

**Thème: dribble, conduite**

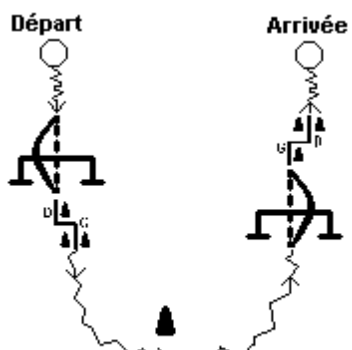
**Niveau:**

**Date:**

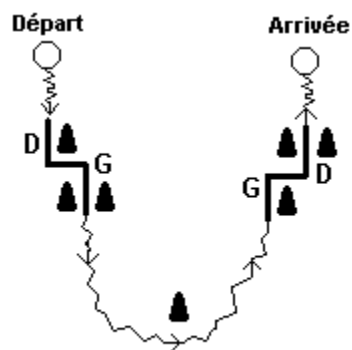
**Séance 6**

Étape	Catégorie	Titre	Description	Matériel	# de diag
1	Échauffement	Conduite de balle 1	Conduite de balle, surface délimitée; a) pied fort intérieur-extérieur même pied; b) Idem pied faible; c) intér. 2 pieds; d) ext. 2 pieds; e) semelle en tout temps	1 ballon/joueur; surface délimitée	
2	Échauffement	Conduite de balle 2	Conduite de balle sur largeur du terrain a) vers l'avant, extér. des pieds seulement; b) vers l'avant en zig-zag: i) int.-ext. même pied; ii) ext. des 2 pieds; iii) crochet int. dr.- ext. gauche; crochet int. gauche - ext. droit	1 ballon/joueur; largeur de terrain	
3	Échauffement	Conduite de balle à numéro	Conduite de balle, surface délimitée; Consigne: 1= Changer de direction, 2= Stopper ballon toucher ballon avec fesses, 3= Stopper ballon,prendre autre ballon, 4= Stopper ballon, toucher cône, revenir au ballon	1 ballon/joueur; surface délimitée	
4	Techniques sans opposition	Haies + double contact	Conduite de balle; ballon sous haie, saut par dessus, récupération; double contact (intérieur pied droit - intérieur pied gauche ou vice-versas), récupération	1 ballon/joueur; 7 cônes; 2 haies	16
5	Techniques sans opposition	Double contact	Conduite de balle; double contact (intérieur pied droit - intérieur pied gauche ou vice-versas), récupération	1 ballon/joueur; 7 cônes	15
6	Situation avec opposition	Couverture de balle	A contre B; Accélération sur 10 m, crochet intérieur ou extérieur, retour lentement ; changement de rôles	1 ballon/2 joueurs	5
7	Techniques sans opposition	Parcours - relais	Joueur A conduit son ballon dans parcours, stoppe ballon devant groupe B, joueur B refait parcours pour remettre le ballon au groupe A ainsi de suite a) intér. 2 pieds; b) extér. 2 pieds; c) intér.-extér. même pied	1 ballon	28
8	Situation avec opposition	Coerver: 4 BUTS	A contre B; chacun attaque 2 porte de buts et défend 2 portes de buts; Obj.: passer dans une des deux portes, ballon au pied; Variante: B doit passer à A qui contrôle et attaque B; B ne peut partir qu'au moment où A touche au ballon	1 ballon/2 joueurs; 8 cônes (2 cônes/porte)	7
9	Situation avec opposition	Coerver: 2 LIGNES de but	Coerver: 4 buts; remplace les 4 buts par une LIGNE de but; joueur doit traverser la LIGNE défendue par autre joueur pour marquer; Variante: B doit passer à A qui contrôle et attaque B; B ne peut partir qu'au moment où A touche au ballon	1 ballon/2 joueurs; 4 cônes (2 cônes/Ligne de but)	8
10	Situation avec opposition	Coerver: 2 ZONES de but	Coerver: 4 buts; remplace les 4 buts par une ZONE de but; joueur doit dribbler et arrêter le ballon dans la ZONE de but pour marquer; Variante: B doit passer à A qui contrôle et attaque B; B ne peut partir qu'au moment où A touche au ballon	1 ballon/2 joueurs; 8 cônes (4 cônes/Zone de but)	6

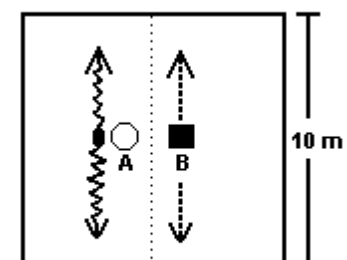
13	Match à thème	Match 4C4; 2 touches min.	Match 4C4; chaque joueur doit faire un minimum de 2 touches de balle avant passer ou tirer au but	1 ballon/groupe	
12	Match à thème	Match 4C4; déjouer joueur	Match 4C4; joueur doit attaquer un adversaire pour tenter de le (dé)passer ou changer de direction devant lui avant de passer ou tirer au but	1 ballon/groupe	
14	Match à thème	Match 4C4; Sans passe avant	Match 4C4; interdiction de faire des passes avant; seules les passes latérales ou/et arrières sont permises	1 ballon/groupe	



D-16: Haies + double contact



D-15: Double contact

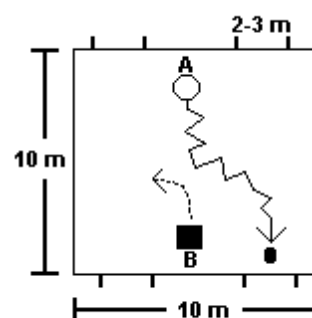


D-5: Coerver simple

4



D-28: Parcours - relais



D-7: Coerver 4 BUTS