

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

Maîtrise du ballon

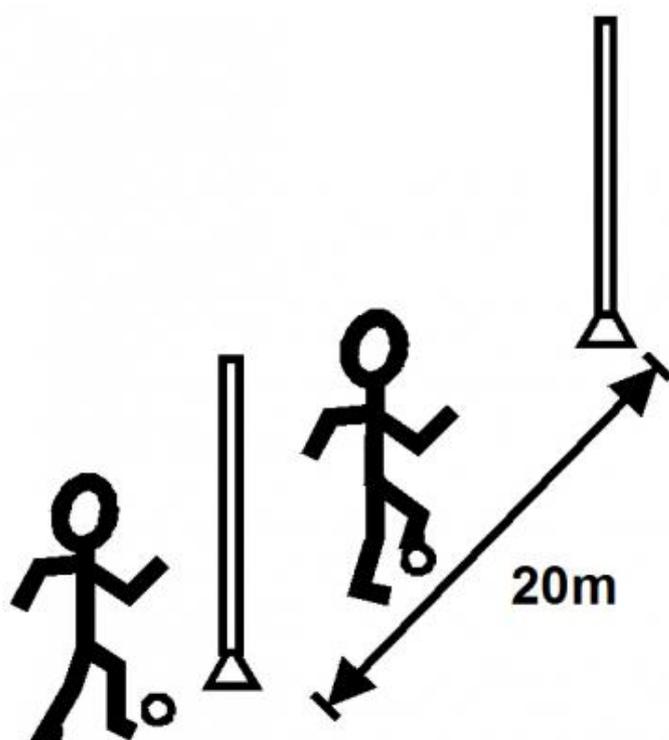
Thème secondaire :

Objectif :

Développer le touché de balle, la souplesse articulaire et la maîtrise des appuis

Effectif :

6 à 12 joueurs



Matériel :

2 country espacés de 20m 1 ballon par joueur

Mise en place / Organisation et consignes :

Le joueur conduit le ballon sur quelques mètres et arrête le ballon avec la semelle et redémarre vite en emmenant le ballon avec la semelle. Variante : Utiliser l'autre pied.