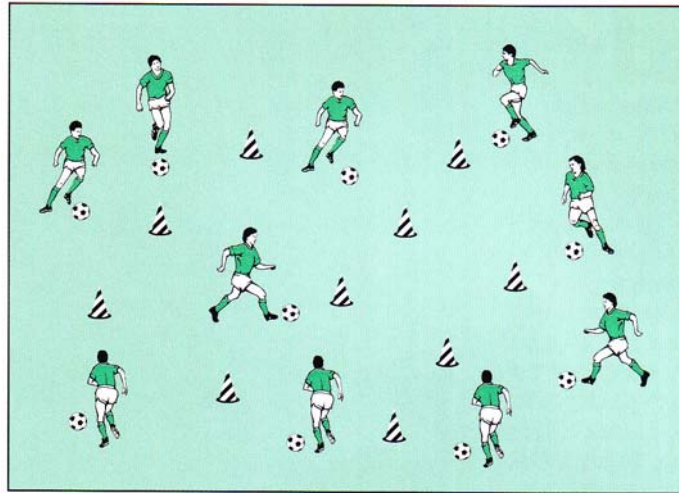


Exercice 1 Conduite de balle (Présenté par Sophie Drolet)



Surface de 30 x 30, cônes installés dans la surface. Même nombre de cônes(ou plus) que de joueurs. Cet exercice peut être utilisé comme échauffement.

Chaque joueur a un ballon. Il doit conduire le ballon sans toucher aux cônes et sans collision avec les autres joueurs.

Objectifs :

Rester en contrôle du ballon en faisant :

1. Le tour des cônes en utilisant différentes surfaces du pied.
2. Une feinte au cône et accélérer ensuite.
3. Une conduite de ballon vers 1 cône et changer de direction pour attaquer un 2eme cône.
4. Arrêts semelle, crochets extérieurs pied, intérieurs pied, talonnade, tire-semelle.

Variations :

Réduire la surface pour favoriser le contrôle de balle et la prise de conscience des autres.

Agrandir la surface pour favoriser la conduite sur de plus grandes surfaces.

Ajouter des cônes pour augmenter la difficulté.

Enlever un ballon (sur le genre chaise musicale)

Points-clés :

- Trouver les espaces libres et s'y diriger balle au pied
- Changer de vitesse (accélération)
- Changer de direction
- Lever la tête
- Utiliser les 2 pieds
- Feintes, surfaces différentes
- Feintes de corps
- Garder le ballon près de soi

