

## 7 – travail de maîtrise du ballon → jonglage :

### **Organisation :**

1 ballon par joueur et de l'espace entre chaque joueur.

### **Consignes :**

Réaliser le maximum de touches de balle sans que le ballon ne tombe au sol.

Utiliser :

- le meilleur pied,
- le mauvais pied,
- les deux alternativement,
- la tête,
- tête et pied alternativement.

### **Variantes :**

Ce travail peut se faire à 2, à 3, à 4.

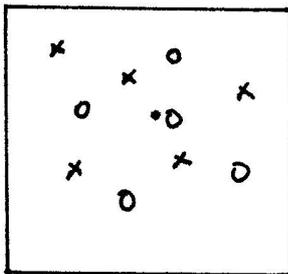
Pour les débutants, 1 rebond au sol entre chaque frappe est autorisé.

### **Autre exercice possible :**

Frapper avec le pied la balle (en l'air au dessus de soi) ou la lancer à la main (pour les débutants) et la maîtriser (l'amener au sol) le plus rapidement possible (la toucher avant qu'elle ne touche le sol ou après un seul rebond).

Cet exercice peut se faire à 2 : l'un frappe l'autre maîtrise puis changement de rôle.

## 8 – Jeu passe à 10 à la main (travail du démarquage) :



### **Organisation :**

2 équipes de 4 ou 5 joueurs.

Terrain de 10 à 20m sur 10 à 20m en fonction de l'âge des joueurs (utilisation au maximum des lignes tracées).

### **Consignes :**

Se faire un maximum de passes (5 à 10) sans que l'adversaire ne récupère le ballon.

Le porteur du ballon ne peut être attaqué mais il n'a pas le droit de se déplacer (cela entraîne une défense sur les non-porteurs).

## 9 – jeu passe à 10 au pied : idem exercice 8 mais jeu au pied.

## 10 – jeu passe à 10 orientée :

Les lignes du terrain sont autant de cibles à attaquer. Pour marquer 1 point, il est nécessaire soit de poser la balle sur une ligne (en cas de jeu à la main), soit d'arrêter la balle sur une ligne (en cas de jeu au pied). Chaque ligne qui vient d'être attaquée est neutre pour l'attaque suivante (on ne peut donc marquer 2 fois de suite sur une même ligne).