

1. L'équipement

Nombre de joueurs illimité
Un ballon pour deux joueurs
8 chapeaux

2. L'organisation

Placez 8 chapeaux uniformément répartis sur le cercle central, avec 2 joueurs et 1 ballon à chaque chapeau.
Placez un cône au centre du cercle.

3. Description

Les joueurs marchent lentement autour du terrain pendant trois tours pour s'échauffer.
Après les trois tours, ils s'étirent avant de commencer l'exercice.

Exercice 1 – Arrêt de balle + exercices corporels

Le joueur 1 conduit le ballon vers le milieu, l'arrête et revient en faisant des exercices corporels.
Le joueur 2 commence dès que le joueur 1 commence les exercices corporels. Le joueur 2 effectue les exercices corporels et va ensuite chercher le ballon.

Exercice 2 - Couper + passer

Identique à l'exercice 1, mais le joueur coupe le ballon au milieu et le passe au joueur 2.

Exercice 3 - Couper et renvoyer le ballon

Le joueur prend le ballon au milieu, coupe au milieu et revient avec le ballon au pied.

Exercice 4 - Vers l'autre côté + couper en arrière

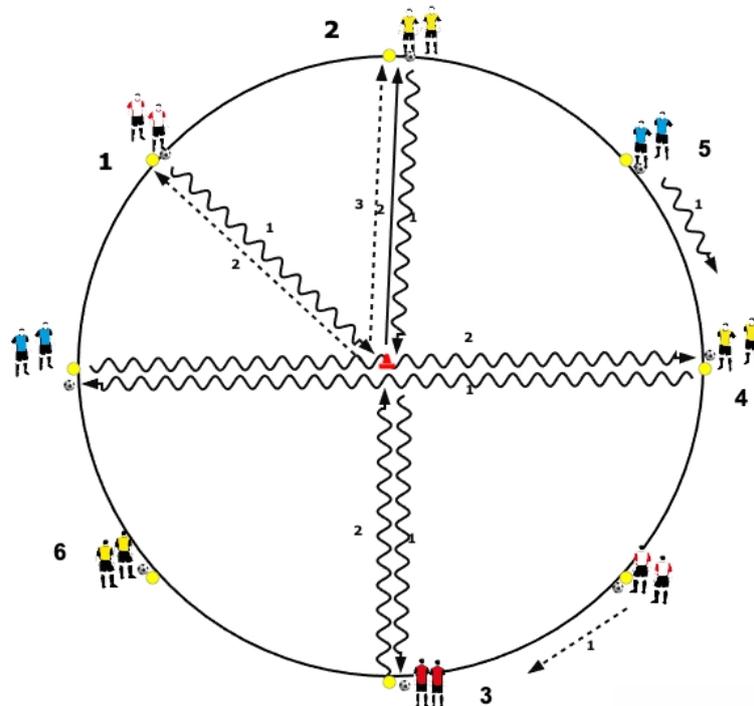
Idem à l'exercice 3, mais le joueur ne conduit pas le ballon au milieu, pourtant vers le côté opposé du cercle.

Exercice 5 - Dribbler le long du cercle intérieur

Le joueur 1 conduit le ballon à un rythme élevé le long de l'intérieur du cercle.
Lorsque le joueur 1 retrouve son coéquipier, il passe le ballon au joueur 2, qui commence son exercice.

Exercice 6 - Course sans ballon (activation)

Le joueur 1 court sans le ballon à grande vitesse à l'intérieur du cercle.
Dès que le joueur 1 retrouve son coéquipier, le joueur 2 commence le même exercice.



4. Coaching et Commentaires

Coaching:

Veiller à l'exécution correcte des exercices corporels et du contrôle du ballon.
Veiller à la rapidité de la conduite du ballon et à la précision de la coupe et du jeu.
Encourager la communication entre les joueurs et mettre l'accent sur le perfectionnement technique.

Commentaires:

Travailler par intervalles de 3 minutes d'effort et 3 minutes de repos.
Pendant le repos, les joueurs peuvent s'étirer ou effectuer des exercices simples à deux avec le ballon.
Adapter le rythme et l'intensité de l'exercice en fonction du niveau des joueurs.