

ENTRAINEMENT AUX DRIBBLES ET AUX CONDUITES.

z *Sous forme globale.*

● Pour le moment, nous avons regroupé les exercices travaillant les dribbles et les conduites sous forme globale dans une même page car les situations sont très proches.

● Jeu 1

Objectif :

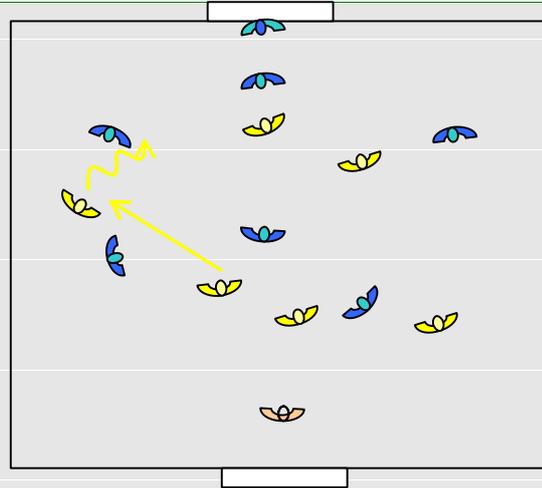
Jouer vers l'avant par le dribble (ou la passe)

Consignes :

Obligation de jouer vers l'avant soit en dribblant, soit en jouant sur un adversaire en appuis.

Variantes :

La passe latérale est acceptée.



● Jeu 2

Objectif :

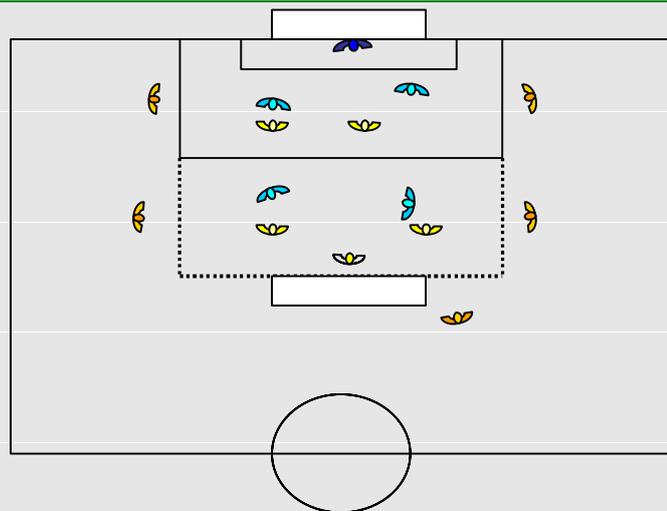
Éliminer son adversaire direct par un dribble.

Consignes :

4c4 sans remiseurs.

Obligation de provoquer au 1c1 et de dribbler son adversaire direct avant de faire la dernière passe ou de tirer.

Possibilité de faire un tournoi à 3 équipes.
L'équipe qui marque reste sur le terrain. Si pas de but au bout de 4mn, une équipe sort.



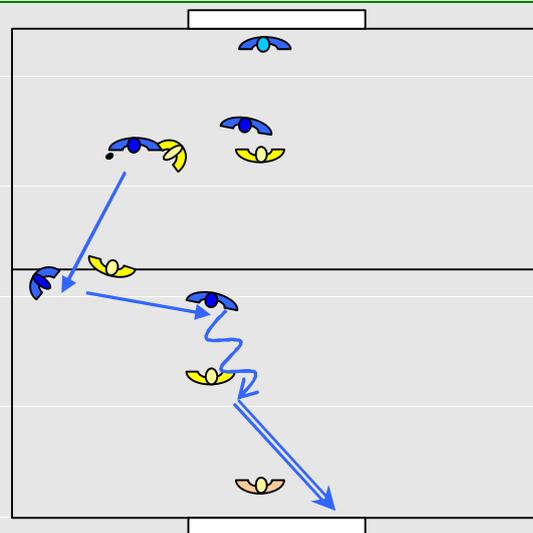
● Jeu 3

Objectif :

Dribbles de protection, démarquage et dribble pour éliminer l'adversaire.

Consignes :

4c4 mais marquage individuel.



● Jeu 4

Objectif :

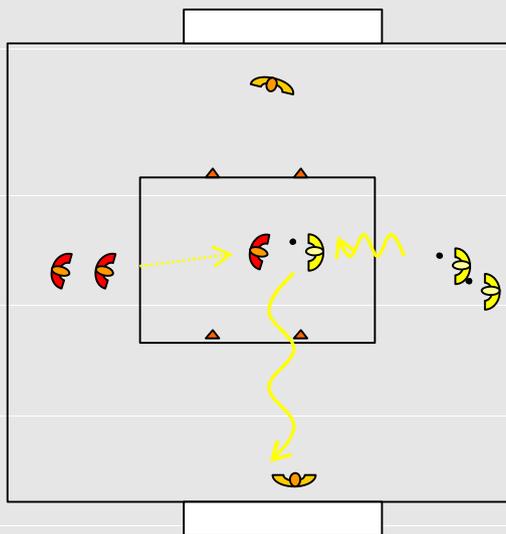
Travail d'un enchaînement conduite – dribble et dribble du gardien.

Consignes :

Le joueur jaune rentre dans le rectangle et doit sortir par l'une des deux portes. Il peut feinter, changer plusieurs fois de direction.

Une fois qu'il est passé dans la porte, il doit dribbler le gardien pour marquer.

Le joueur rouge rentre en même temps que le jaune dans le rectangle.



● Jeu 5

Objectif :

Recherche de la conduite et du dribble.

Consignes :

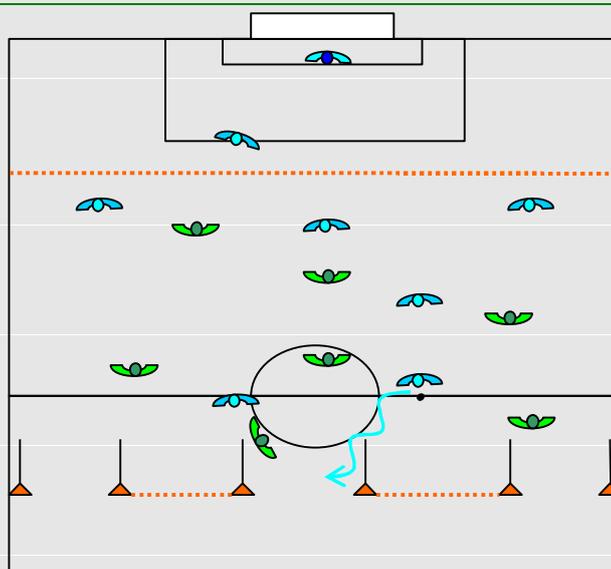
6c6 dans la zone centrale + 1 défenseur dans la zone défensive devant le but.

Pour les bleus, rentrer en conduite dans une des trois portes (après avoir dribblé un adversaire ou pas).

Pour les verts, rentrer dans la zone devant le but et dribbler le dernier défenseur bleu pour aller marquer.

Variantes :

Enlever le dernier défenseur bleu. Le joueur vert qui rentre dans la zone va provoquer le gardien au 1c1.



● Jeu 6

Objectif :

Provoquer son adversaire direct au 1c1.

Consignes :

Dans chaque zone se placent un attaquant et un défenseur.

Le joker rouge joue avec l'équipe qui a le ballon et permet de jouer en appui ou en soutien pour se mettre en situation idéale de duel.

Variantes :

Supprimer le joker mais les défenseurs peuvent pénétrer dans la zone centrale et ne peuvent y être attaqués.

