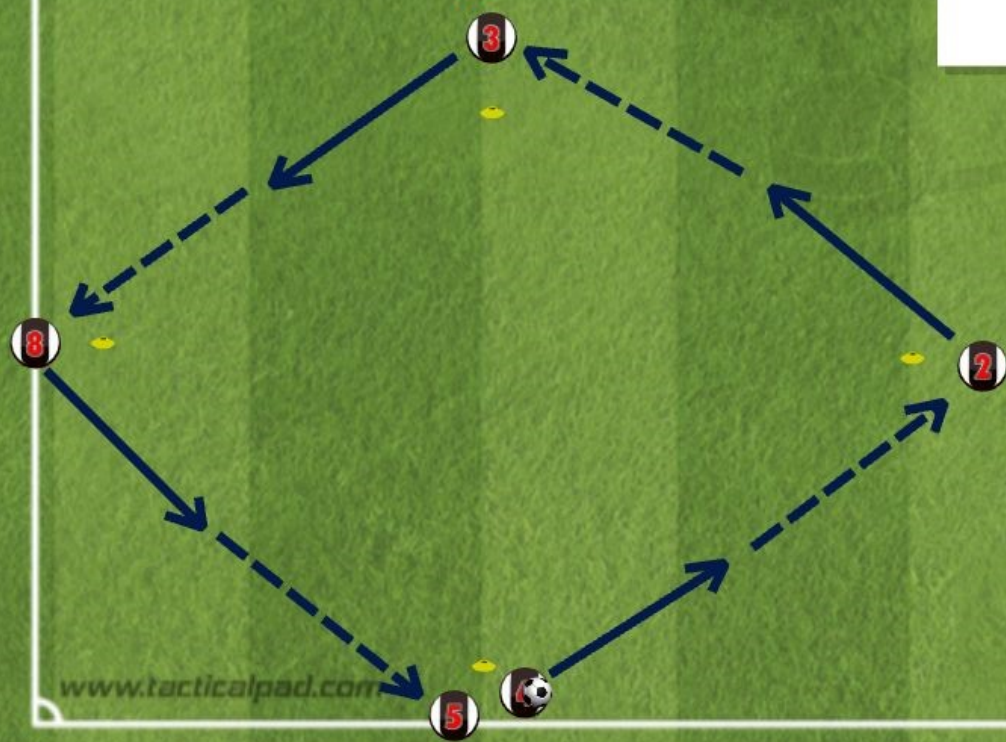


#### losange:

Faire un losange avec les cônes. Placer au moins 5 joueurs par losange et 2 joueurs au cône où le ballon démarre. Le premier joueur doit dribbler le ballon et aller le porter au joueur situé au cône suivant, puis prendre la place de ce joueur. Ainsi de suite. vous pouvez aussi agrandir le losange et travaillé les enchaînements conduite passe.

#### variantes:

- commencer l'exercice avec ballon dans les mains au besoin.
- faire l'exercice avec une passe
- variantes de conduite pied droit, gauche, intérieur, extérieur
- changer le sens



consigne dans le carré:

vous placez tout vos joueurs avec chacun un ballon dans un carré ils doivent demeurer dans le carré et respecté vos consigne. Vous pouvez aussi intégrer le carré avec un ballon pour stimulé l'activité

