

## SEMAINE 9 – LA CONDUITE DE BALLE

### 1- Échauffement ballon (pour tous) (10 minutes)

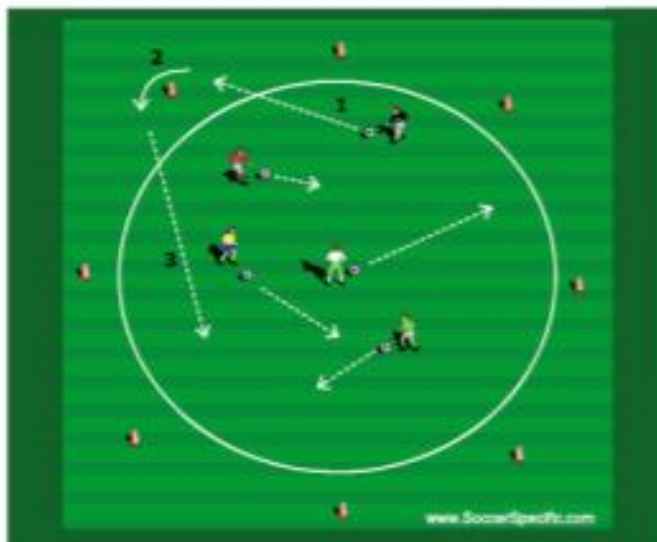
Délimiter par un grand cercle, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur de toucher le ballon avec une partie de son corps; genou, coude, le nez, les fesses, etc.

**Pour les U8 :** conduite libre, pied droit, pied gauche, la semelle, etc. Au signal, l'enfant sort du cercle le plus rapidement pour contourner un des cônes placé à l'extérieur du cercle et revient par la suite à l'intérieur, en suivant la directive de l'entraîneur.

**Points clés:**

Rapidité de l'exécution de sortie du cercle en contrôle, qualité de la touche de balle, vision des espaces libres et opportunités.

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



### 2- Éducatif

#### Éducatif #1 : Conduite pied droit - pied gauche (10 minutes)

Délimité par un grand cercle ou d'un carré 20 m x 20 m. Chaque enfant avec son ballon circule balle au pied et à la rencontre d'un plot doit faire un tour complet du plot et repartir à la recherche d'un autre plot libre.

**Variantes:**

- Contourner intérieur du pied droit et gauche
- Contourner extérieur du pied droit et gauche
- Contourner avec la semelle pied droit et gauche
- Explosion à la sortie du plot
- Mettre plusieurs plots sur la surface et après chaque contour l'enfant doit ramasser le plot. Le gagnant est celui avec le plus grand nombre de plots.

**Points clés:**

Gardez le ballon près de soi, contournez-le plus près du plot, limitez les touches de balle



### Éducatif #2 : Jeu de l'ours (10 minutes)

Dans un carré de 20 m x 20 m ou selon le nombre de joueurs. Tous les joueurs ont un ballon sauf un; l'ours. Tous doivent éviter l'ours qui veut sortir les ballons du pied à l'extérieur de la surface. S'il y parvient le joueur ayant perdu son ballon doit récupérer son ballon à son tour devenir un ours. Le gagnant est le dernier à rester avec son ballon.

Deux zones (A et B) sont des refuges à l'épreuve des ours, mais temporaires max 5 sec. à l'intérieur et 1 personne à la fois.

#### **Variantes:**

- L'ours doit récupérer le ballon et non sortir le ballon. Joueur sans ballon devient alors l'ours
- Conduite du pied droit seulement
- Conduite du pied gauche seulement
- Augmenter le nombre d'ours

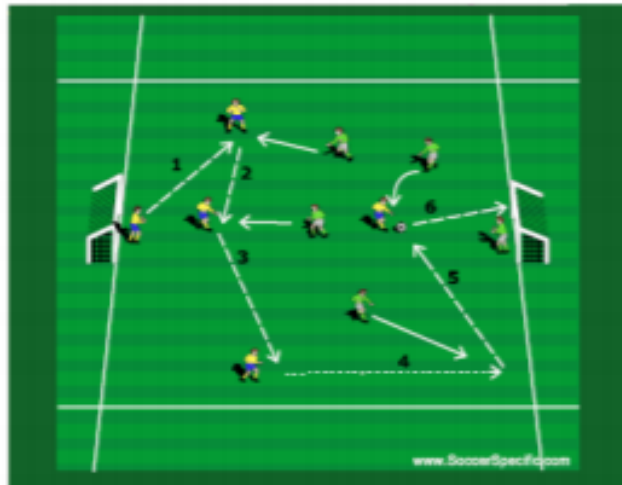


**Points clés:** Garder le ballon près de soi, changement de rythme, protéger son ballon. Lever la tête et trouver de l'espace.

---

### **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. Insister à trouver l'espace libre permettant la course balle au pied



---

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

Récupération, étirements, discussion avec les enfants