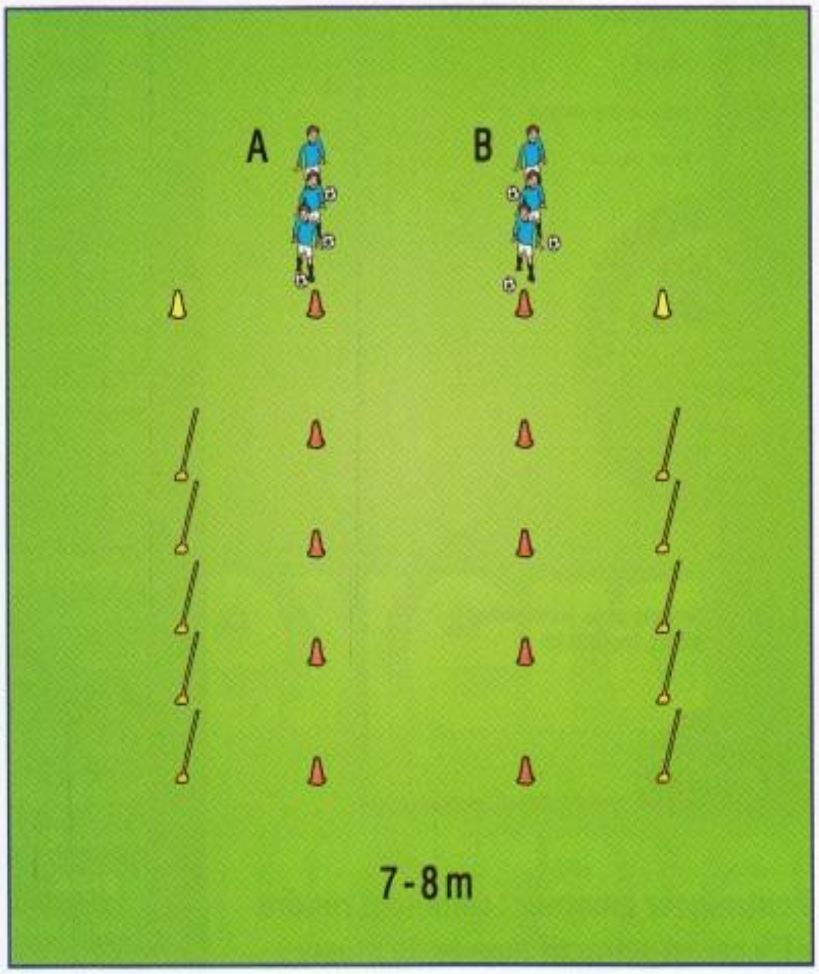
Conduite de balle

Règles. 10 joueurs maximum par colonne. **A** et **B** partent en même temps en conduite de balle. Arrivés aux premiers plots, ils stoppent le ballon avec la semelle, effectuent une course latérale sans ballon (pas chassés) pour récupérer celui de son partenaire et repartir en conduite (idem pour les 3 plots suivants). Au dernier plot, **A** et **B** remontent en conduite de balle (slalom) et reviennent au départ. Les 2 joueurs suivants démarrent lorsque **A** et **B** sont arrivés à hauteur du 3e plot.



Critères de réalisation.
- Lever la tête lors de la conduite.
- Rester sur des appuis bas pour stopper le ballon et en reprendre possession.

DURÉE
2 à 3 séries de 10-12 minutes, entrecoupées de 4-5 minutes de récupération.

OBJECTIFS
Demander au joueur de maîtriser son ballon malgré un effort prolongé et des changements de direction. Travail bien adapté pour un échauffement.

NIVEAU
Tout niveau

MATÉRIEL
Piquets, ballons, plots, coupelles.

JOUEURS
De 6 à 20 joueurs.

Variantes.

Exigences techniques :
- Conduite PD, PG, alterner intérieur/extérieur, semelle PD/PG.
- Reprise du ballon de la semelle; en double contact.

Exigences de course (sans ballon/avec ballon) :
- Pas croisés, pas chassés.
- Varier la forme du slalom retour.
- Varier les distances entre les plots.

LE CONSEIL

Contrôler les pulsations en fin de séquence (après 10-12 minutes). Les prendre sur 15" et multiplier par 4. Être dans une fourchette de 150 à 160 pulsations/minute.

A HAUT NIVEAU

Demander un changement de rythme à la reprise du ballon.

Quand le travailler dans la semaine ?

LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | MATCH DIMANCHE

Frappe de balle

Règles.

Départ 1 : conduite de balle, petite passe dosée le long des lattes, travail d'appuis **(1)**, puis reprise de la conduite et frappe au but **(2)**. Le joueur récupère son ballon, slalom entre les piquets **(3)**, passe à l'éducateur dans la porte **(4)**, effectue un appel, reçoit le ballon et frappe au but en 1 touche **(5)**. Le joueur récupère son ballon, slalom en conduite **(6)**, effectue des changements de direction devant chaque piquet qu'il va fixer **(7)**, transmet à l'éducateur dans la porte, fait un appel, reçoit la balle et frappe au but cette fois-ci en 2 touches **(8)**. Le joueur récupère son ballon, jongle en mouvement **(9)**, reprend la conduite de balle et choisit un dribble pour sortir du premier carré, puis du deuxième **(10)**. Il passe ensuite à l'éducateur, va se placer devant les 2 piquets, dos au but, reçoit le ballon et enchaîne par un contrôle orienté : demi-tour + frappe au but **(11)**. Retour au départ 1…

Critères de réalisation.

- Effectuer des pas d'ajustement avant la frappe.
- Placer le pied d'appui en direction du but.
- Utiliser son bras opposé pour fermer l'angle de la frappe
- Laisser sa pointe de pied aller en direction du but

Variantes.

Forme de l'atelier :

- Remplacer l'entraîneur par un mur de rebond ou 1 banc couché pour la remise **8**.

Exigence technique :

- Imposer d'autres formes d'enchaînement devant le but.

Forme de compétition :

- Nombre de tirs cadrés, de buts…

DURÉE
2 à 3 séries de 12 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.

OBJECTIFS
Garder de la lucidité et de l'efficacité dans la finition, malgré l'effort prolongé.

NIVEAU
Tout niveau.

MATÉRIEL
Piquets, ballons, coupelles, plots, buts mobiles.

JOUEURS
De 6 à 20 joueurs.

LE CONSEIL

Etre présent dans l'animation pour que les joueurs soient toujours en mouvement pendant la séquence (en trottinant), même pour aller chercher un ballon non cadré.

A HAUT NIVEAU

Être exigeant dans : la vitesse d'exécution de la frappe (en 2 touches) et le changement de rythme lors des appels de balle.

Quand le travailler dans la semaine ?