

## Fiche exercice

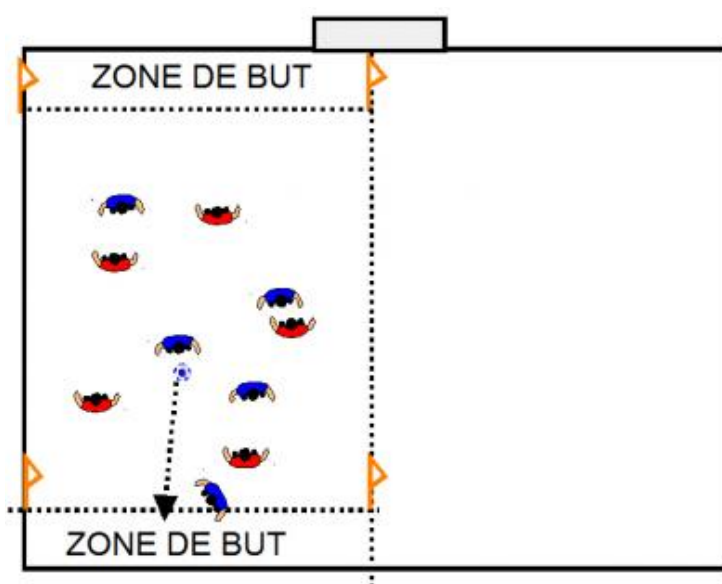
Initiation  
U8 - U13

Amélioration Technique **Le Dribble**

## Le dribble dans la finition : échauffement

Effectif :

10 joueurs



Dimensions :

1/4 de terrain

### Mise en place / Organisation et consignes :

Conservation collective du ballon : - S'organiser pour récupérer le ballon puis enchaîner par une bonne circulation du ballon. - Enchaîner d'une situation défensive à une situation offensive. Marquer un point lorsque le ballon est maîtrisé par un joueur dans la zone de but. Lorsque l'équipe défensive récupère le ballon elle essaye de maîtriser le ballon dans une des deux zones de but puis pour marquer un point, elle doit maîtriser le ballon dans l'autre zone de but.

Durée de l'exercice

**15 minutes**

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-