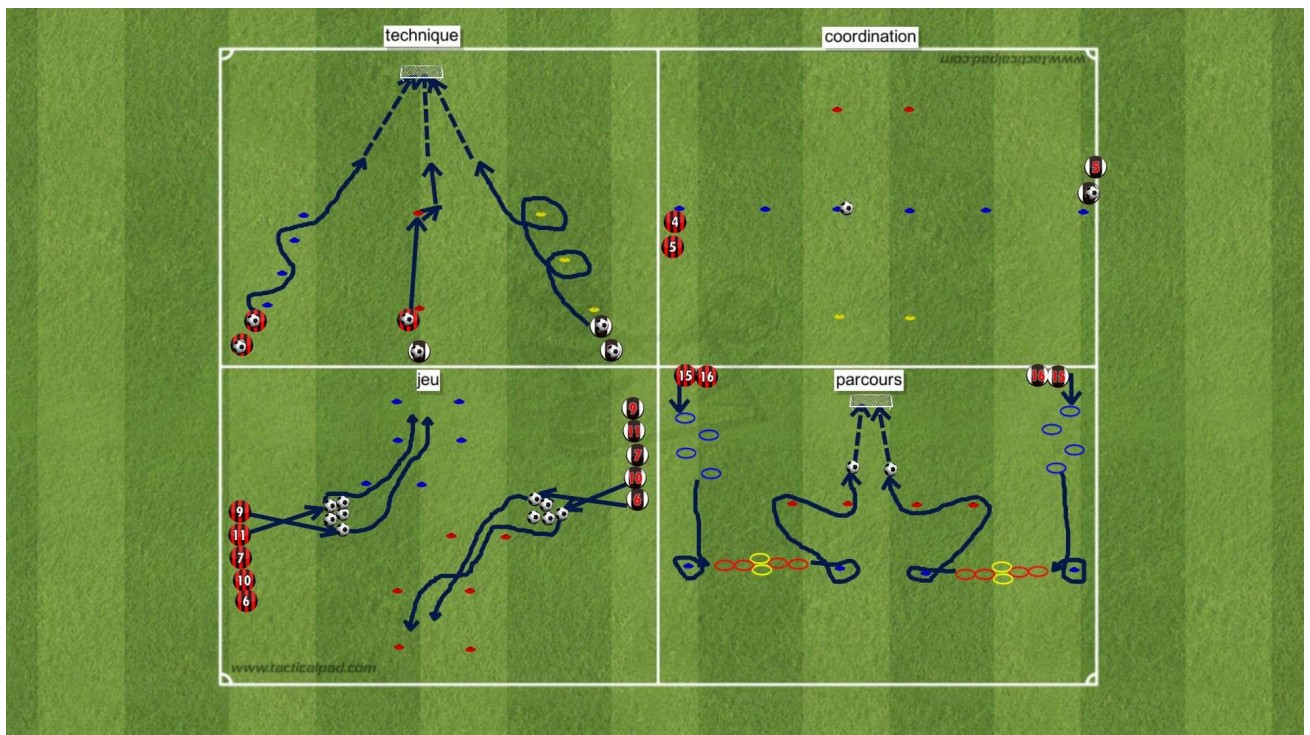


## Programme minis-dragons 6 juillet 2019



**Technique :** Parcours de dribble je vous conseil de commencer avec le même aux 3 endroits et ensuite changer les 3 parcours pour une deuxième variante sinon il va être difficile de gérer les différents parcours avec les jeunes. Faites changer les joueurs de parcours pour qu'ils tirent avec de différents angles. Encouragez les à utiliser le pied gauche quand ils arrivent de la droite et attaque le but sur leur gauche (parcours jaune sur l'image).

**Coordination :** Commencer sans ballon 2-3 répétitions ensuite ajouter le ballon je vous propose 2 options on peut soit on démarrer ballon au pied ou bien placé le ballon a un certain endroit du parcours et le joueur le récupère en plein parcours, possibilité d'alterner les 2 variantes. Soyez imaginatif quant aux variantes de gestes talon-fesse,

genou haut, tour du cône et sprint jusqu'au ballon, contourne 2<sup>e</sup> cône retour au premier, etc. et on termine en donnant une couleur (jaune ou rouge) ou un côté (droite ou gauche) ou le joueur doit se diriger pour compléter le trajet.

**Jeu** : le jeu du béret vous placez les joueurs en lignes et au signal du coach « go » le prochain de chaque ligne si dirige vers la source de ballon de son équipe prend un ballon aux pieds, passe dans la porte et va porter le ballon dans la zone prévue a cet effet pour son équipe. Je vous encourage à faire deux ou trois fois le tour avec les « go » et faire une ou deux courses à relais pour terminer. Il faut limiter le temps d'attente donc une fois que les deux joueurs ont prit leur ballon on enchaîne tout de suite avec le prochain « go ».

**Parcours** : Sauts à pieds joints dans les cerceaux bleu ensuite accélération jusqu'au cône on contourne le cône ensuite 1 pied par cerceau ensuite accélération et coordination dans les cônes prise du ballon et frappe au but. Après quelques répétitions, approcher le ballon après la deuxième série de cerceaux et faire faire la coordination dans les cônes avec les ballons aussi.