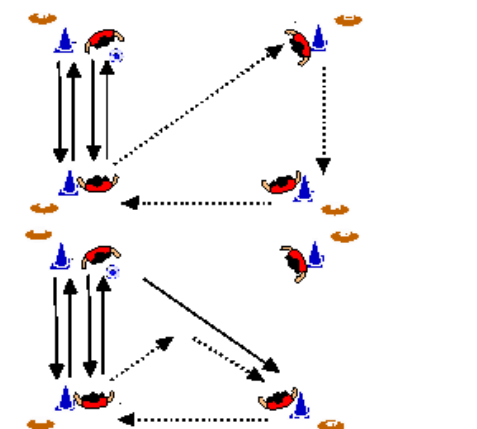
	<p><u>Exercice 1</u> Carré de 15 m de côté, 5 cônes et 4 coupelles Conduite de balle avec différentes surfaces de contact entre la coupelle et le plot puis vers le centre du carré. Passe pied gauche au partenaire du même plot et je suis la passe Imposer des changements de rythme en gardant <u>la maîtrise technique</u> Varier le sens de rotation</p> <p><u>Exercice 2</u> Carré de 15 m de côté, 5 cônes et 4 coupelles Conduite de balle avec différentes surfaces de contact entre la coupelle et le plot puis vers le centre du carré. Passe pied gauche à un partenaire sur le plot à ma droite et je suis la passe Imposer des changements de rythme en gardant la maîtrise technique Varier le sens de rotation Les 4 joueurs peuvent partir légèrement décalé.</p>
--	---

	<p><u>Exercice 3</u> Losange de 15 m de côté , 6 cônes Contrôle, conduite variée, passe et suit Changer la rotation</p> <p><u>Exercice 4</u> Losange de 15 m de côté , 6 cônes Contrôle conduite vers une porte et changement de direction</p>
---	--

Travail technique : la passe

 <p>The diagram for Exercise 1 shows four players in a square formation with cones at each corner. Arrows indicate passes between adjacent players and diagonal passes. Exercise 2 shows the same setup but with dashed lines indicating a path where a player moves around a cone to receive a pass.</p>	<p><u>Exercice 1</u></p> <p>Passe et contrôle sans déplacement.</p> <p>Contrôle avec intérieur, extérieur et semelle</p> <p>Passe de l'intérieur, de l'extérieur</p> <p><u>Exercice 2</u></p> <p>Appel et contre appel puis contrôle orienté et passe</p> <p>Le joueur fait un contre appel fait un contrôle orienté pour passer entre les cônes et passe</p>
--	---

 <p>The diagram for Exercise 3 shows four players in a square formation with cones at each corner and orange markers on the sides. Arrows indicate passes and player movement along the sides. Exercise 4 shows a similar setup but with dashed lines indicating a path where a player moves from one side to the other to receive a pass.</p>	<p><u>Exercice 3</u></p> <p>Passe et déplacement sur le même côté</p> <p>Passes de plus en plus fortes</p> <p><u>Exercice 4</u></p> <p>Je passe d'un côté et je me déplace sur l'autre côté</p> <p>Appel contre appel avant de recevoir le ballon</p> <p>Insister sur le positionnement du corps à la réception</p> <p>Le joueur doit avoir un œil sur le passeur et l'autre sur le partenaire qui va recevoir la passe</p> <p>Ce principe est important</p>
--	---

 <p>The diagram for Exercise 5 shows four players in a square formation with cones at each corner and orange markers on the sides. Arrows indicate passes and player movement, including diagonal passes and rotations. Exercise 6 shows a similar setup but with dashed lines indicating a path where a player moves to receive a pass and then passes to another player.</p>	<p><u>Exercice 5</u></p> <p>Echanges et contrôles sur passes rapides entre 2 joueurs (recherche de la qualité d'exécution)</p> <p>Un des deux joueurs décide de donner et partir en diagonale, le troisième joueur libère l'espace le quatrième va à la place du joueur qui à libérer son espace</p> <p>Maîtrise des rotations</p> <p><u>Exercice 6</u></p> <p>Echanges et contrôle passe rapides. un des 2 joueurs décide de donner et partir en brisant sa course. le joueur qui a reçu le ballon enchaîne par une passe au joueur lance. Dans le temps de</p>
---	--

la passe le joueur libère son espace et va dans l'espace laissé libre.