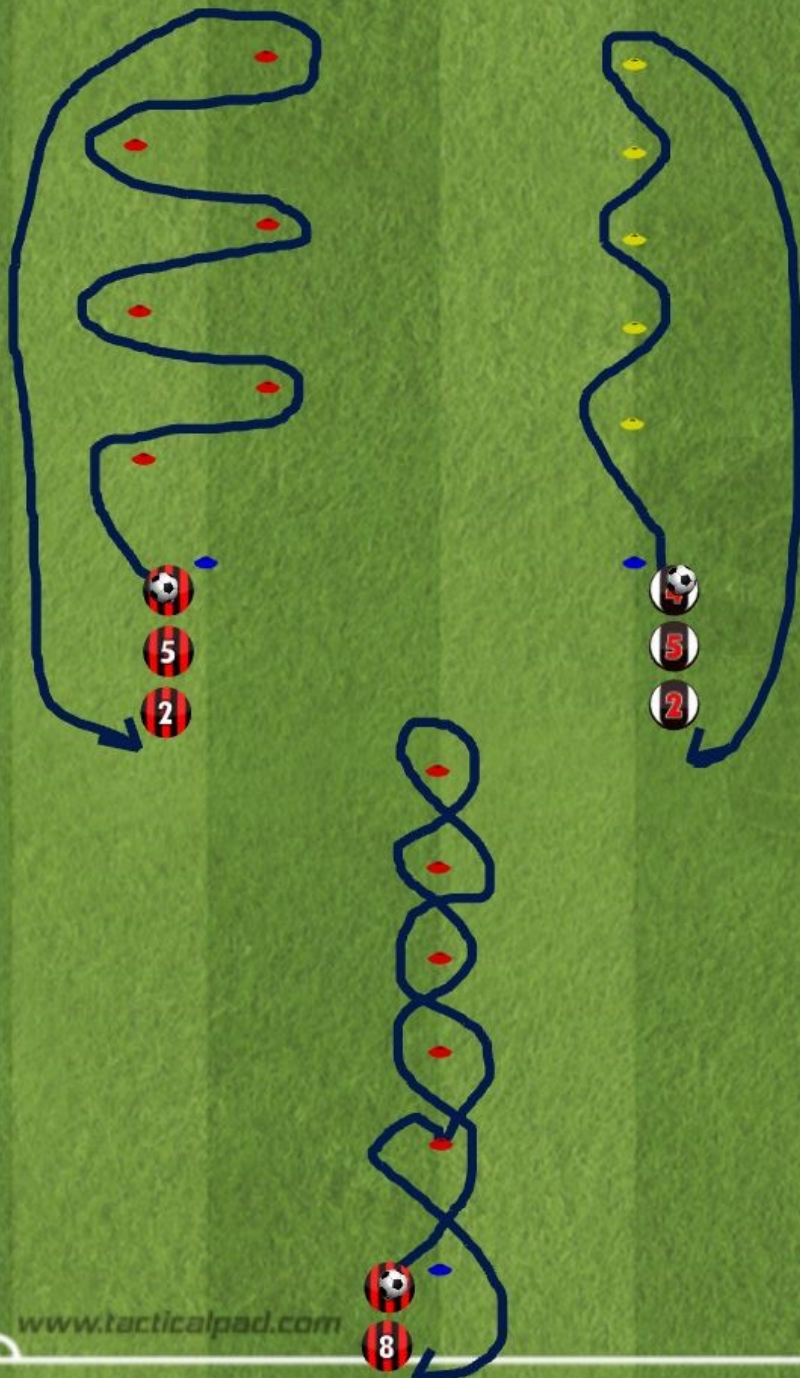
exemple de consigne:

- conduite juste pied droit
- juste pied gauche
- au signal s'immobilisé avec semelle sur ballon
- quand je dis «stop» les joueurs s'arrête et font le cloche-pied
- varié les surfaces du pied a utilisé
- etc...

