

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Le Dribble**

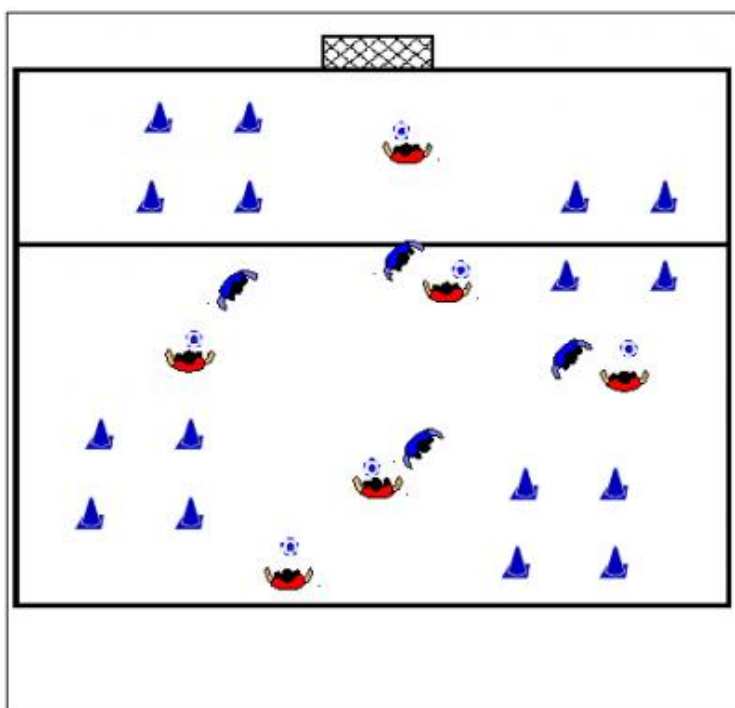
Duels offensifs et défensifs : mise en train

Objectif :

Améliorer les Duels et dribbles et feintes

Effectif :

14 joueurs



Matériel :

10 ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

10 joueurs avec ballon, 4 sans ballons (défenseurs) : Les 4 petits carrés permettent aux attaquants d'échapper aux défenseurs. On ne peut pas être plus d'un joueur dans le carré.

Critères de réalisations / Veillez à :

- Garder le ballon proche de soi. - Accélérer après la feinte. - Lever la tête.

Durée de l'exercice

15 minutes