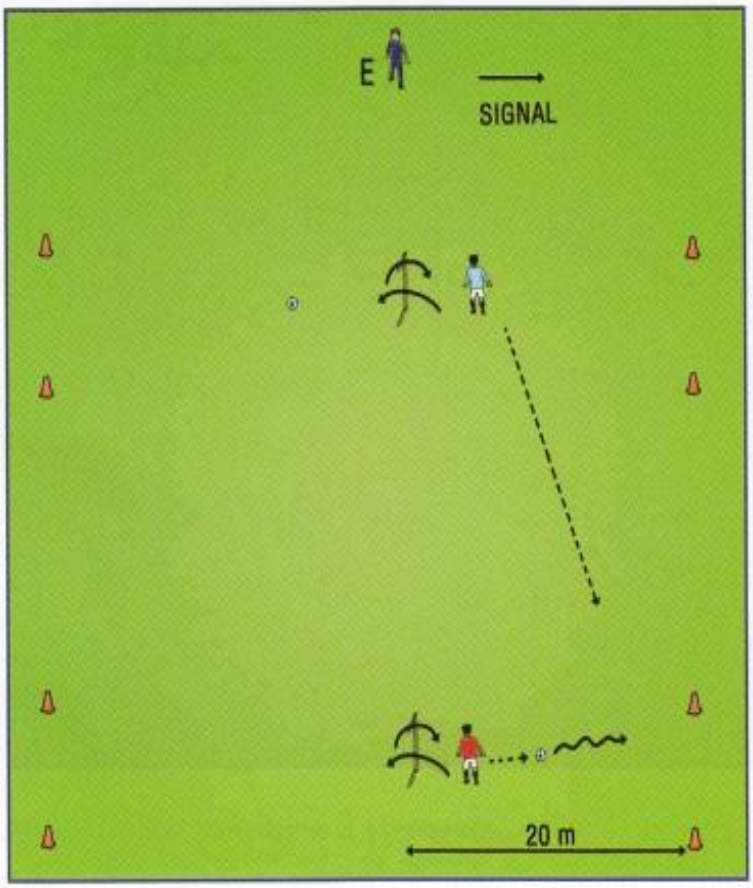
Le dribble

Règles. Compétition par 2. Maximum 3 groupes (6 joueurs) par atelier. Au premier signal (auditif), les joueurs effectuent des sauts latéraux par-dessus une haie moyenne (hauteur de genoux). Au deuxième signal (visuel), l'entraîneur indique une direction où va se jouer le duel. Exemple "à droite", c'est le joueur qui a le ballon à sa droite qui le récupère et doit franchir une des quatre portes en conduite pour marquer 1 point. L'autre joueur revient à toute vitesse pour défendre.



Critères de réalisation.

- Sauts : regarder devant soi et utiliser ses bras pour pousser vers le haut.
- Réagir vite en cherchant des petits appuis au démarrage.
- Attaquant : exploiter le temps d'avance lors du dribble (garder de la vitesse).
- Défenseur : rester sur ses appuis et regarder le ballon.

Variantes.

Exigences de saut :

- Avant, arrière.

Placement du ballon :

Transmis par l'éducateur.

Finition :

- Remplacer les portes par deux buts mobiles avec gardiens.

DURÉE
3 séries de 6 passages par joueur. 2' de récupération entre les séries.

OBJECTIFS
Sauter et démarrer pour rechercher le gain du duel.

NIVEAU
À partir des U17.

MATÉRIEL
Plots, coupelles, haies, ballons.

JOUEURS
De 8 à 24 joueurs.

LE CONSEIL

Laisser les joueurs réaliser au moins 6 sauts avant de donner le signal.