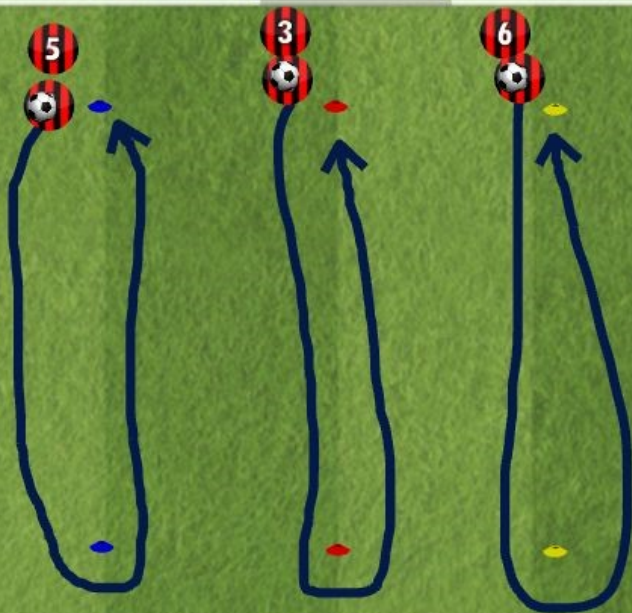
slalom:

slalom droit ou zig-zag vous pouvez faire un de chaque ou deux droit ou etc... après vous pouvez joué avec les variantes pied droit, pied gauche, intérieur, extérieur etc...

\*vous pouvez aussi transformer l'exercice en course / concours.



### jeu relais 1

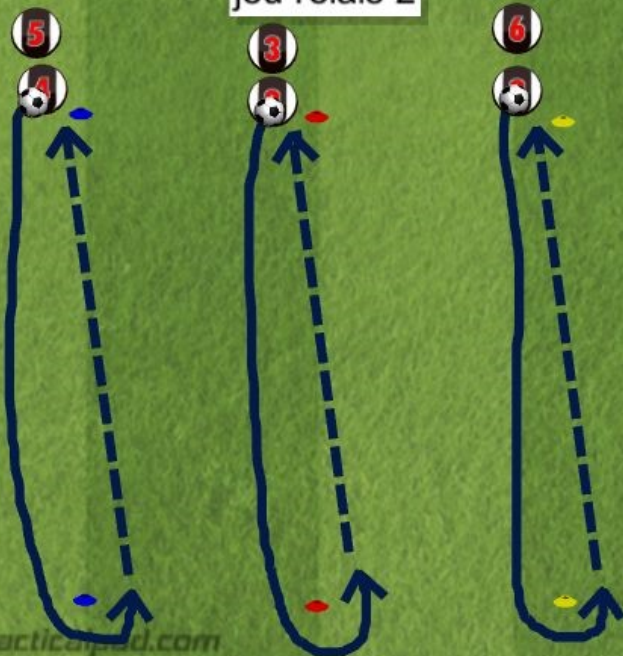


#### jeu relais 1 :

le joueur se dirige vers le cône devant lui en conduisant son ballon aux pieds contourne celui-ci et reviens au cône de départ pour laisser le ballon au joueur suivant de sa ligne et ainsi de suite.

variantes: utilisé seulement 1 des 2 pieds, les différentes surfaces du pied int., ext., semelle pour le changement de direction.

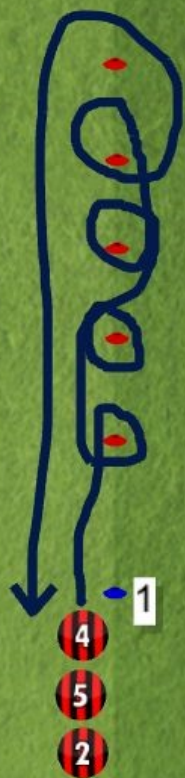
### jeu relais 2



#### jeu de relais 2:

le joueur se dirige vers le cône devant lui et le contourne ensuite le joueur fait une passe au joueur suivant de sa ligne et retourne se placé a l'arrière de celle-ci.

