

SÉANCE U9

Séance sur la conduite de balle

Jeu pré-sportif : Épervier (10 minutes)

Règles :

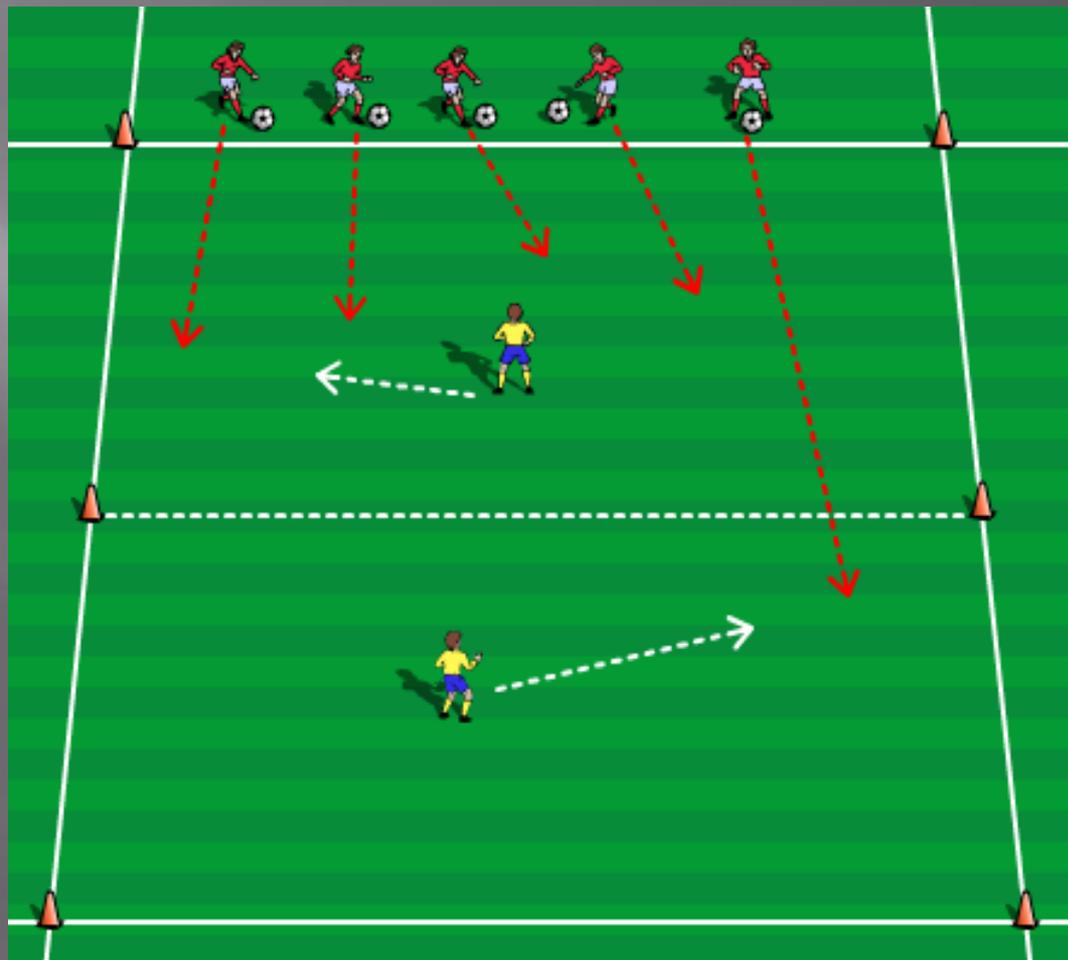
Les joueurs doivent traverser l'aire de jeu avec le ballon au pied d'un côté à l'autre. Les 2 éperviers, chacun dans une zone délimitée, doivent éliminer le plus de joueurs à chaque passage en faisant sortir leur ballon sur les côtés du carré. Les joueurs éliminés font un petit parcours de conduite de balle à côté de l'atelier jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. Mettre une zone de 2 mètres dans laquelle les joueurs doivent arrêter leur ballon, au-delà de cette zone, les joueurs sont également éliminés.

