

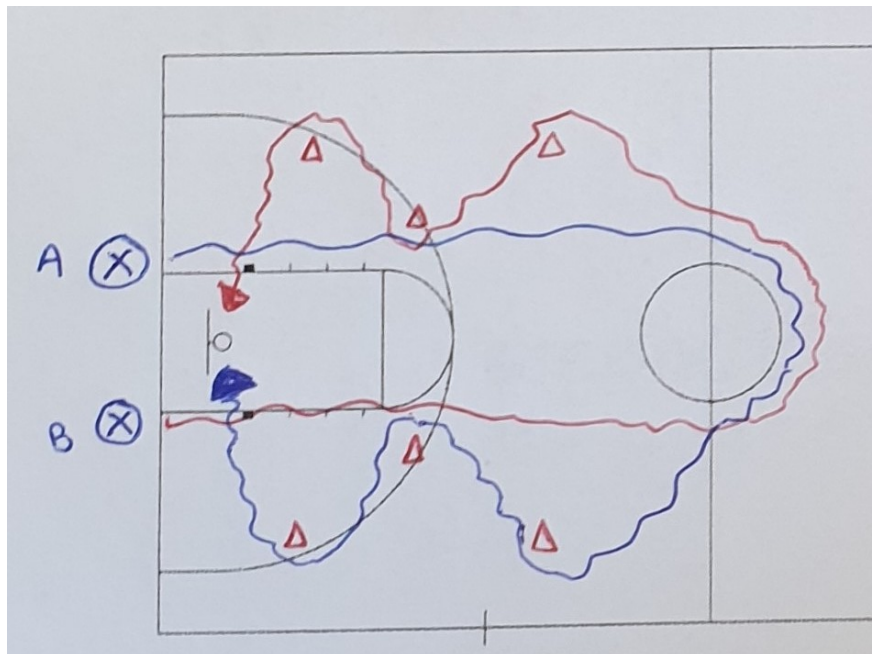


## Exercice 7 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- Le joueurs sont répartis en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée ;
- le premier joueur de chaque colonne va en dribbles jusqu'au rond central qu'il contourne, puis slalome entre les plots du quart de terrain opposé avant d'aller tirer (en course ou en suspension suivant les consignes de l'entraîneur) ; après son tir, le joueur récupère son ballon et va se placer dans la colonne opposée.

Variante : réaliser l'exercice sous forme d'un concours ; dans ce cas, chaque joueur reste dans sa colonne d'origine après avoir tiré ; la première des deux équipes à marquer dix tirs en course gagne (on inverse les colonnes après chaque manche).



#U11 #U13 #U15 #Dribble #Contrôle #changementderythme #Agressivité #changementdemain  
#conduitedeballe