

ATELIER TECHNIQUE # 1

LA CONDUITE DE BALLE

REMARQUES

La conduite du ballon est une technique alternative pour une passe au partenaire (ou tir au but). C'est une technique très utile mais aussi controversée car elle ralentit le jeu. Donc, elle ne devrait être utilisée que si l'option de frappe est moins attrayante ou par un joueur qui ne peut absolument pas faire une passe à un joueur mieux placé. Une bonne conduite de balle se manifeste par le contrôle du ballon et l'observation simultanée du terrain de jeu. Par contre, une mauvaise technique ne permet pas de lire le jeu constamment et, en conséquence, les joueurs gardent trop le ballon ou s'en "débarrassent", Finalement, c'est la continuation de l'action qui est compromise.

La conduite du ballon a une influence assez importante sur la tactique de jeu. D'un côté, elle témoigne de la technique individuelle des joueurs, de l'autre, c'est un critère de la qualité du jeu collectif d'une équipe. Soyez exigeants quant à la qualité de la conduite de balle (tête levée, vivacité des deux pieds, contact permanent avec le ballon) et profitez des situations pour expliquer aux joueurs la priorité du jeu collectif sur le jeu individuel.

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES :

- ☞ la vue dirigée constamment sur le ballon
- ☞ la frappe du ballon au lieu de le pousser
- ☞ trop grande distance entre le porteur et le ballon
- ☞ des pas trop longs, en conséquence, difficulté avec l'équilibre et le changement de direction le tronc redressé
- ☞ conduite avec le pied le plus rapproché de l'adversaire
- ☞ conduite avec un seul pied, avec une seule surface.

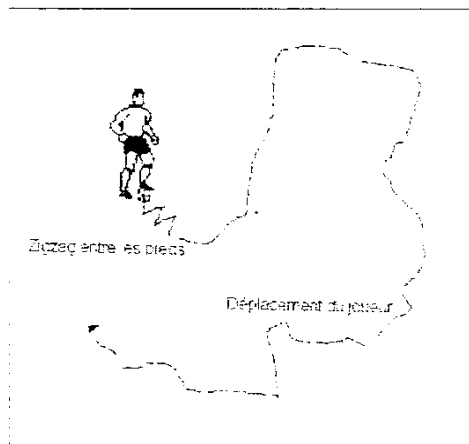
**IL VAUT MIEUX FAIRE MOINS MAIS BIEN,
QUE BEAUCOUP N'IMPORTE COMMENT**



Atelier #1

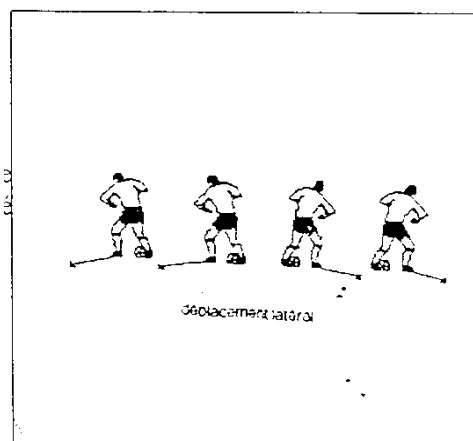
Plateau 1 a)

Le joueur manipule le ballon au sol avec l'intérieur du pied sur place (le ballon doit demeurer entre les 2 pieds). Ensuite, le joueur fait la même chose en se déplaçant dans différentes directions.



Plateau 1 b)

Le joueur se déplace latéralement en conduisant le ballon de l'intérieur du pied. Faire des deux (2) pieds et dans les deux sens. L'exercice sera plus facile avec un ballon légèrement dégonflé.

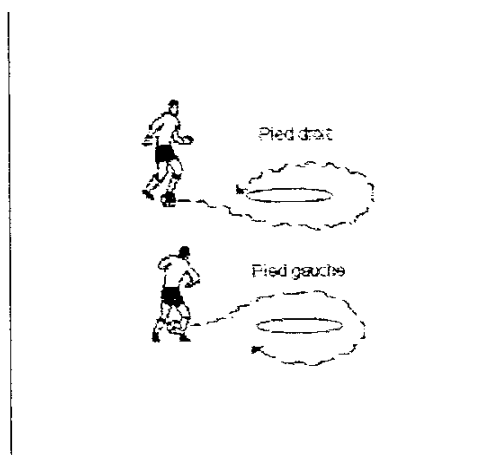


Plateau 1 c)

Le joueur conduit le ballon en contournant un cerceau avec l'intérieur du pied (2 pieds).

