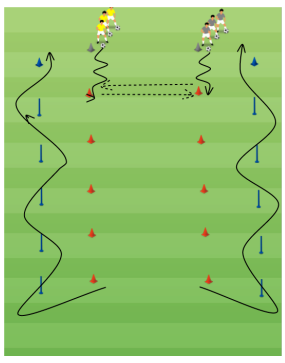
F.C Ellezelles

Exercice 1 - La Conduite de Balle - Minimale

conduite de balle

6 à 20 joueurs	35 min	12 min	4 min
Effectif	Durée de l'exercice (min:sec)	Durée de l'effort (min:sec)	Temps de récupération entre les séries (min:sec)



Mise en place / Organisation et consignes

consignes : - deux colonnes 1 ballon chacun - les 2 premiers de chaque colonne parte en conduite - arrivès au 1 er plot arret semelle et pas chassés lateral pour recup celui de son partenaire etc- librevariantes : - conduite PD , PG , alterner interieur / exterieur , semelle PD / PG

Critères de réalisations / Veillez à

- lever la tete lors de la conduite- rester sur des appuis bas pour stopper le ballon et en reprendre possesion

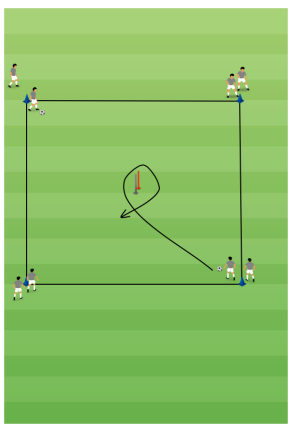
Matériel

12PLOTS 10 PIQUETS

Exercice 2 - La Conduite de Balle

Carré conduite

8	15minutes
Effectif	Durée de l'exercice (min:sec)



Mise en place / Organisation et consignes

2 joueurs à chaque plot

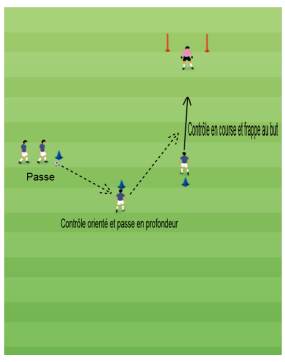
Matériel

2 constrits4 plots 2 ballons

Exercice 3 - La Conduite de Balle / Les Contrôles / Les Frappes

Passe, Contrôle, Conduite de balle, Tir.

Minimum 5	15 mns
Effectif	Durée de l'exercice (min:sec)



Mise en place / Organisation et consignes

Variante : placer un obstacle avant la frappe au but.

Critères de réalisations / Veillez à

Rechercher la rentabilité du nombre de bonnes passes par la qualité, le dosage et la précision de geste.

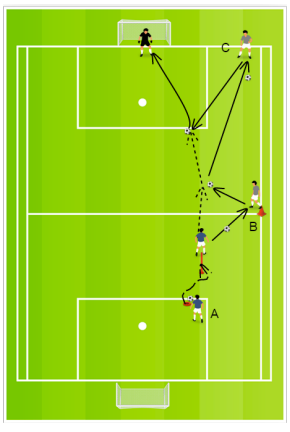
Matériel

3 plots, 2 constris pour le but

Exercice 4 - La Conduite de Balle

Dribbles & Passes en mouvements

30 mn	15 mn	2 min
Durée de l'exercice (min:sec)	Durée de l'effort (min:sec)	Temps de récupération entre les séries (min:sec)



Mise en place / Organisation et consignes

Le joueur A part en dribble vers le piquet. puis effectue un dribble.A la sortie du dribble, il adresse une passe vers B qui lui remet instantanément dans la course.Puis a remet sur C qui décroche pour jouer la passe, et qui remet à A en pleine course.A doit finir par une frappe au but.

Critères de réalisations / Veillez à

Aller vers un jeu à 1 touche.Laisse dans un 1er temps libre le dribble, puis imposer un coté.effectuer les 1-2 sur 1 touche de balle.Veillez à: Maîtriser le ballon et les contrôles dans la courses.Finir correctementChanger de coté au bout de 12 min.Enchainement des postes :A en B - B en C - C en A

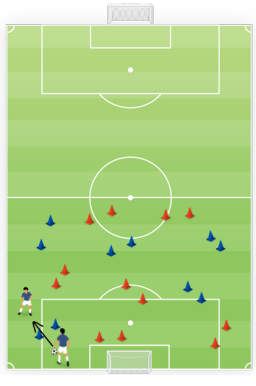
Matériel

4 coupelles1 piquet

Exercice 5 - La Conduite de Balle

Technique

20´
Durée de l'exercice (min:sec)



Mise en place / Organisation et consignes

Par 2, on s\'échange le ballon (limiter à 2-3 touches de balles En mouvement dans toute la zone Au coup de sifflet (signal sonore) chaque \"couple\" doit s\'échanger le ballon à travers la porte de couleur annoncée par le coach Chaque couple doit passer dans une porte différente Variante : signal visuel (le coach montre le couleur à l\'aide d\'une coupelle)

Critères de réalisations / Veillez à

Être sans cesse en mouvement Lever la tête Capacité de réaction

Matériel

Coupelles bleuCoupelles jaune7 portes de chaque couleur