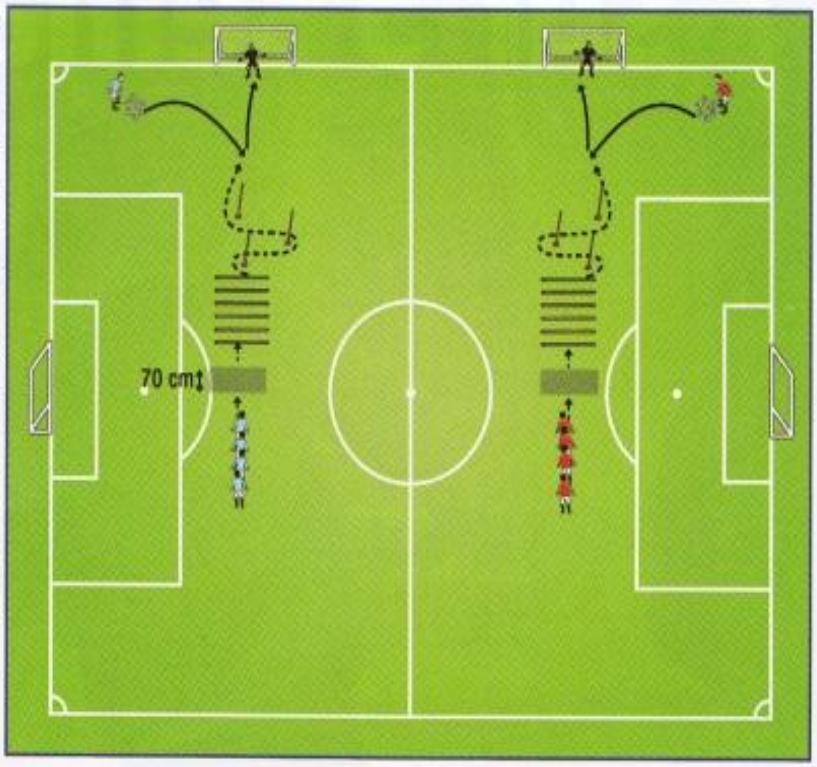
A HAUT NIVEAU

Mettre 2 à 3 haies à sauter au lieu d'une seule.

Quand le travailler dans la semaine ?

Jeu de volée

Règles. Au signal, les joueurs des deux camps doivent, le plus vite possible : démarrer (passer la "rivière" de 1 mètre = force explosive), réaliser le travail de fréquence des appuis (1 appui par intervalle), puis slalomer sans ballon entre les piquets et enchaîner par un saut et une tête sur un ballon lancé par le joueur source de balle. Attention : le temps de travail d'un passage doit tourner autour de 7 secondes (adapter les distances).



DURÉE
2 à 4 séries de 4 passages par joueur. retour en marchant.

OBJECTIFS
Associer démarrages, fréquence des appuis et changements de direction, à de la finition en jeu de volée.

NIVEAU
A partir des U15.

MATÉRIEL
Lattes, piquets, ballons, coupelles.

JOUEURS
5 joueurs par but.

Critères de réalisation.
- Pousser sur la jambe d'appui au démarrage et engager les épaules vers l'avant.
- Effectuer des petits pas pour réajuster l'allure et changer de direction.
- Utiliser ses bras pour sauter et engager son jeu de tête.
- Armer sa tête puis attaquer le ballon avec son front.

Variantes.

Départ :
- Pieds joints.
- Type de signal : visuel, auditif

Travail de fréquence :
- 2 appuis entre chaque latte ou avancer de 2/reculer d'1 (toujours 2 appuis).

Travail de volée :
- Finition : volée après un amorti.
- Varier la position de la source de balle.

LE CONSEIL

Le joueur à la source de balle lance 1 ballon à 2 joueurs consécutifs, ce qui permet au premier d'avoir le temps d'aller récupérer son ballon avant de se placer en source de balle.

A HAUT NIVEAU

Marquer le changement de rythme dans le slalom. Intégrer une pré activation avant le signal (chaise 4 à 5 secondes, squat jump sur place, être en équilibre sur un pied).

Quand le travailler dans la semaine ?