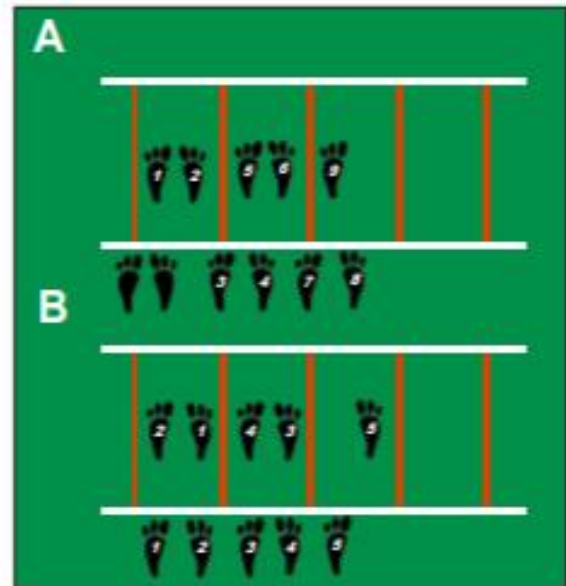


SEMAINE 5 – LA CONDUITE DE BALLE

1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Mettre une *Speed Lader* au début du parcours et un plot à la fin, à approximativement 10 m. Débuter l'exercice en mettant un gauche (1) dans le carré et le droit (2) qui suit, le pied gauche (3) alors sort du carré et le droit (4) suit le tout recommence tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle, tourne et sprint jusqu'au plot, revient en pas chassé ou petit jogging de récupération. Attention aux appuis



Variantes:

- Commence avec le pied droit
- Accélérer les pas
- Les deux pieds bougent en même temps (Ex : B)

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

2- Éducatif

Éducatif #1 : La course suicide (10 minutes)

Sur une distance de 25 m (début et fin), étaler une série de cônes (3 minimum) en ligne avec une distance approximative de 5 m entre chacun. Ex A : Débuter l'exercice en demandant au joueur de partir ballon au pied et de se rendre au 2^e plot (drapeau) et de revenir au 1^{er}, repart au 3^e et revient de 2^e et ainsi de suite. Le joueur reste au plot d'arrivée. Lorsque tous ont passé, refaire l'exercice dans le sens contraire.

Ex B. Placer un ballon au 1^{er} plot. Même course suicide de l'Ex A. Cette fois le joueur laisse son ballon près du plot. Revient d'un plot sans ballon et pousse le ballon au 3^e et ainsi de suite. Refaire l'exercice dans le sens contraire.

Variantes:

- pied fort seulement
- pied faible seulement
- intérieur du pied seulement



- extérieur du pied seulement
- augmenter le nombre de plots
- varier la distance entre les plots

Points clés:

Garder le ballon près de soi, changements de direction, limiter les touches de balle, toujours sur les appuis.

Éducatif #2 : Élimination (10 minutes)

Dans un carré de 20 m x 20 m, diviser le groupe en deux équipes et un ballon par joueur. L'objectif du jeu est de sortir le ballon de l'adversaire à l'extérieur de la surface tout en gardant son propre ballon. Une fois que le ballon est perdu, le joueur est éliminé et attend sur les lignes de côté. Le jeu se termine lorsqu'une des deux équipes est complètement éliminée.

Variantes:

- Éliminer son adversaire en frappant le ballon de l'adversaire avec son propre ballon
- Le joueur ayant perdu son ballon demeure sur le jeu et participe avec ses coéquipiers en se faisant des passes

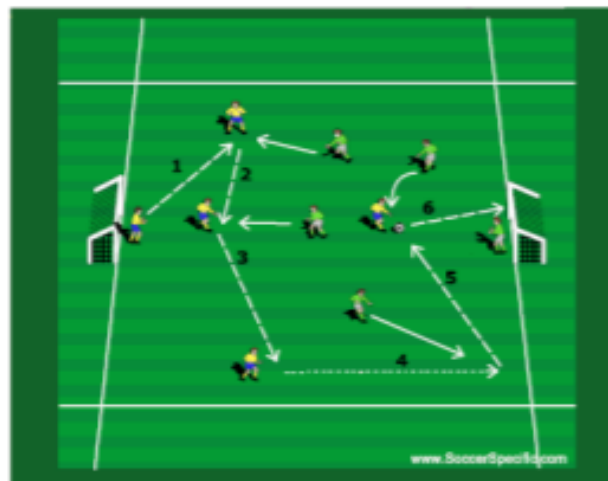
Points clés:

Garder le ballon près de soi, changement de rythme, lever la tête, protéger son ballon en se plaçant entre son ballon et l'adversaire.



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite de balle. 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, une 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