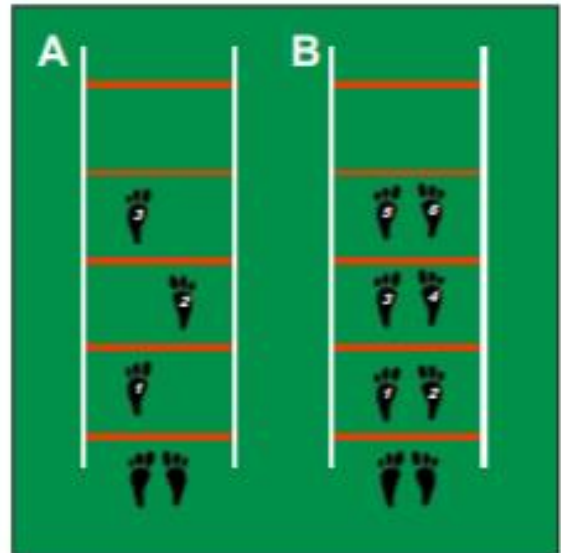


# SEMAINE 1 – LA CONDUITE DE BALLE

## 1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Mettre une *Speed Lader* (échelle de coordination) au début du parcours et un plot à la fin à 10 m de l'échelle. Débuter l'exercice en mettant un pied dans chaque carré tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle et sprint jusqu'au plot et revenir en trottinant (petit jogging de récupération)



### Variantes:

- Lève le genou droit au pas impair (ex. A)
- Lève le genou gauche au pas pair (ex. A)
- Lève les genoux à tous les pas (ex. A)
- Faire deux pas dans chaque carré et passer au carré suivant (ex. B)

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Le slalom (10 minutes)

Étaler une série de cônes en ligne distancés de 2m chacun. Débuter l'exercice en demandant aux joueurs de slalomer entre les cônes, touche de balle libre et revenir en trottinant à la ligne de départ.

### Variante:

- Pied fort seulement
- Pied faible seulement
- Intérieur du pied seulement
- Extérieur du pied seulement
- Raccourcir la distance entre les plots
- Placer les cônes à l'écart l'un de l'autre (ex. vue de droite sur le dessin)
- Tirer au but suite au parcours flèche rouge.



**Points clés:** Garder le ballon près de soi, contourner le plus près du plot, toucher fréquemment le ballon, tirer du coup de pied toujours sur les appuis.



### **Éducatif #2 : Jeu de décisions (10 minutes)**

Délimiter un espace de 20m x 20m et diviser le groupe en deux équipes. Une équipe à l'intérieur du carré, l'autre à l'extérieur. Le jeu débute avec l'équipe à l'intérieur qui se fait des passes sans opposition. Au signal de l'entraîneur, un joueur de l'équipe sur la touche rentre sur le terrain pour récupérer le ballon. L'équipe jaune doit continuer en possession. Chaque 30 sec, un nouveau joueur adverse rentre. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les noirs récupèrent le ballon. Une fois récupérée on inverse les rôles.

#### **Variante:**

- Changer le temps d'attente entre l'entrée des adversaires

#### **Points clés:**

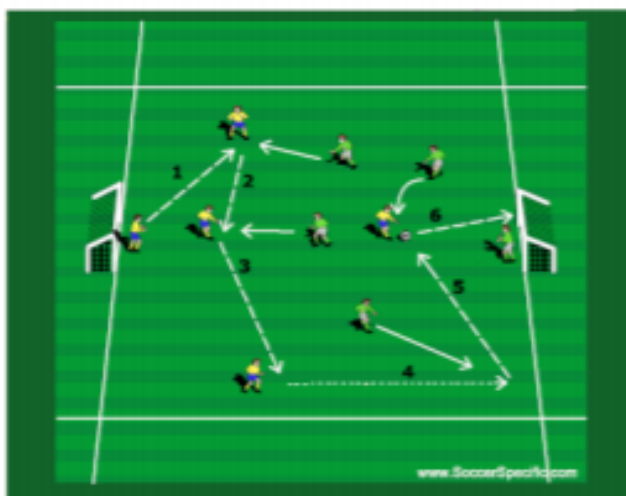
Garder le ballon près de soi, changement de rythme, lever la tête, éloigner le ballon de l'adversaire, faire circuler le ballon rapidement.



---

### **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. Insister à trouver l'espace, d'être en mouvement et de donner des solutions au porteur du ballon, lui permettant ainsi de faire la passe, conduite de ballon ou de tirer. En somme de faire le meilleur choix possible pour la suite du jeu.



---

### **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants