

# SÉANCE U11

Séance sur la conduite de balle

# Jeu pré-sportif : Epervier (10 minutes)

Règles :

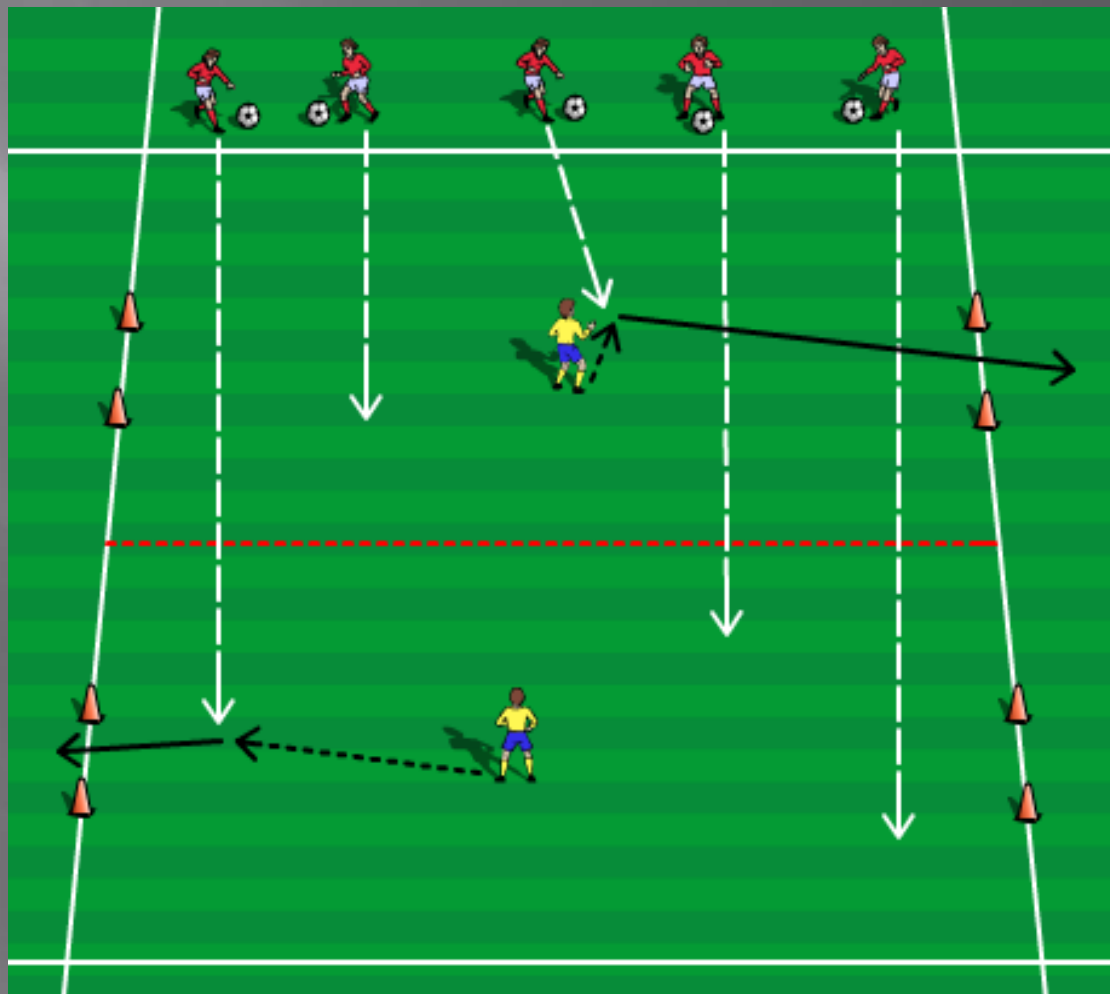
Les joueurs doivent traverser l'aire de jeu balle au pied d'un côté à l'autre. Les 2 éperviers, chacun dans leur zone, doivent éliminer le plus de joueur à chaque passage en faisant sortir leur ballon par les portes sur les côtés. Les joueurs éliminés font un petit parcours de conduite de balle à côté de l'atelier jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. Mettre une zone de 2 mètres dans laquelle les joueurs doivent arrêter leur ballon, au delà de cette zone, les joueurs sont également éliminés. Si le ballon ne passe pas dans la porte, le joueur n'est pas éliminé, il récupère son ballon et repart de l'endroit où son ballon est sorti.