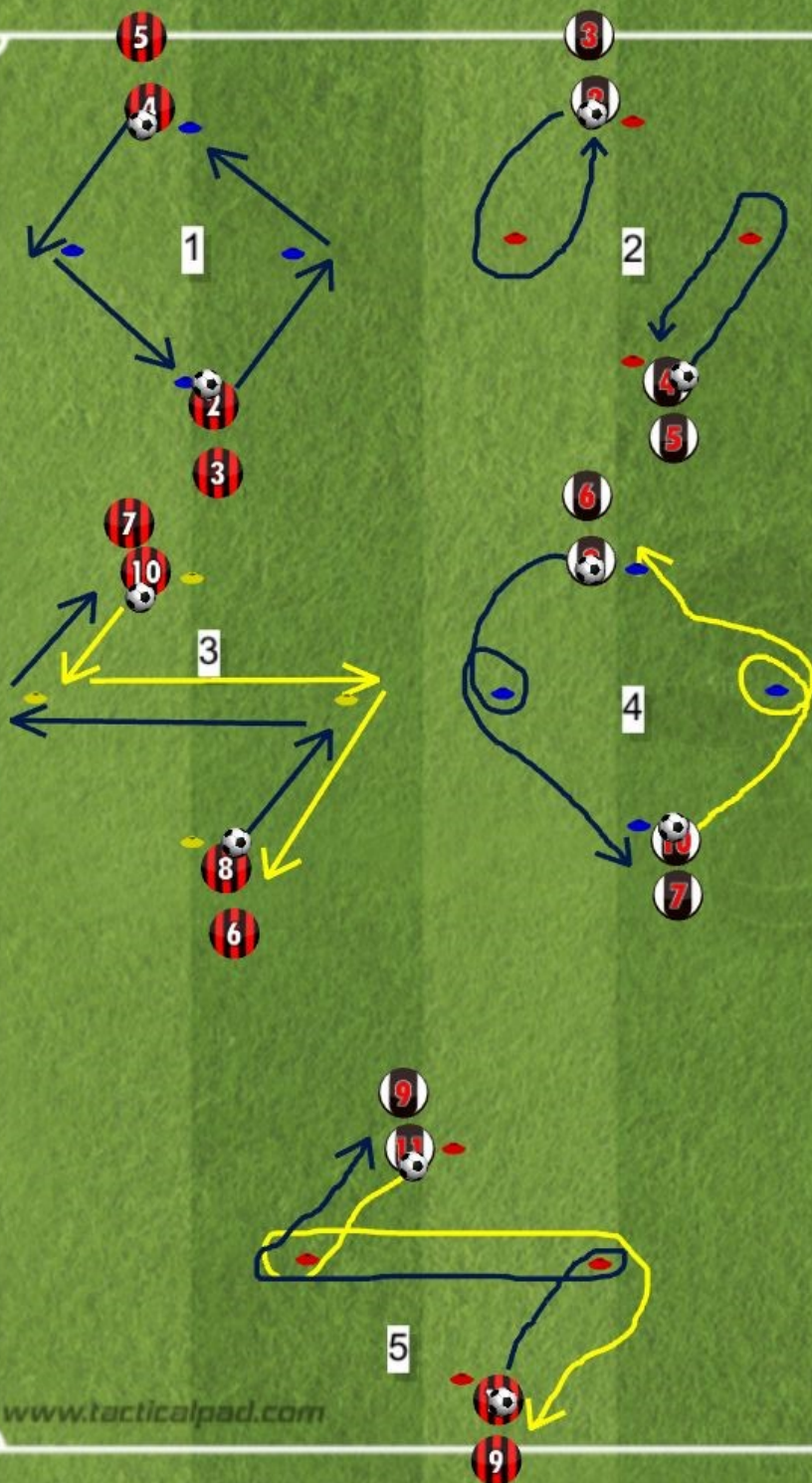
variantes: pour la conduite même variantes que dans le jeu 1 vous pouvez ajouté des variantes pour la passes et reception pied de la passe, pied de reception si vos jeunes sont un peu plus avancé vous pouvez imposé une surface du pied precise pour la reception de passe



parcours de conduite:

1- faire le tour de chacun des cônes important de faire changer le sens de rotation autour des cônes pour travaillé les deux pieds après 2-3 répétitions dans le même sens.

