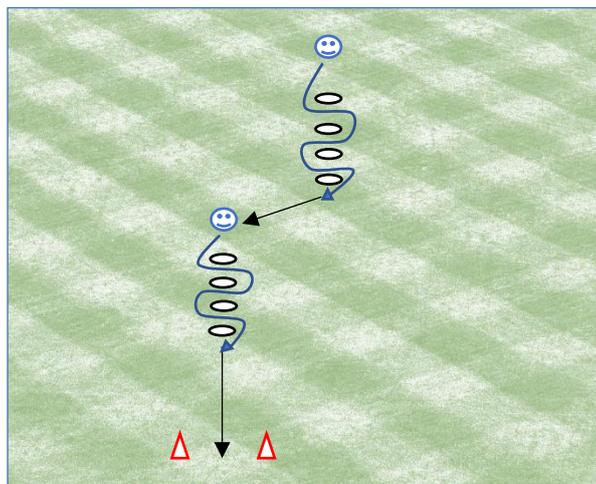


# Thème : Conduite de balle



## Atelier N°1



### Objectif :

Améliorer les conduites de balles

### But :

Faire le parcours sans erreur technique

### Consignes : *Faire deux ateliers*

1/ Slalom libre 2/ Slalom Pied Fort 3/ Slalom Pied Faible

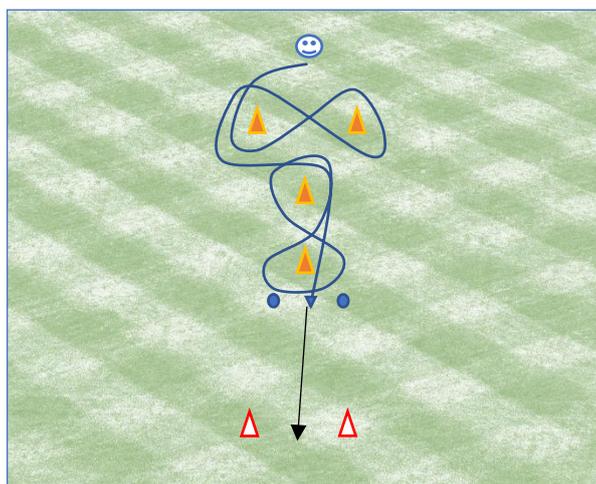
4/ Alternier Pied droit/gauche

\* Compétition entre deux équipes

### Veiller à :

- Pointe de pied orientée vers le sol
- Regarder la coupelle suivante
- Toucher le ballon souvent/foulée dynamique

## Atelier N°2



### Objectif :

Améliorer les conduites de balles

### But :

Faire le parcours sans erreur technique

### Consignes : *Faire deux ateliers*

1/ Parcours libre 2/ Parcours Pied Fort

3/ Parcours Pied Faible

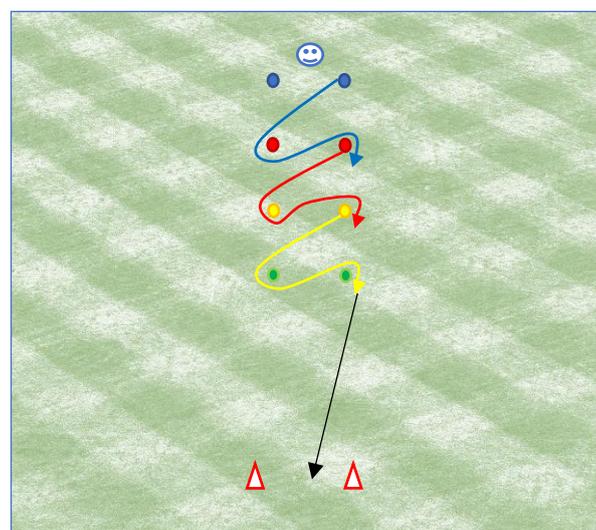
4/ Premier huit Pied faible - Second huit Pied fort

\* Compétition entre deux équipes

### Veiller à :

- Pointe de pied orienter vers le sol
- Lever la tête
- Toucher le ballon souvent/foulée dynamique

## Atelier N°3



### Objectif :

Améliorer les conduites de balles

### But :

Faire le parcours sans erreur technique

### Consignes : *Faire deux/trois ateliers*

→ Pied fort

→ Pied Faible

→ Alternance

} Variante possible :

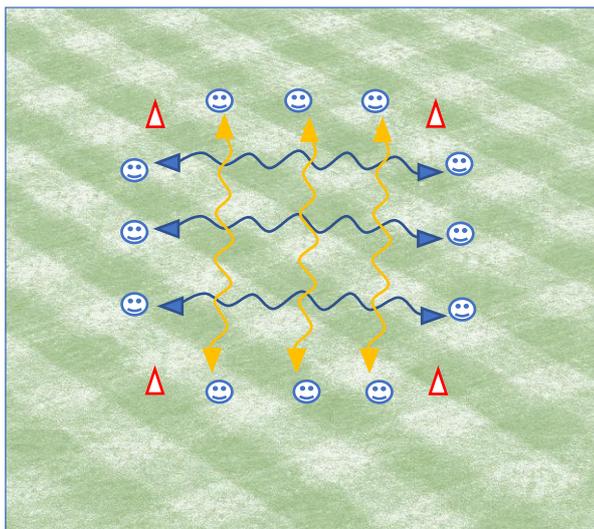
Réaliser un geste technique a chaque changement de pied.

