

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

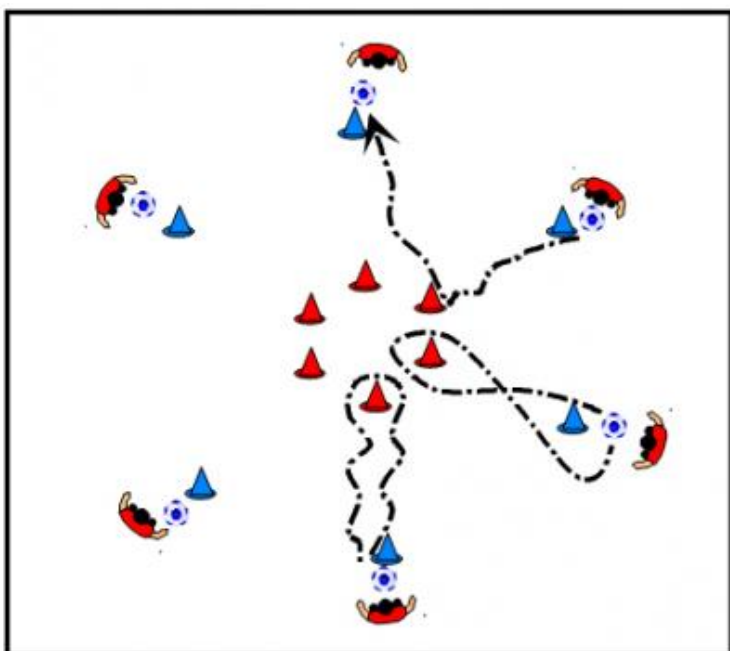
Maitrise du ballon dans la conduite : échauffement

Objectif :

Maîtrise du ballon : conduite, toucher de balle, l'équilibre avec ballon

Effectif :

6 à 16 joueurs



Dimensions :

Terrain de 40m x 40m

Matériel :

14 plots 1 à 2 joueurs par branche d'étoile

Mise en place / Organisation et consignes :

1 : Conduite du plot bleu au plot rouge et retour, utiliser toutes les surfaces. 2 : Conduite en forme de et changement de direction vers le plot rouge. Utilisation des deux pieds. Départ : debout , assis, 8 du plot bleu au plot rouge, crochet , passément de jambes. 3 : Conduite du plot bleu au plot rouge couché, dos tourné.

Critères de réalisations / Veillez à :

Le ballon est frappé et non poussé. Apprendre à doser sa frappe lors de la conduite.

Lever la tête - fixer un point au loin.