2-avance de deux recule de 1 utilisé les variantes habituelle pour la conduite.



F.C. Metz:

atelier de conduite de ballon dans lequel les variantes sont pratiquement infini en voici 5 n'hésitez pas à faire aller votre imagination au besoin activité qui peut facilement être répétée plusieurs fois dans l'été vu les variantes multiples.

si vous avez des joueurs plus âgés vous pouvez faire cette activité en la finissant par une passe plutôt que de vous limiter à la conduite.



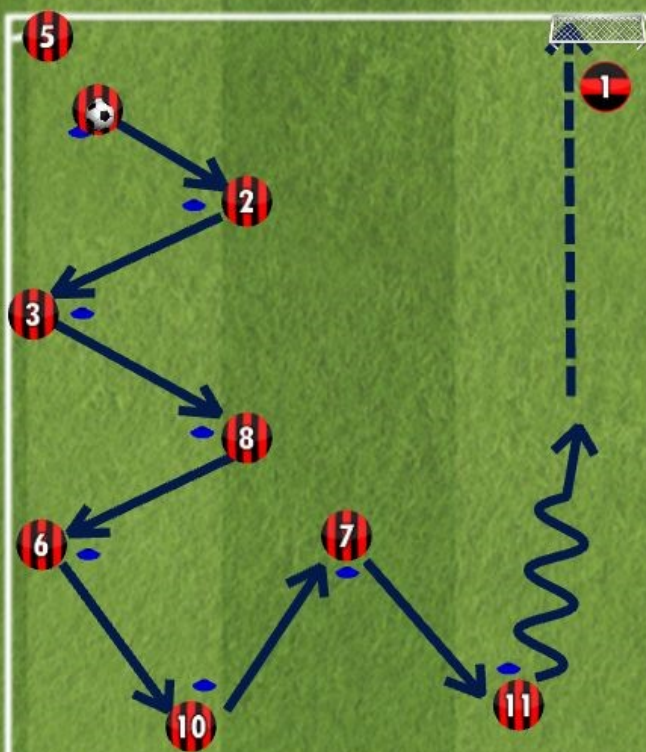
Invitez le parent à être la  
cible de son enfant !!!



technique:

Un ballon par joueur, l'entraîneur explique les techniques de la passe :

- pied d'appui à la hauteur du ballon pointé vers la cible;
- surface de contact au centre du ballon avec intérieur du pied.
- cheville « barrée »