Variantes :

- Faire une manche sans ballon où l'épervier doit simplement toucher les joueurs qui traversent en courant.
- Faire varier le point de départ de l'épervier (de côté, de derrière...).

Critères de réussite :

- Garder le ballon proche du pied.
- Lever la tête.



Travail d'échauffement (12 minutes)

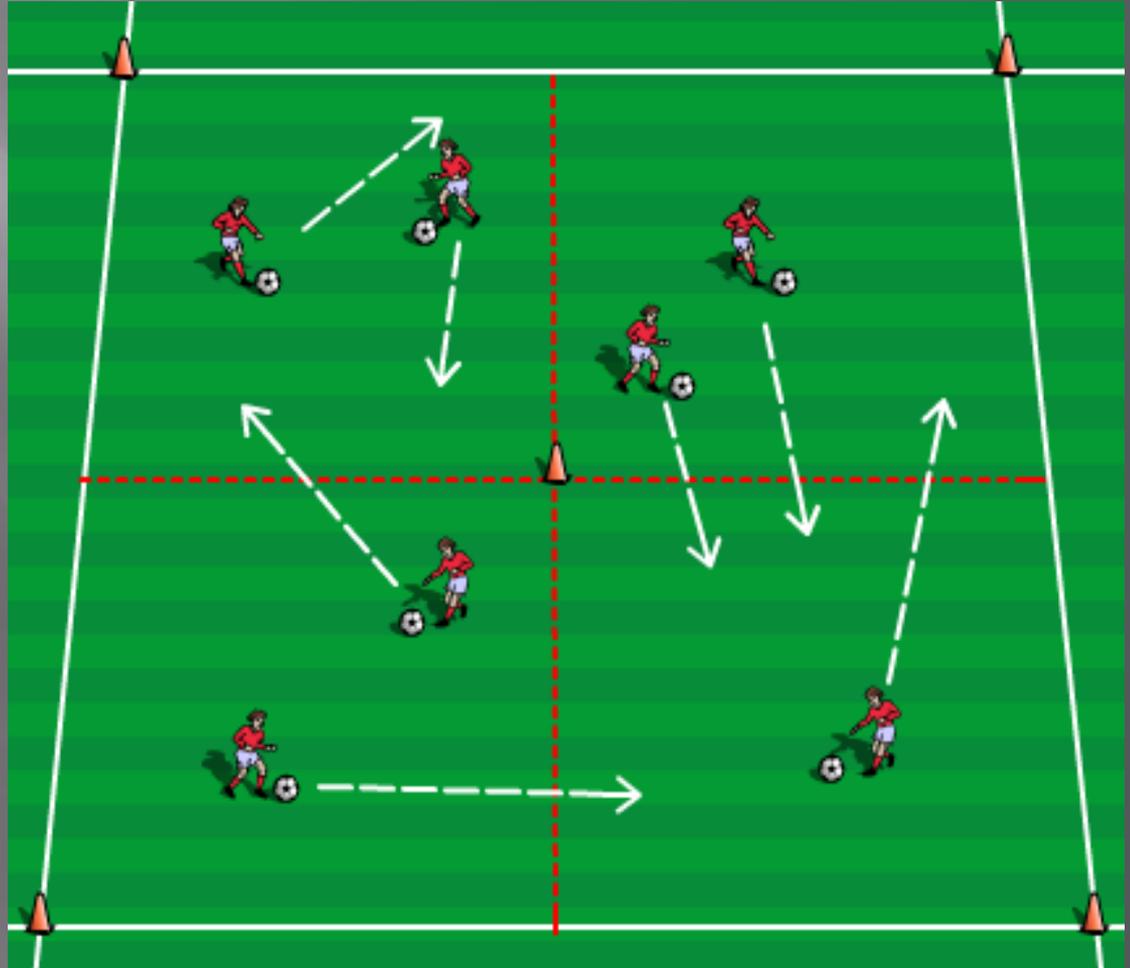
Les joueurs doivent conduire le ballon à l'intérieur du grand carré dans la direction qu'ils veulent sans se rentrer dedans. Les joueurs doivent toujours se déplacer d'un petit carré vers un autre en prenant soin d'aller dans le carré contenant le moins de joueur possible (identifier les espaces libres).

