ENTRAINEMENT AUX CONDUITES DE BALLE.

Sous forme analytique

- Dans tous ces exercices de conduite, l'éducateur peut varier les distances de conduite, les surfaces de contact et la vitesse d'enchaînement.

Exercice 1

Objectif :
Conduite de balle.

Consignes :
Un ballon par joueur. Conduire le ballon sans toucher les autres joueurs.

L'éducateur donne des consignes différentes tous les aller-retour..

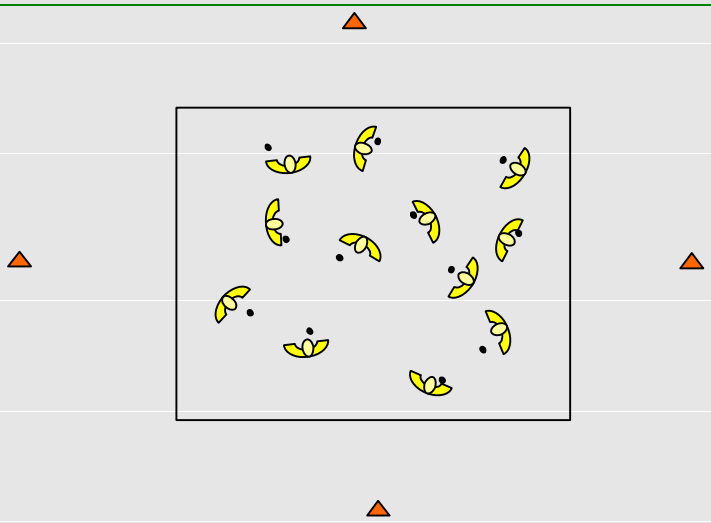
Exercice 2

Objectif :
Conduite de balle et changement de rythme.

Consignes :
Un ballon par joueur. Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs).

L'éducateur donne des consignes différentes toutes les 2'.

Variantes :
Au signal de l'éducateur, les numéros appelés (ou tous les joueurs) conduisent rapidement le ballon autour d'un plot et reviennent dans le carré.

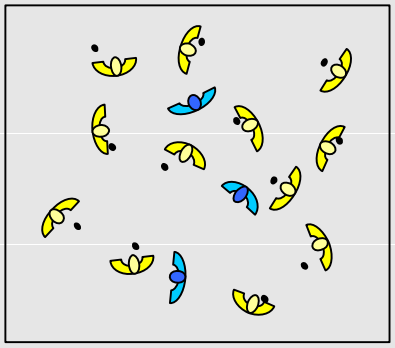


Exercice 3

Objectif :
Conduite avec protection de son ballon.

Consignes :
Un ballon par joueur et 3 chasseurs dans le carré. Les joueurs conduisent le ballon en évitant les autres et surtout sans se faire prendre le ballon par les chasseurs.

Variantes :
Combien de ballons attrapés par les chasseurs en 2mn ? (rendent immédiatement le ballon au porteur et continuent leur chasse.)

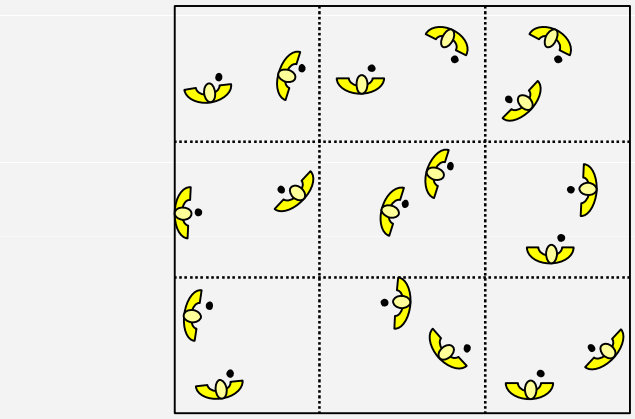


Exercice 4

Objectif :
Conduite lente et rapide.

Consignes :
Un ballon par joueur. 2 joueurs par petit carré. L'éducateur va donner le signal et les joueurs en respectant les consignes doivent se retrouver 2 par carré.
- changer de carré mais obligation d'en traverser un avant.
- changer de carré mais obligation d'en traverser 3 et de changer de direction dans la conduite (en diagonale ou à angle droit ou ½ tour).
- se déplacer les 2 joueurs ensemble (un des 2 mène).

Variantes :
Laisser un carré avec un seul joueur. Après le signal, le joueur qui reste seul dans son carré doit conduire vers un plot à l'extérieur du carré.
Cet exercice peut être utilisé pour travailler les enchaînements techniques :
Ex. jongle – (signal) contrôle orienté au sol – conduite rapide avec une feinte.