Variante :

- 2pts si l'épervier relance le ballon dans la porte, 1pts s'il tire à côté, compter l'épervier qui marque le plus de point.

Critères de réussite :

- Garder le ballon proche du pied.
- Lever la tête.



# Jeu d'échauffement (12 minutes)

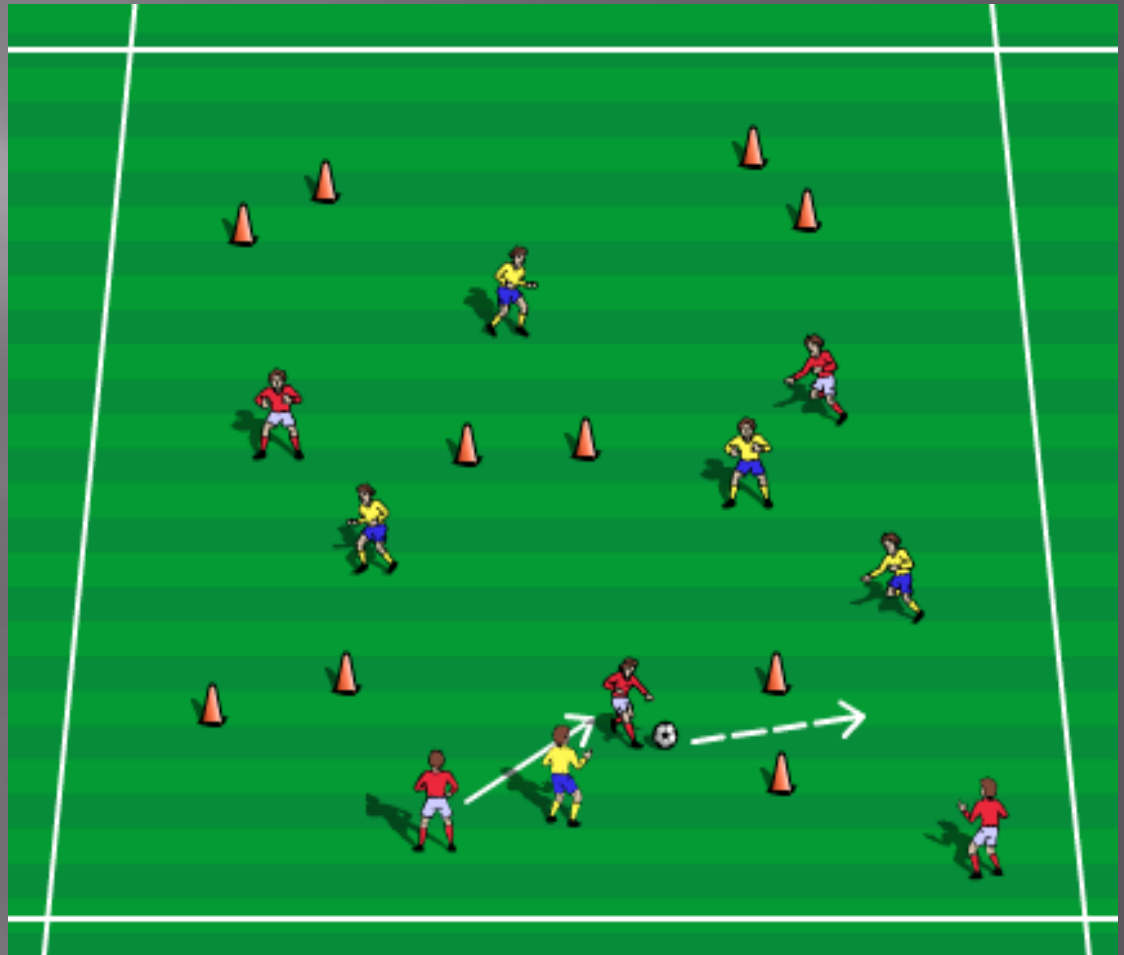
Règle : Jeu d'opposition avec 2 équipes.  
Les joueurs doivent passer à travers une porte en conduite de balle pour marquer 1 point.

Variantes :

- Mettre une porte qui vaut plus de point.
- Possibilité de cumuler 1 porte = 1 pts, 2 portes consécutives = 3 pts, 3 portes consécutives = 5 pts.

Critères de réussite :

- Qualité de la conduite, maîtrise du ballon.
- Garder le ballon proche du pied.
- Faire identifier les moments où la progression est possible des moments où il faut libérer le ballon.



