



➤ 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...