Attention : les obstacles imitent toujours les adversaires.

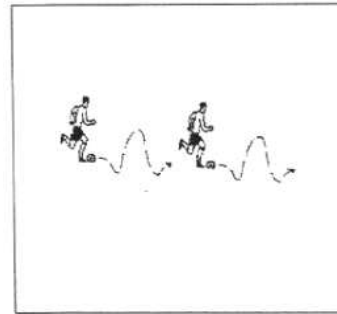
Donc, il faut conduire le ballon avec le pied éloigné de l'obstacle.



Atelier #2

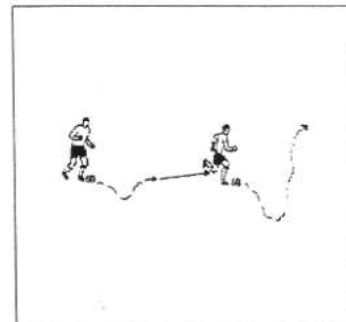
Plateau 2 a)

Un ballon par joueur qui le conduit et essaie de toucher un partenaire de la main (tag). Le joueur touché doit faire 3 – 4 – 5 jongleries avant de réintégrer le jeu.



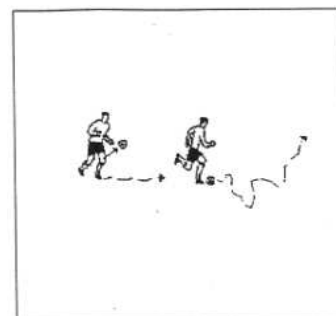
Plateau 2 b)

Même jeu que précédemment sauf que les joueurs doivent toucher les partenaires avec le ballon (attention : il ne faut pas lancer plus haut que la hauteur des genoux).



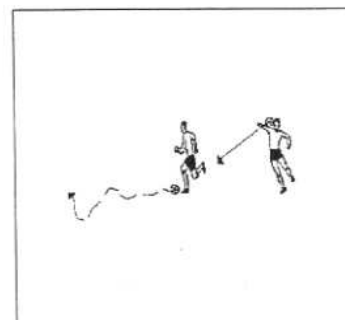
Plateau 2 c)

Même jeu sauf que le joueur doit avoir le ballon dans ses mains et que la frappe s'effectue avec le genou.



Plateau 2 d)

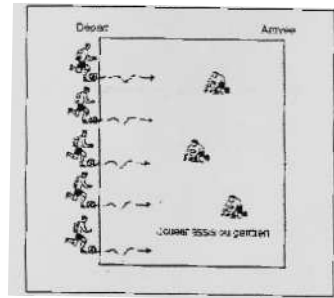
Même jeu sauf que le joueur, balle en main, la frappe de la tête.



Atelier #3

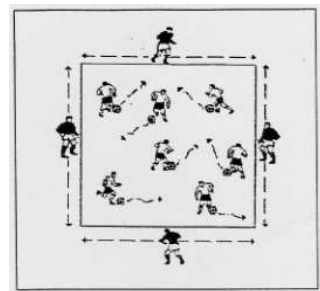
Plateau 3 a) Conduite – protection

Par vagues, chacun son ballon, essayer de traverser la vague des défenseurs qui, assis par terre, tentent d'enlever le ballon des pieds de ceux qui sont en possession. Changement de rôle où les joueurs qui sont par terre deviennent les attaquants.



Plateau 3 b)

Les joueurs blancs essaient de sortir du terrain avec le ballon le protégeant des défenseurs. Les joueurs noirs, chacun sur son côté du carré, tentent d'empêcher les blancs de sortir.



Plateau 3 c) Conduite – enchaînement

Le joueur effectue un slalom autour de piquets placés en ligne droite puis adresse une passe à la fin pour son partenaire qui fera à son tour la même chose.



Plateau 3 d)

Idem que 39 sauf que les piquets ne sont pas en ligne droite, ce qui permet un slalom plus prononcé avec changements de direction.



Épreuve

4. CONDUITE DE BALLE - NAVETTE

Objectif : développer et évaluer Le contrôle ainsi que la vitesse lors de la conduite de balle

DESCRIPTION

MINI

Le joueur se tient derrière la ligne de **départ avec le ballon dans les mains**.

