



➤ OBJECTIFS



Conduire le ballon le plus rapidement possible.
Maîtrise technique malgré les changements de direction.

➤ MISE EN PLACE



2 à 3 équipes en compétition (en fonction du nombre de joueurs).
Pas plus de 4 joueurs par atelier.
Les ateliers sont identiques.

➤ BUTS



Le premier joueur qui revient au départ = **2 points**.
Le deuxième joueur qui revient au départ = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE		ILLUSTRATION		FRÉQUENCE			
Vitesse Conduite de ballon				1	2	3	4
CHARGÉ				CHGT DE DIRECTION			
3 séries 4 répétitions				1	2	3	4
DISTANCE COURSE		CHGT DE RYTHME					
20 mètres ou +		1	2	3	4		
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'		LUDIQUE					
travail	10 sec et +	1	2	3	4		
récup'	1 min et +	POINTS CLÉS					
UN CONSEIL		1	État de fraîcheur				
Changer de séquence à chaque série.		2	Forme compétitive				
		3	Concentration				
		4	Maîtrise technique				

➤ EXPLICATIONS



Séquence 1 : départ en conduite de balle (1). Le joueur arrête son ballon à hauteur du piquet et accélère pour contourner le cône (2) et revenir au ballon pour le transmettre d'une passe depuis le piquet à son partenaire (3).
Séquence 2 : le joueur accélère jusqu'au piquet (1), récupère le ballon et contourne le cône (2). Il stoppe le ballon à hauteur du piquet et vient taper dans la main de son partenaire pour relayer (3).
Séquence 3 : 2 cerceaux de chaque côté du piquet, un sans ballon et l'autre avec un ballon. Le joueur conduit le ballon jusqu'au cerceau sans ballon et le stoppe à l'intérieur (1). Il récupère ensuite le ballon dans l'autre cerceau (2), contourne le cône en conduite (3) et stoppe son ballon dans le cerceau où il a initialement déposé le premier ballon. Il récupère le premier ballon et revient au départ en conduite (4).

➤ VARIABLES



➤ Varier les distances, les positions de départ, la forme du parcours, la forme du relais...