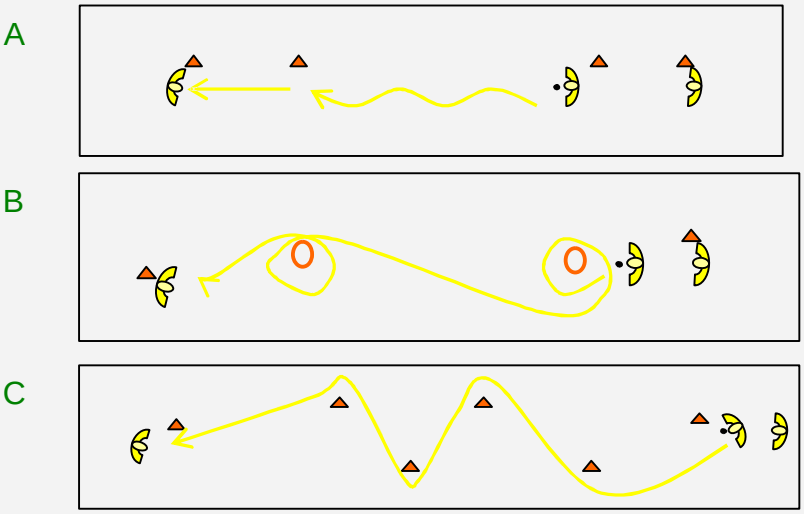


Exercice 5

Objectif :
Conduites variées.

Consignes : Par 3
A : conduite rapide entre les deux plots puis passe au partenaire qui part en conduite rapide
B : conduite rapide en contournant les deux cerceaux.

Variantes :
Par deux ou par quatre, ou en effectuant le tour du terrain.

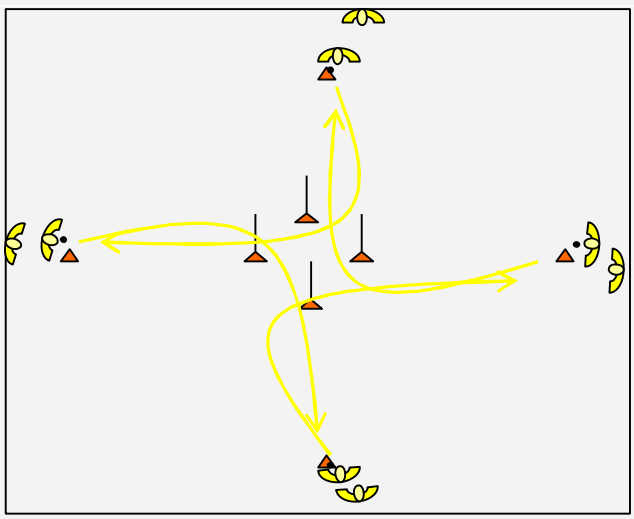


Exercice 6

Objectif :
Conduite avec changement de direction.

Consignes :
Un ballon à chaque plot.
Au signal, les 4 porteurs conduisent le ballon vers le centre, tournent derrière le constri. face à eux et partent vers leur droite pour transmettre le ballon (semelle sur le ballon) …

Variantes :
Changer de sens – rajouter une feinte – le faire sous forme de course pour rattraper le joueur devant soi – faire le tour complet du constri…

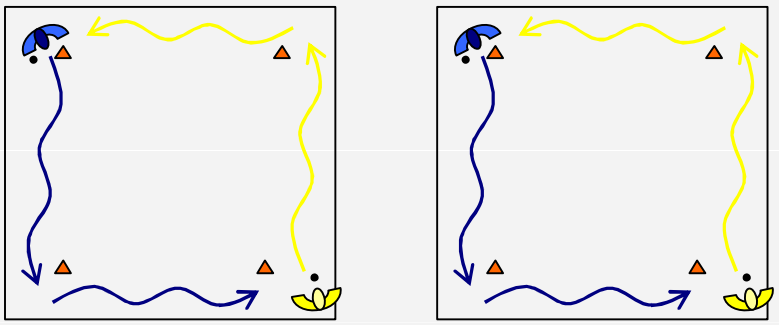


Exercice 7

Objectif :
Conduite de balle rapide avec changement de direction.

Consignes :
Au signal, les deux joueurs démarrent et cherchent à rattraper leur adversaire.

