

	CATÉGORIE	U11 - U13	THEME TECHNIQUE	Conduite de balle et dribbles					
--	-----------	-----------	-----------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon

PROCÉDÉ ET OBJECTIF EXERCICE : Motricité + conduite de balle et passe	COMPORTEMENTS ATTENDUS Être dynamique, positionner sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour le rythme et l'équilibre. Fréquence stable / Rythme continu. Conduire son ballon en le gardant proche de soi, avec un maximum de contacts (1pas = 1contact)	Durée 15'	Effectif 4 mini / atelier	Surface 25 / 15	Méthode péda DIRECTIVE
BUTS / CONSIGNES 3 ateliers identiques avec ateliers de motricité. Départ en simultané de 2 joueurs aux extrémités en conduite de balle. Arrivé devant le mannequin imposer un type de dribble à réaliser sur la droite. Faire ensuite une passe au partenaire en face, puis réaliser l'atelier de motricité et se replacer dans la colonne.	VARIABLES Passer sur les 3 ateliers (4 mins par atelier) Imposer la conduite d'un pied (gauche ou droit) ou d'une surface (intérieur, extérieur, semelle)				
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF EXERCICE : Conduite et dribbles + centres / tirs	COMPORTEMENTS ATTENDUS Ballon à distance d'utilisation, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information. Changer de rythme au moment du dribble	Durée 25'	Effectif 4 mini + 1 gb	Surface 1/3 terrain	Méthode péda DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES Joueurs fixes au poste. Changer de postes toutes les 5 mins. Alternance des passages (gauche et droite). Le joueur "central" démarre en conduite, fixe et élimine le mannequin vers l'intérieur pour frapper entrée de surface. Son partenaire sur le côté pars alors en conduite, fixe et élimine le mannequin avant de centrer pour son partenaire ayant réalisé la 1ère frappe.	VARIABLES compétition 2 équipes. Imposer ou pas un dribble Définir une zone après le dribble dans laquelle le joueur doit retoucher le ballon (oblige à avoir un dribble "efficace")				
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF EXERCICE : Conduite et dribble	COMPORTEMENTS ATTENDUS Ballon à distance d'utilisation, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information. Changer de rythme au moment du dribble	Durée 20'	Effectif groupe de 5/6	Surface 25/25	Méthode péda DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES 2 ballons en simultané qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre autour du carré. Conduire le ballon jusqu'au cône rouge puis passer le ballon à son partenaire qui va réaliser le même travail. Imposer le dribble à réaliser devant le cône rouge (crochet, passement de jambe, etc.) Inverser le sens de rotation. Obliger à faire X touches avant le dribble et la passe.	VARIABLES 1ère équipe à faire X tours 2 équipes sur le même carré. Départ ballon aux extrémités. La première équipe qui a rattrapée l'autre l'emporte				
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF EXERCICE : Conduite et dribbles + finition	COMPORTEMENTS ATTENDUS Ballon à distance d'utilisation, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information. Changer de rythme au moment du dribble	Durée 20'	Effectif Illimité	Surface 1/3 terrain	Méthode péda DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES 6 ateliers de conduite + finition (tour du cerceau, passements de jambes devant le mannequin, slalom plots, louche par-dessus la haie ou petit pont par-dessus, double contact devant le mannequin, crochets intérieurs devant les plots. Après le tir, les joueurs récupèrent leur ballon et le retour se fait également en conduite en imposant une surface (exemple : semelle gauche puis droite, intérieur de pied, etc)	VARIABLES Joueurs fixes 2 minutes sur chaque atelier. Faire sous forme de circuit continu, marquer un maximum de buts (individuel).				
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