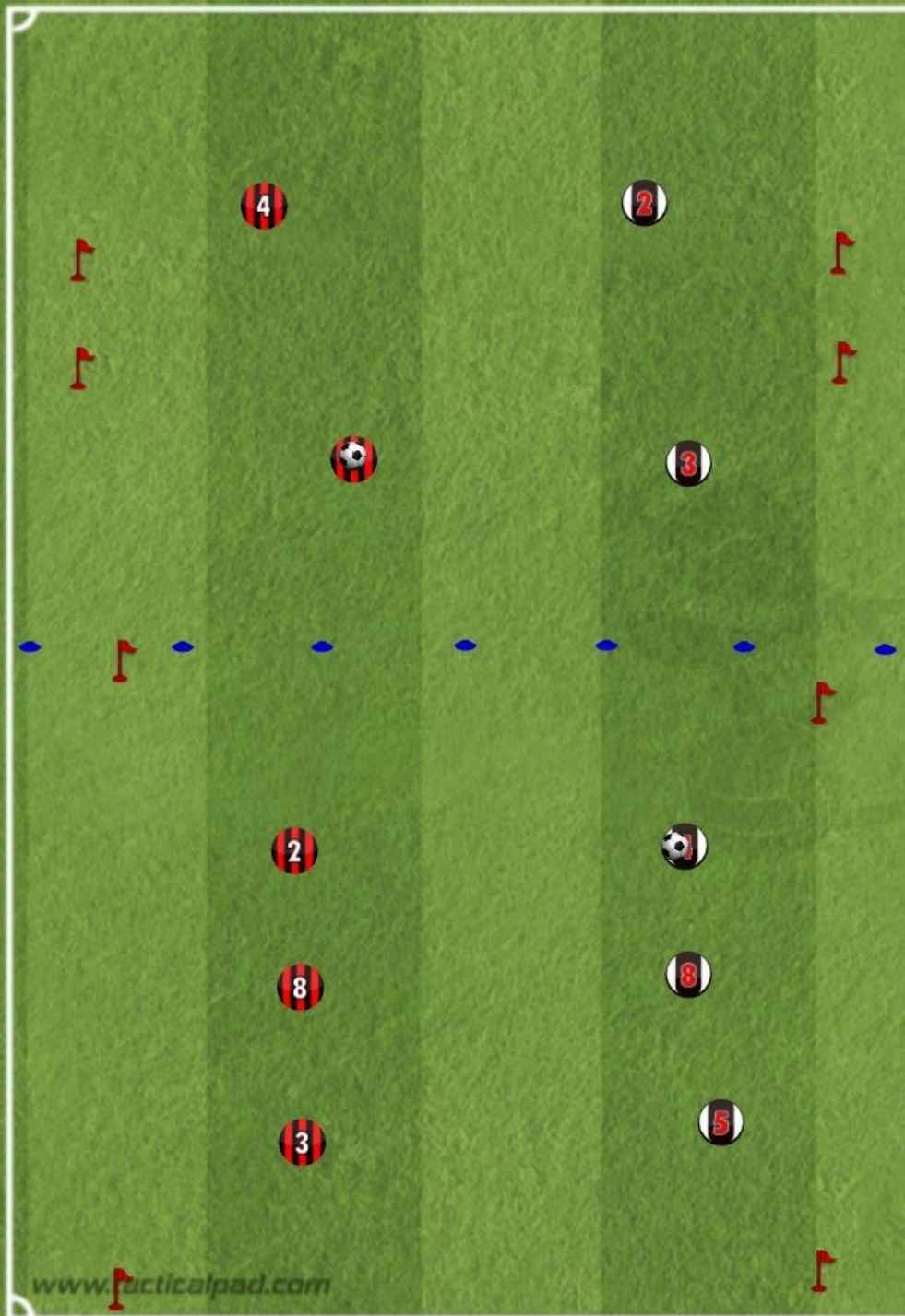
circuit vers le but:

les joueurs font avancer le ballon d'un cône à l'autre en suivant le circuit soit à l'aide de passe ou bien en transportant le ballon en le conduisant avec les pieds vers le joueur suivant. Les joueurs avancent eux aussi d'un cône à chaque passe ou conduite qu'ils exécutent. Le dernier joueur s'avance vers le but et prend un tir. Gardien facultatif vous pouvez aussi ajouter le poste de gardien dans la rotation donc le tireur devient le gardien et le gardien prend le ballon et se dirige vers le cône de départ.



#### concours tir:

Chaque équipe à deux minutes pour marquer le plus de buts possible. Une équipe ramasse les ballons (blanc et noir) pour fournir la source de ballon et l'autre équipe tente de marquer le plus de buts possible (rouge et noir). Le joueur qui frappe doit prendre son tir dans le carré bleu. Par la suite, il doit taper dans la main de son coéquipier pour que celui-ci puisse prendre sa frappe.



matches 2 vs 2:

Faire des petits terrains

pour faire des matchs de 2 contre 2 ou

3 contre 3. Si vous n'avez pas de petits buts

portatifs, vous pouvez jouer des matchs

«Touchdown» (si on veut mettre l'emphasis sur le

dribble) ou mettre une porte d'environ 4 mètres (si

on veut mettre l'emphasis sur la passe).

Chaque match dure 3-4 minutes. Donner une pause

aux jeunes entre chaque match.