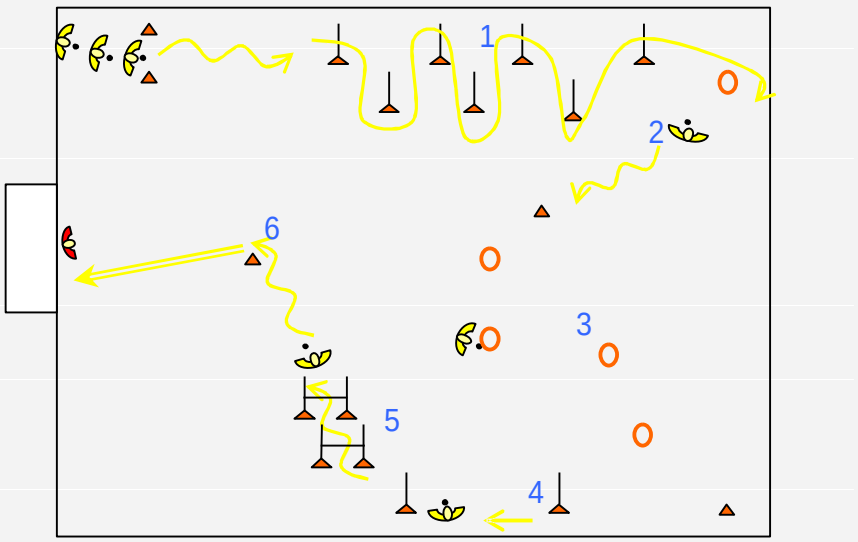
N.B. :
Cet exercice est exigeant physiquement.
Attention au temps de récupération notamment avec les jeunes.
Il peut être inséré dans une séance d'endurance puissance avec ballon pour les 16ans et +.



Circuit 1

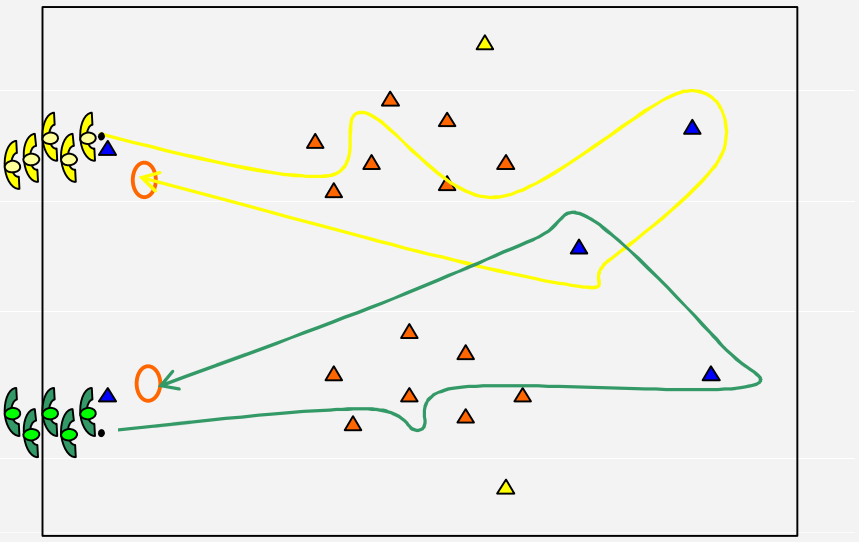
Objectif :
Enchaîner différentes conduites.

Consignes :
Le circuit démarre dans le coin gauche.
1- Le joueur slalome entre les constri. après avoir tourné derrière le cerceau.
2- Le joueur conduit le ballon avec la semelle en reculant (si possible d'un pied sur l'autre.)
3- Le joueur traverse le "champ" de cerceaux le plus vite possible en faisant le tour de 2 d'entre eux qu'il a choisis.
4- Le joueur conduit latéralement le ballon avec la semelle (dans un sens puis l'autre).
5- Conduite en faisant passer le ballon sous la haie et en sautant au dessus.
6- Conduite rapide enchaînée avec une frappe.



Relais 1

Objectif :
Conduites sous forme de course-relais.

Consignes :
Au signal, les deux premiers démarrent leur conduite et passent à travers le "champ" de plots, vont tourner autour du plot bleu du fond puis reviennent en passant autour du plot bleu commun et immobilisent le ballon dans le cerceau.
Lorsque le ballon est immobile, le partenaire suivant démarre sa course pour aller chercher le ballon dans le cerceau et enchaîner sur le parcours.
Pénalités : si le joueur démarre avant que le ballon soit immobile ou si dans sa conduite il touche un plot dans le "champ" alors il doit aller en plus tourner autour du plot jaune de pénalité.

Variantes :
Tous les obstacles et consignes techniques peuvent être intégrés dans un relais.