# Travail technique analytique (15 minutes)

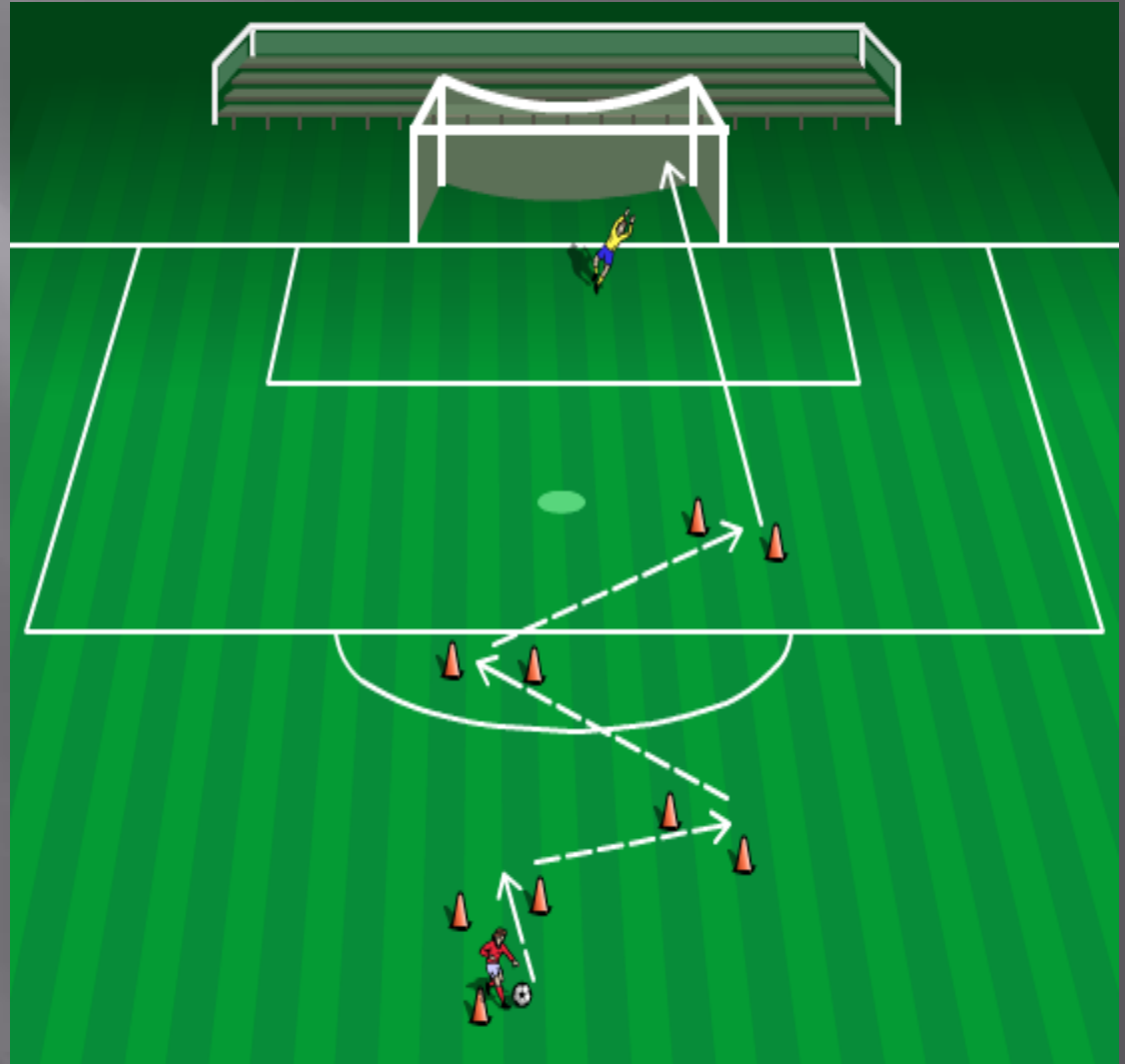
Le joueur doit faire le parcours sans toucher les quilles et finir par une frappe au but.

Variantes :

- Imposer un temps minimum pour faire le parcours.
- Imposer un temps très réduit et demander au joueur de marquer en sachant que plus il franchira de porte, plus son but vaudra de point (1 porte = 1pts, 2 porte = 2 pts...), le joueur devra donc savoir s'il peut tenter un porte de plus et marquer ou s'il vaut mieux filer au but et marquer.

