



➤ OBJECTIFS



Démarrage et changements de direction.
Conduite de balle rapide et maîtrise technique malgré l'opposition (dribble).

➤ MISE EN PLACE



2 équipes en compétition.
L'entraîneur remet une balle en jeu après chaque passage.
1 piquet à contourner et 2 petits buts à attaquer / défendre.

➤ BUT



Récupérer le ballon en premier et marquer = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE							
Vitesse Conduite de balle Dribble					1	2	3	4				
<u>CHARGE</u>					CHGT DE DIRECTION				1	2	3	4
2 à 3 séries 4 répétitions					CHGT DE RYTHME				1	2	3	4
<u>DISTANCE COURSE</u>					LUDIQUE				1	2	3	4
20 mètres ou +					POINTS CLÉS				1	2	3	4
<u>TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'</u>					1 État de fraîcheur							
travail 6 sec et +					2 Forme compétitive							
recup' 1 min et +					3 Concentration							
<u>UN CONSEIL</u>					4 Maîtrise technique							
Imposer 3 touches de balle minimum avant la frappe.												

➤ EXPLICATIONS



Première partie de l'exercice sans ballon, seconde avec ballon.
Au top de l'entraîneur, les 2 joueurs en opposition accélèrent et contournent le piquet. Le premier arrivé à hauteur du ballon le récupère et tente de marquer dans l'un des petits buts.
Tant que le tir au but n'a pas été réalisé, le joueur en retard peut défendre pour empêcher la marque ou récupérer le ballon (1 VS 1).
Changer de côté à chaque série.

➤ VARIABLES



- Varier les distances de course.
- Varier le parcours de course avant de récupérer le ballon.
- Varier la finition : marquer en stop-ballon ou dans un grand but avec gardien.
- Les 2 joueurs en opposition récupèrent un ballon en mouvement (passe en retrait, en profondeur...).