



➤ 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 et sont chacun composé de 3 cônes de couleurs différentes.

➤ BUTS



Le premier joueur qui revient au départ en conduite de balle = **2 points**.
Le deuxième joueur qui revient au départ en conduite de balle = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE	ILLUSTRATION	FRÉQUENCE			
Vitesse Conduite de balle		1	2	3	4
<u>CHARGE</u>		CHGT DE DIRECTION			
2 à 3 séries 5 répétitions		1	2	3	4
<u>DISTANCE COURSE</u>		CHGT DE RYTHME			
10 mètres ou +		1	2	3	4
<u>TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'</u>		LUDIQUE			
travail 8 sec et +		1	2	3	4
recup' 1 min		POINTS CLÉS			
<u>UN CONSEIL</u>		1	État de fraîcheur		
L'entraîneur attend que les joueurs aient conduit leur balle sur 2 ou 3 mètres avant d'annoncer une couleur.		2	Forme compétitive		
	3	Concentration			
	4	Maîtrise technique			

➤ EXPLICATIONS



1 ballon par joueur au départ.
Au premier signal de l'entraîneur (au top), les joueurs conduisent le ballon pour se rapprocher de l'atelier de cônes. Au deuxième signal de l'entraîneur, ils contournent le cône dont la couleur correspond à celle annoncée.
L'entraîneur peut annoncer 2 ou 3 couleurs, les joueurs contournent selon l'ordre de couleur indiqué.

➤ VARIABLES



- **Exigence technique** : conduite de balle pied faible.
- **Forme** : organiser un relais par équipe avec un ordre de couleur à réaliser (ex : bleu – blanc – rouge).
- **Parcours** : modifier la disposition des cônes pour jouer sur les distances de déplacements en conduite.
- **Règle** : faire une passe au joueur au départ après avoir contourné le (dernier) cône.