

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

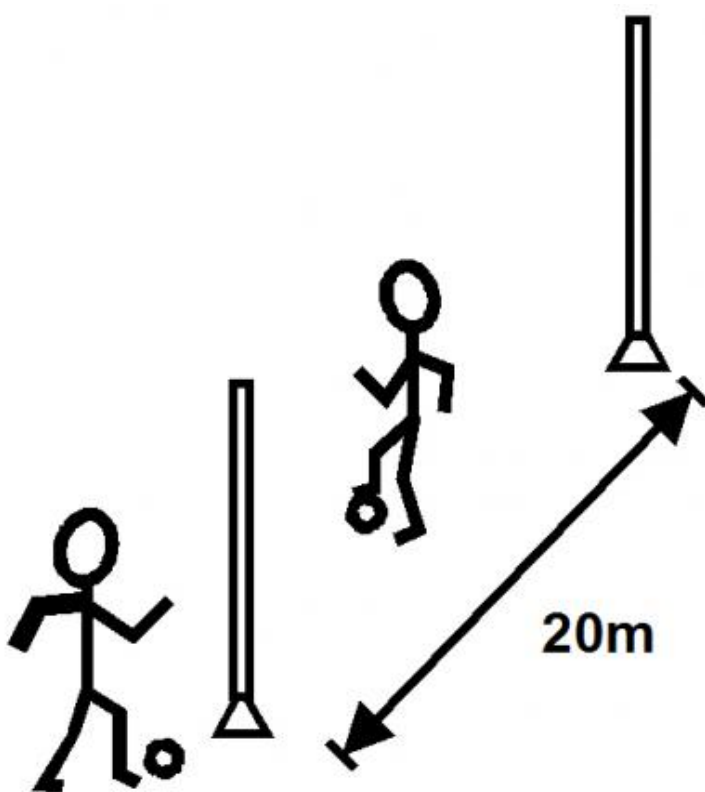
Maîtrise du ballon

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 emmène le ballon avec la semelle en reculant, Corps et pied d'appui dans la direction du déplacement. Variante : Changer de pied.