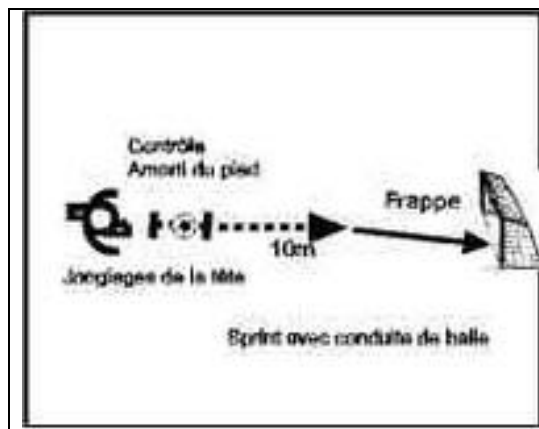


## U13 Exercices : Vitesse gestuelle

### Objectif améliorer la vitesse gestuelle



#### DESCRIPTION :

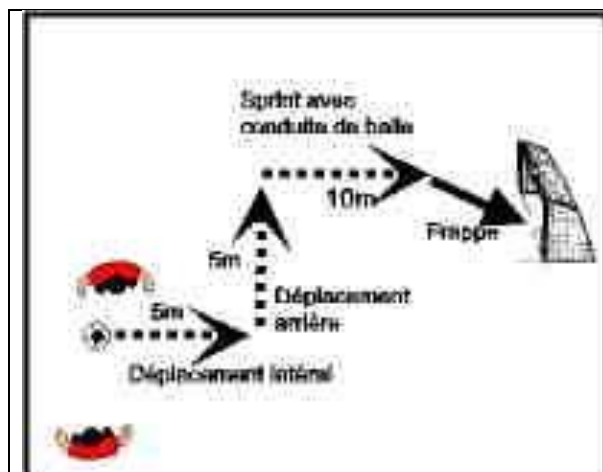
5 Jonglages de la tête

Amorti du pied 10 m de sprint avec conduite de balle

#### VARIANTE :

1. Changer de pied
2. Contrôles orientés

Utiliser toutes surfaces pour conduire le ballon



#### DESCRIPTION :

1 but - 1 ballon par joueur

3 x 3 répétitions avec 3' récupération entre chaque répétition

4 joueurs par ateliers

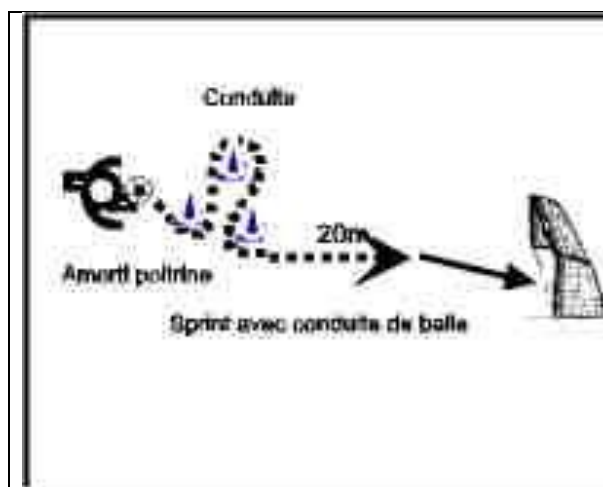
Déplacement latéral 5 m avec le ballon conduit par le dessous du pied

Déplacement arrière 5 m avec le dessous du pied

Conduite en sprint 10 m et frappe

#### VARIANTE :

1. Changer le sens des déplacements
2. Utiliser toutes surfaces et les 2 pieds pour conduire le ballon
3. Introduire un une-deux avant le sprint



#### DESCRIPTION :

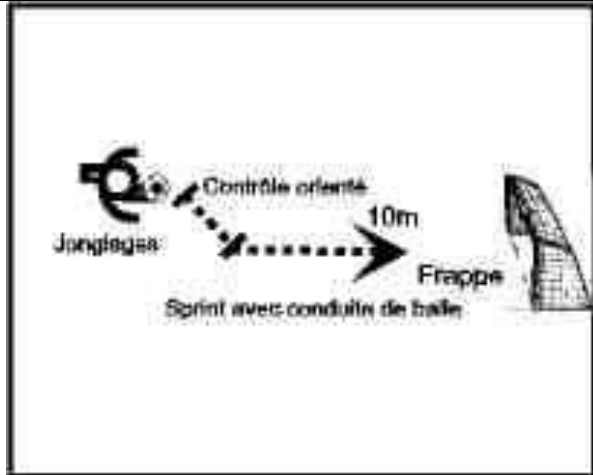
Amorti poitrine

Conduite de balle entre des plots

30 m sprint avec conduite de balle

#### VARIANTE :

- Changer les plots de place
- Utiliser toutes surfaces pour conduire le ballon
- débiter dos au sens de déplacement terminer par une frappe



DESCRIPTION :

5 Jonglages pied

Contrôle orienté (droite, gauche)

20 m de sprint avec conduite de balle

VARIANTE :

- Changer de pied
- Utiliser toutes surfaces pour conduire le ballon débiter dos au sens de déplacement