\* Compétition entre deux équipes

### Veiller à :

- Pointe de pied orienter vers le sol
- Lever la tête
- Toucher le ballon souvent/foulée dynamique
- Utiliser la bonne surface de contact

#### Atelier N°4



##### **Objectif :**

Améliorer les conduites de balles

##### **But :**

Faire le parcours sans erreur technique

##### **Consignes :** Traverser sans perdre le ballon

- 1/ Pied fort
- 2/ Pied Faible
- 3/ Alternance
- 4/ Réaliser un geste technique

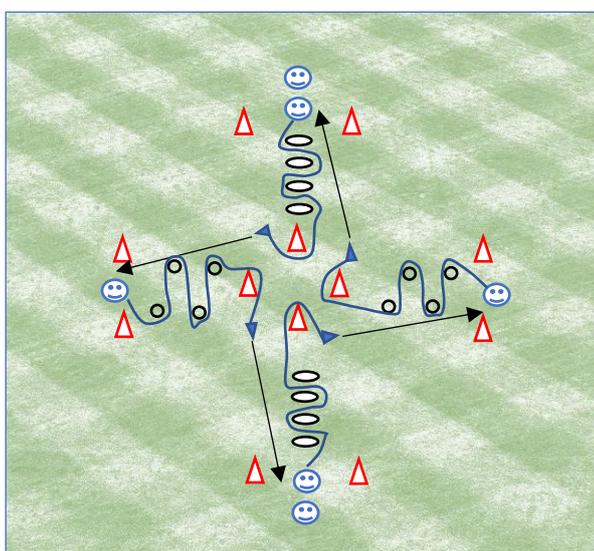
##### **Variante possible :**

- Faire sortir le ballon des autres joueurs tout en gardant la maîtrise de son ballon.

##### **Veiller à :**

- Lever la tête
- Toucher le ballon souvent/foulée dynamique
- Utiliser la bonne surface de contact

#### Atelier N°5



##### **Objectif :**

Améliorer les conduites de balles

##### **But :**

Faire l'exercice sans erreur technique

##### **Consignes :**

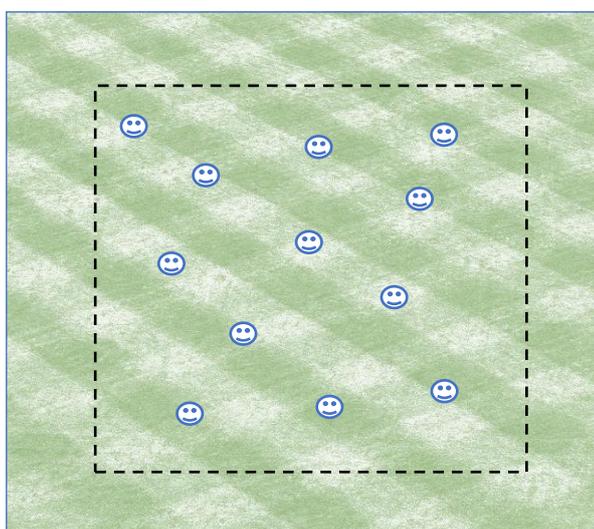
- 1/ Varier les conduites : - Pied fort / Pied faible
- Intérieur / Extérieur
- Passe pied fort/pied faible

*\*Chronométré parcours et battre le premier temps.*

##### **Veiller à :**

- Toucher le ballon souvent/foulée dynamique
- Pointe de pied orienter vers le sol
- Lever la tête

#### Atelier N°6



##### **Objectif :**

Améliorer les conduites de balles

##### **But :**

Faire l'exercice sans erreur technique

##### **Consignes :** Effectuer les différentes variantes avec un ballon par joueur.

- 1/ Conduite libre
- 2/ Conduite P.d
- 3/ Conduite P.g
- 4/ Conduite avec dribble au « top »
- 5/ Conduite avec accélération au « top »
- 6/ Conduite au « top » jonglerie

##### **Variante possible :**

- Sortir les ballons de ses coéquipiers tout en gardant le sien.

##### **Veiller à :**

- Lever la tête / Occuper les espaces libres
- Pointe de pied orienter vers le sol / Garder le ballon proche