



FICHE Réalisée par :

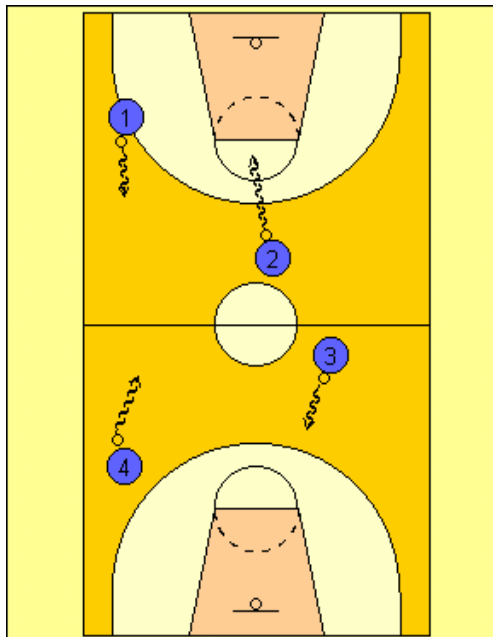
Le Dribble

Serge LARROCHE (CTD 71)

Séance n°1

Catégorie : Mini - Poussins(es)

Durée : 1h30



1
OBJECTIFS : Dribbler sans regarder son ballon.
Dribble de progression.

DUREE : 10 à 15 mn

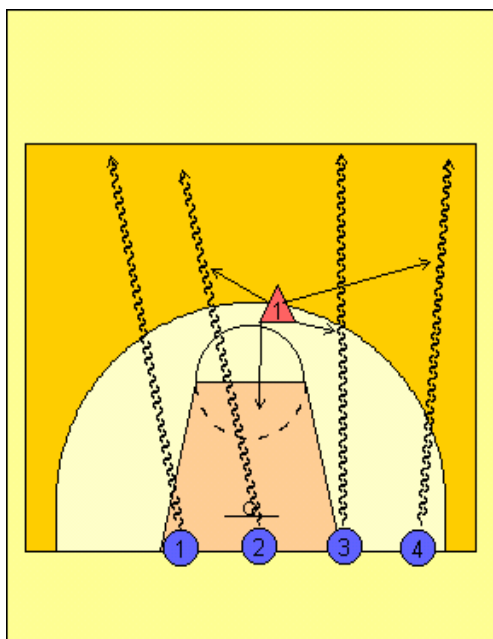
SITUATION : 1 ballon/joueur

CONSIGNES : Changement de main après 3 dribbles. Utilisation de tout le terrain.

Evolution : Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent aller dans un espace prédéfini.

2
OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn



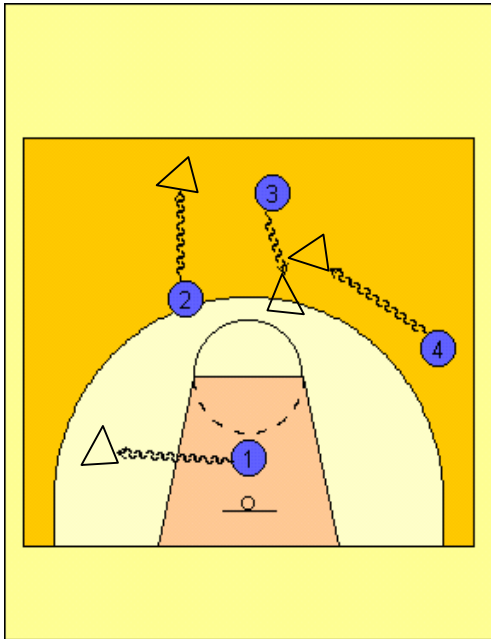
3
OBJECTIFS : Dribble de contre attaque + dribble de protection

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : L'épervier - 1 ballon/joueur sauf pour l'épervier

CONSIGNES : Les dribbleurs traversent le terrain sans se faire prendre leur ballon. Celui qui n'a plus de ballon devient épervier.

Evolution : les éperviers ont un ballon



4

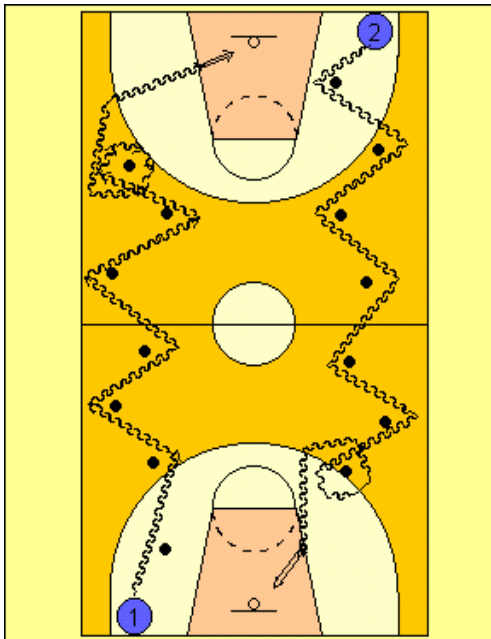
OBJECTIF : Détacher le regard du ballon
apprentissage des différentes hauteurs du dribble.

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : 2 équipes - 1 ballon/joueur - 1 chronomètre - 12 à 20 plots (selon le nombre de joueurs) - Une moitié de plots debout l'autre moitié est couchée.

CONSIGNES : Une équipe doit renverser les plots ou les retourner, l'autre équipe doit mettre les plots droits. (2 à 3 mn)

Evolution : Utiliser un « camp » par équipe et ramener le plus de plot.



5

OBJECTIF : Dribble de contre attaque avec changement de main (cross over).

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : Parcours en dribble avec des plots - 1 ballon/joueur - 2 équipes

CONSIGNES : Au signal, dribble slalom, faire le tour du dernier plot puis tir en course. Le premier joueur qui marque a 1 pt (jeu en 10 pts).

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 20 à 40 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNES : Assis et allongé

