

1 - Conduite de balle sur une surface de plus en plus réduite :



Consignes :

Occuper toute la surface disponible.

Se déplacer en trottinant.

Ne pas gêner l'autre, ne pas le télescoper.

Garder toujours le ballon dans les pieds.

Changer de direction – faire des ½ tours – conduire la balle en marche arrière.

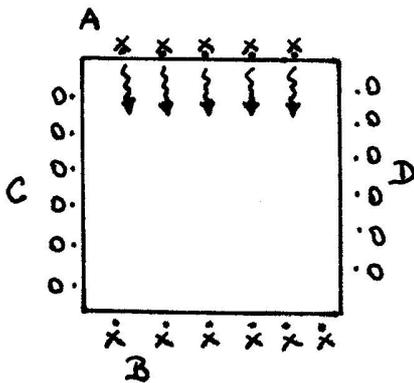
Lever la tête.

Organisation :

1 ballon par joueur.

Commencer sur ½ terrain de foot à 7 puis progressivement réduire la surface (surface de réparation ou zone des 13 m) pour terminer dans la zone des 6 mètres.

2 – Conduite de balle (temps 1 et 2) puis travail de la passe (temps 3) sur un carré :



Principes :

1^{er} temps : les joueurs sur un même côté du carré conduisent le ballon jusqu'au côté opposé (côté A puis côté B, puis C, puis D).

2^{ème} temps : les 2 côtés opposés ensemble en se croisant (A et B puis C et D).

3^{ème} temps : avec ou sans conduite de balle avant la passe.

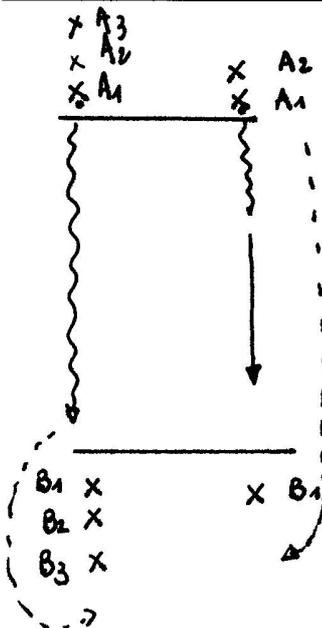
Organisation :

Dimension du carré en fonction du nombre de joueurs, mais aussi de l'âge (de 10 à 20m de côté).

1^{er} et 2^{ème} temps : 1 ballon par joueur.

3^{ème} temps : 1 ballon pour 2 joueurs.

3 – travail du 'passe et suit' (conduite de balle – travail de la passe – travail de déplacement) :



Consignes :

1^{er} temps : le joueur A1 conduit la balle en face au joueur B1 et se place derrière B3 ; B1 conduit la balle vers A2 et se place derrière A3 ; et ainsi de suite.

2^{ème} temps : le joueur A1 conduit sur la moitié de la distance puis fait une passe à B1 et ainsi de suite.

3^{ème} temps : le joueur A1 fait une passe à B1 puis va se placer derrière B3 et ainsi de suite.

Organisation :

1 ballon par groupe de 6 joueurs maximum (pour augmenter l'intensité physique de cet exercice, on peut faire des groupes de 3 : 2A et 1B).