

Parcours Conduite

Déroulement:

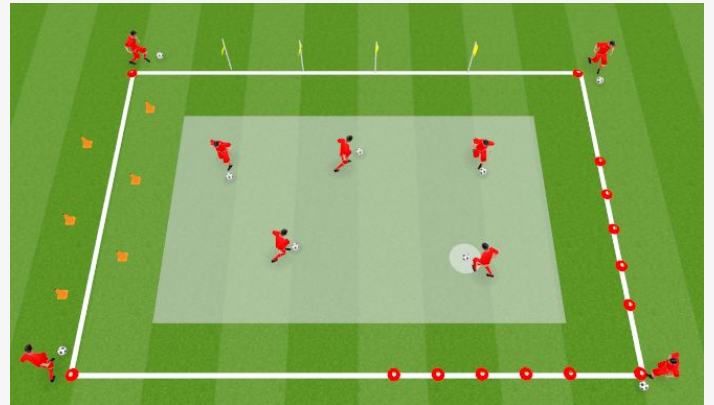
Le groupe est séparé en deux, la moitié travail avec l'entraîneur dans la zone délimitée (zone grise) et les autres travaillent sur le circuit autour. Pour les joueurs à l'intérieur, l'entraîneur gère la séquence et les contraintes (choix du pied, enchaînement de feintes, etc), pour les joueurs à l'extérieur la séquence est libre à eux.

Points d'enseignement:

Utilisation de la bonne section du pied, tête haute au moment de toucher le ballon, garder le ballon près de soi.

Variantes:

Utilisation d'un seul pied sur le circuit extérieur, jeu de protection de balle à l'intérieur, jeu de protection avec élimination (joueurs éliminés doivent faire un tour de parcours extérieur avant de pouvoir revenir au jeu)



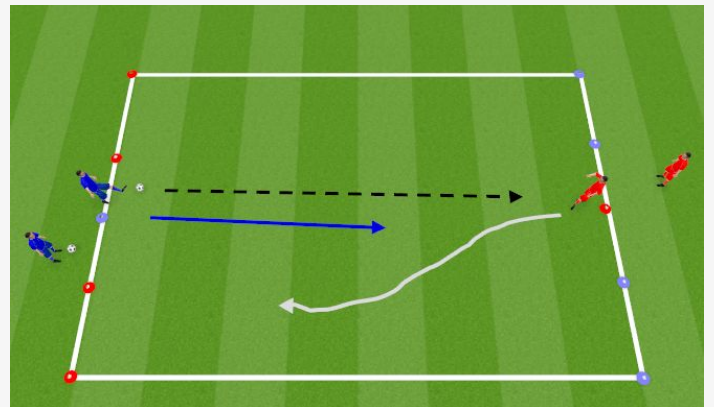
Duels 1 vs 1

Déroulement:

Le joueur défensif (bleu) fait la passe au joueur offensif (rouge) et il doit aller défendre par la suite. Pour marquer, le joueur Rouge doit passer en conduite de balle dans une des portes rouges, si le bleu récupère, il doit marquer dans les portes bleues.

Points d'enseignement:

Choix du pied lors de la conduite, changement de direction et changement de rythme pour battre l'adversaire, distance du ballon lors de l'accélération



SSG 2 portes

Déroulement:

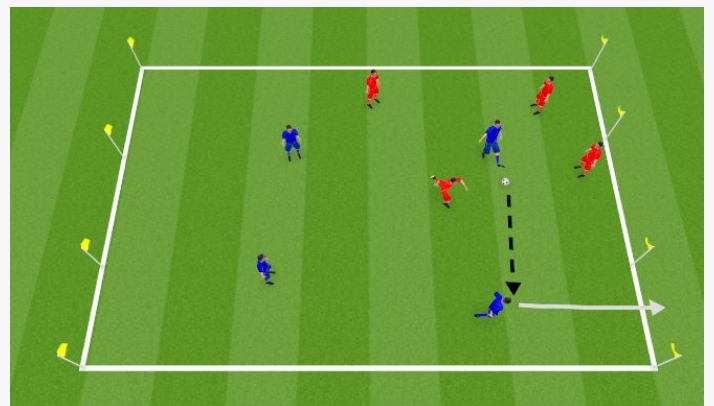
Phase de match avec la contrainte de devoir entrer en conduite de balle à l'intérieur d'une des deux portes afin de marquer.

Points d'enseignement:

Choix du moment pour utiliser le dribble, choix de la porte selon le placement de l'adversaire, vitesse du jeu

Variantes:

Batte un joueur en 1vs1 donne aussi un point (prise de risque d'aller au duel)



Match

Match libre

Points d'enseignement:

Choix des moments entre l'utilisation de la conduite et les moments ou faire circuler le ballon (passes)