Au signal du départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de la taille, le contrôler au pied et débiter le parcours.

MAXI

Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains.

Au signal du départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de la taille, le contrôler au pied et débiter le parcours.

Lors des virages, le ballon doit avoir franchi la ligne de fond et la ligne d'arrivée.

Encourager les joueurs à utiliser les différentes surfaces des deux (2) pieds tout au long du parcours.

POINTAGE

MINI

Arrêter le chronomètre une fois que le joueur et le ballon ont franchi la ligne d'arrivée.

MAXI

Arrêter le chronomètre **quand le joueur a immobilisé le ballon avec son pied** au-delà de la ligne d'arrivée.

Un chronomètre est utilisé pour calculer le temps écoulé entre le départ et la fin du second tour aller-retour.

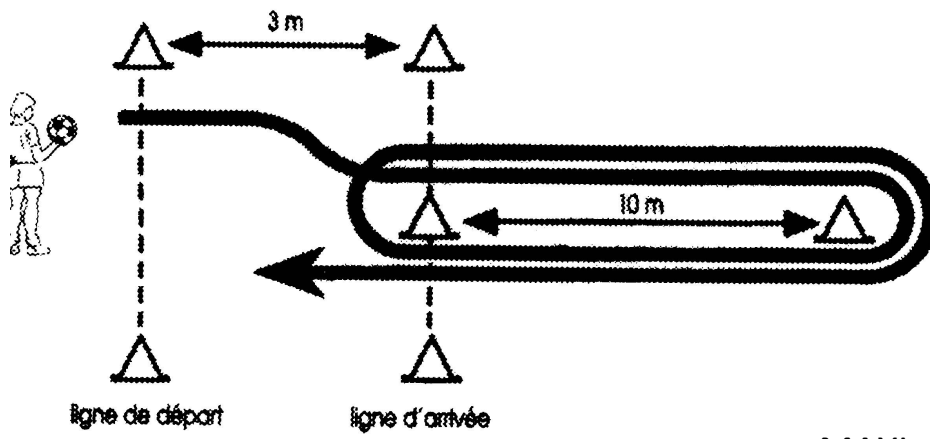
Déclencher le chronomètre dès que le joueur touche le ballon du pied après l'avoir lancé.

Un joueur qui se contente de frapper le ballon vers l'avant et de courir après, témoigne d'un manque de contrôle et ne sera crédité d'aucun temps.

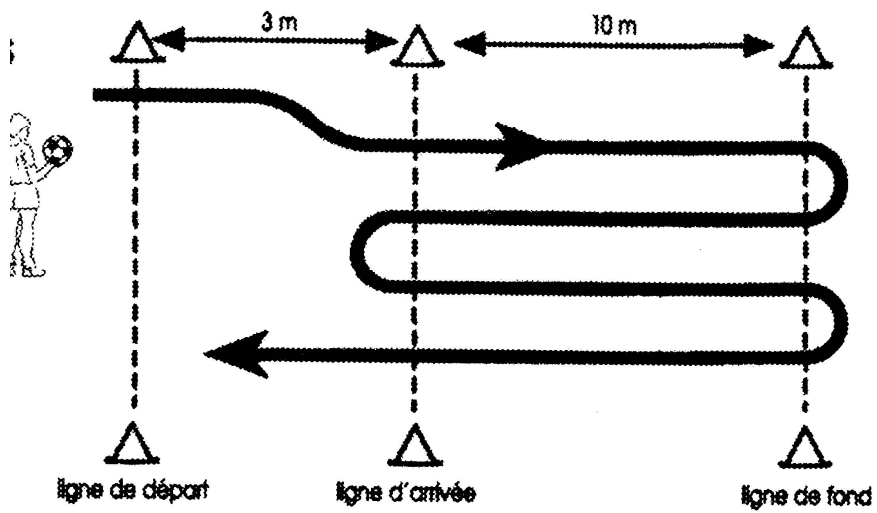
Le ballon devrait toujours être à une distance d'environ un (1) mètre du joueur.

Si un joueur oublie un cône dans le parcours, il doit revenir sur ses pas avec le ballon pour franchir le cône manqué.

MINI



MAXI



Prendre en note le résultat (en seconde)