

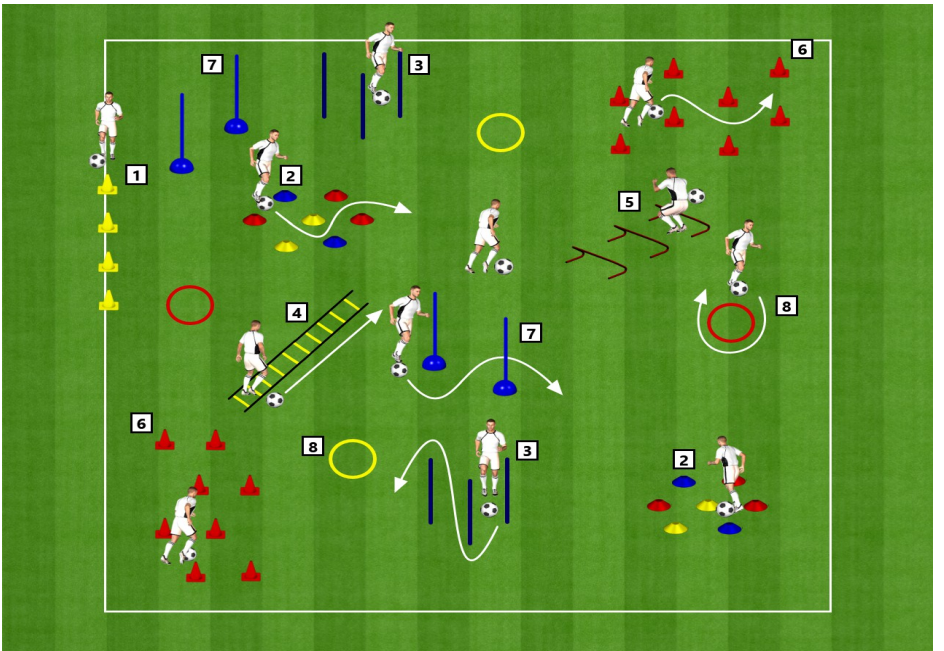





## ÉCHAUFFEMENT TECHNICO - ATHLÉTIQUE

## EXERCICE TECHNIQUE

## CONDUITE DE BALLE SUR ATELIERS TECHNIQUES



ORGANISATION			ATHLÉTIQUE		
OBJECTIF 	Échauffement technico-athlétique avec et sans ballon.		Aérobie Coordination Vitesse		
MISE EN PLACE 	1 ballon par joueur. Plusieurs ateliers techniques et athlétiques. Nombre de joueurs illimité (ajuster la dimension du terrain et le nombre d'ateliers en fonction).		TECHNIQUE Conduite de balle		
CONSIGNES 	<b>Séquence 1</b> (4 min): Les joueurs conduisent librement le ballon en passant par différents ateliers de manière aléatoire.		ESPACE 30 X 30 m		
	<b>Séquence 2</b> (4 min) : Imposer une vitesse d'exécution plus importante sur les ateliers ou réaliser un travail intermittent type 20"/40" (20 secondes conduite de balle plus rapide).		EFFECTIF Illimité		
	<b>Séquence 3</b> (4 min) : Conduite du pied faible sur chaque atelier.	TEMPS DE TRAVAIL 12 min			
ATTENTES 	Maîtrise technique : multiplier les contacts avec le ballon et le garder près du pied. Travailler avec les 2 pieds. Conduire le ballon à un rythme léger ou moyen entre les ateliers mais à plus haute intensité sur l'atelier. Ne pas toucher le matériel !	SÉQUENCES 3 X 4 min			
		EXPLICATIONS DES ATELIERS			
		1. Slalom en conduite de balle entre les cônes.	5. Bonds entre haies (récupérer son ballon à la sortie de la dernière haie).	1. Créativité : inventer des nouveaux ateliers. 2. Réaliser l'exercice en guise de travail aérobic (allonger le temps de travail).	
		2. Conduire le ballon quelques secondes entre les coupelles (changements de direction).	6. Passage en jonglage entre les portes de cônes.		
		3. Conduite de balle entre les barres.	7. Crochet rapides entre les 2 piquets.		
		4. Appuis sur échelle de rythme (récupérer son ballon à la sortie de l'échelle).	8. Faire le tour du cerceau (intérieur du pied cerceau rouge, extérieur du pied cerceau jaune).		