Variantes :

- Imposer des contraintes de conduite (pied droit/gauche, intérieur/extérieur, semelle/coup du pied).
- Imposer un enchaînement au coup de sifflet (changer de direction, mettre un pied sur le ballon, échanger le ballon avec le partenaire le plus proche...).

Critères de réussite :

- Qualité de la conduite, maîtrise du ballon.
- Garder le ballon proche du pied.
- Faire identifier les différentes surfaces de contact.
- Essayer de lever la tête pour ne pas se rentrer dedans.

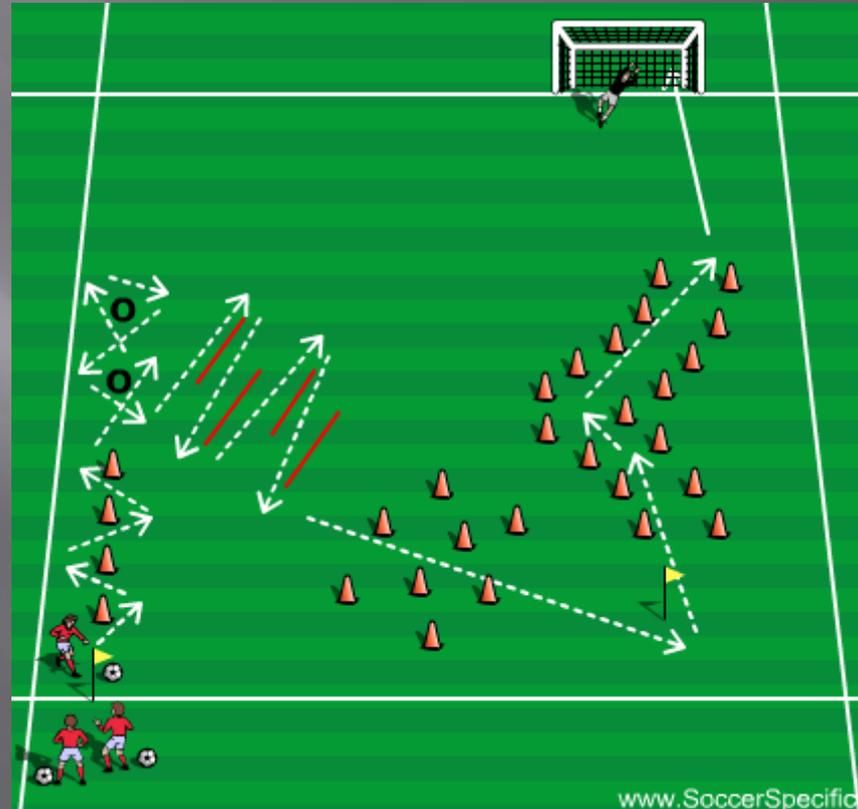


Travail technique analytique (15 minutes)

Les joueurs doivent conduire le ballon à travers un petit parcours commençant par un slalom, puis faire un huit autour des cerceaux, conduite de balle de la semelle à travers les barres, passage à travers la forêt de quilles, crochet derrière le piquet, et conduite dans un petit chemin avec finition frappe au but.

Critères de réussite :

- Qualité de la conduite, maîtrise du ballon.
- Garder le ballon proche du pied.
- Essayer de ne pas toucher le matériel avec le ballon.



Jeu final (5 X 5) (2 X 15 minutes)

Règles :

Match à 5 contre 5, jeu libre. Les joueurs ne peuvent franchir la ligne médiane qu'en conduite de balle. Passes autorisées dans une même zone.

Laisser un 2^{ème} match de 15 minutes totalement libre et corriger les moments où le joueur doit donner son ballon, des moments où le joueur peut progresser balle au pied.

