

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **La Conduite de Balle**

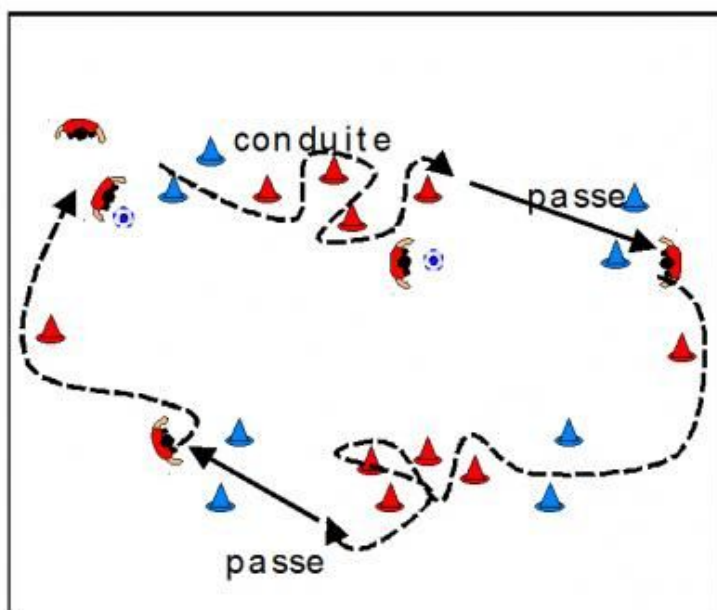
Conduite, contrôle et dribble : échauffement

Objectif :

Maîtrise du ballon - Conduite et contrôle

Effectif :

10 à 12 joueurs



Matériel :

4 portes 2 x 4 plots

Mise en place / Organisation et consignes :

Le joueur conduit le ballon sur le parcours après l'avoir contrôlé suite à une passe. La passe est effectuée dès la sortie du dernier plot.

Critères de réalisations / Veillez à : Insister sur les enchaînements conduite passe et passe contrôle. Lors de la conduite le ballon est frappé et non poussé.

Durée de l'exercice

15 minutes