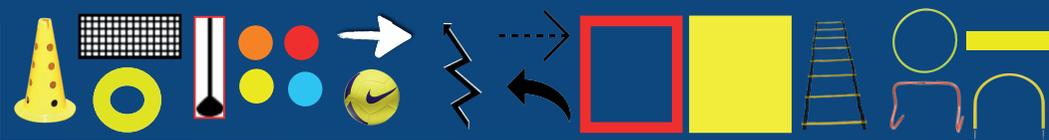




# Thème : Maitrise technique (Conduite & Passe)

U9



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	<b>EXERCICE</b>
--------------	-----	-----------	-----------------

TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	<b>LA PASSE</b>	<b>CONDUITE DE BALLE</b>	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	<b>CHANGER DE RYTHME</b>	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

**Objectifs** Amélioration de la maitrise du ballon

**But** Réaliser le petit défi technique demandé.  
Marquer dans le petit but sur une passe = 1pt

**Consignes** Le joueur doit au signal de l'éducateur se diriger vers la coupelle désigné en conduite de balle donc rouge pied droit et jaune pied gauche. Au coup de sifflet de l'arbitre le joueur doit donc faire une passe dans le but.  
Important de mettre des coupelles de couleurs ça leurs permet d'avoir un repère visuel pour le pied qu'ils vont devoir utiliser.

**Variantes** Varier le type de conduite, (semelle, extérieur, intèrieur). Course avant course arrière.