Critères de réussite :

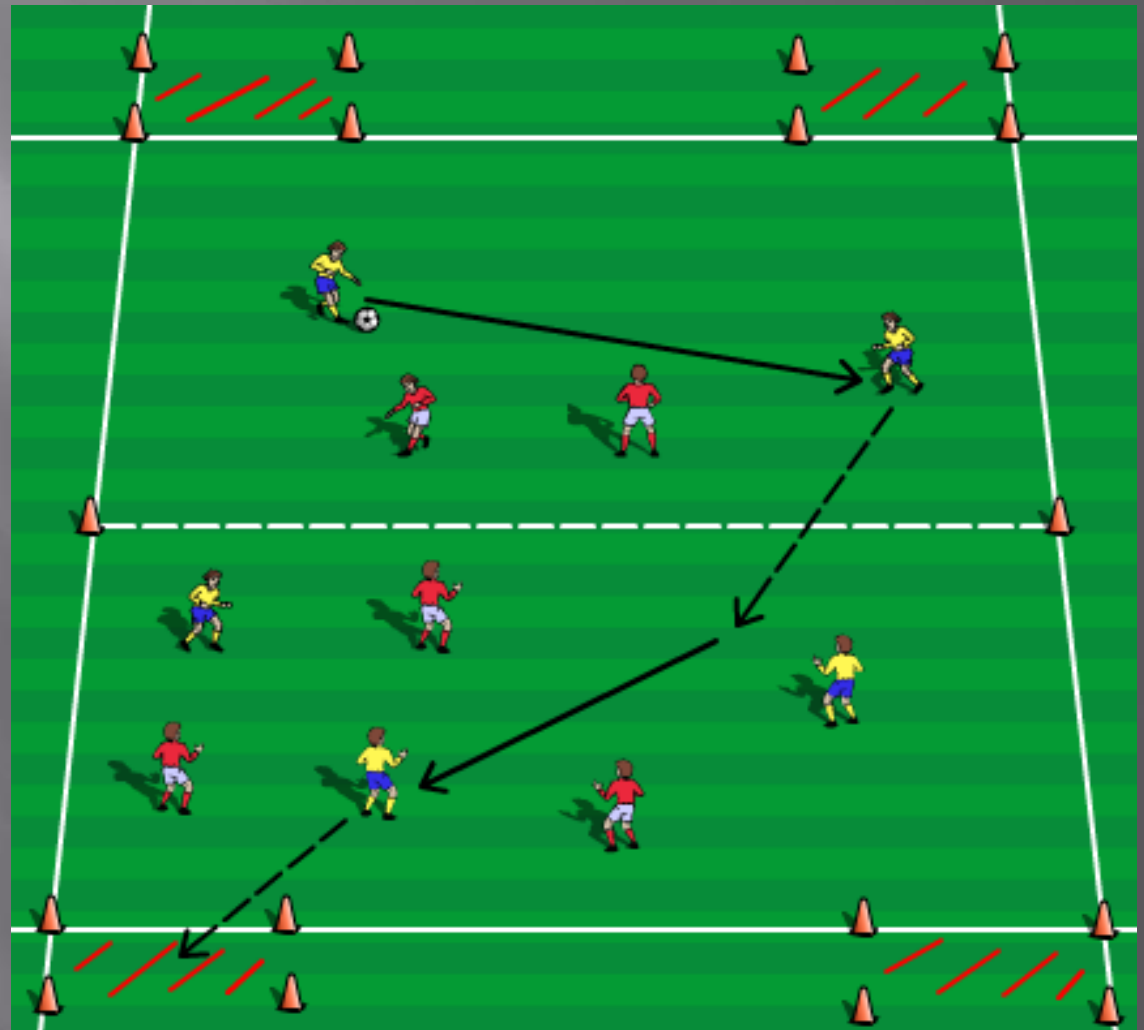
- Qualité de la conduite, maîtrise du ballon
- Garder le ballon proche du pied
- Utiliser les 2 pieds



# Jeu global (15 minutes)

Règles :

Les joueurs ne peuvent franchir la ligne médiane qu'en conduite de balle. Passe autoriser dans une même zone. Les équipes attaquent 2 zones de stop-balle. Pour marquer 1 point le joueur doit arrêter le ballon dans cette zone, en étant rentré dans cette zone en conduite de balle (interdit d'attendre le ballon dans la zone et d'arrêter le ballon sur réception d'une passe).



## Jeu final (7 X 7) (20 minutes)

Laisser un match de 15 minutes totalement libre et corriger les moments où le joueur doit donner son ballon, des moments où le joueur peut progresser balle au pied.

