

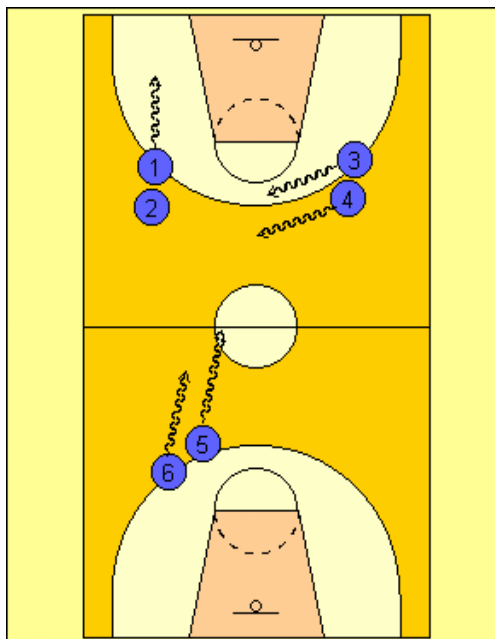
Le Dribble



Séance n°1

Catégorie : Poussins(es)

Durée : 1h30



1
OBJECTIF : Dribbler sans regarder son ballon.
(dribble de progression + cross over)

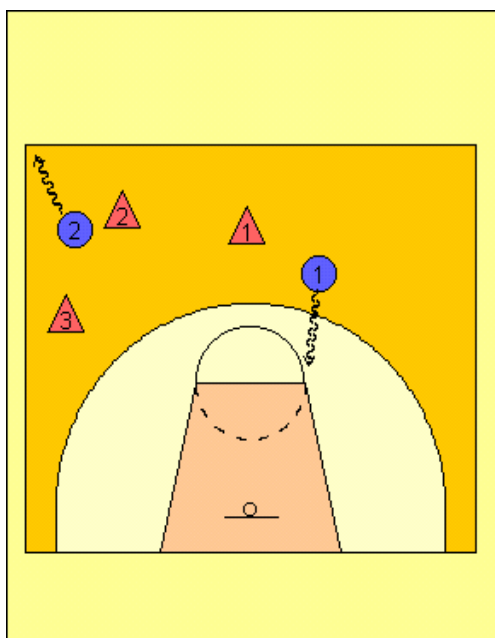
DUREE : 5 à 10 mn

SITUATION : Jeu du miroir – Joueurs x2 – 1
ballon/joueur – 1 chronomètre

CONSIGNES : Le joueur devant effectue des
déplacements, celui qui le suit exécute la même
chose. Changer les rôles au bout d'une minute.

2
OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn

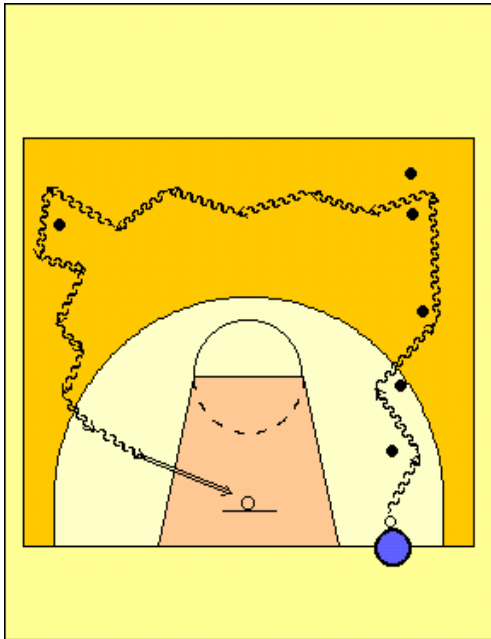


3
OBJECTIFS : Dribble de contre attaque + dribble
de protection

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : Chasseurs et lapins – 2 équipes –
Chasseurs sans ballon – Lapins avec ballon

CONSIGNES : Les chasseurs doivent faire sortir du
terrain les ballons des lapins. Un lapin qui a perdu
son ballon devient chasseur.



4

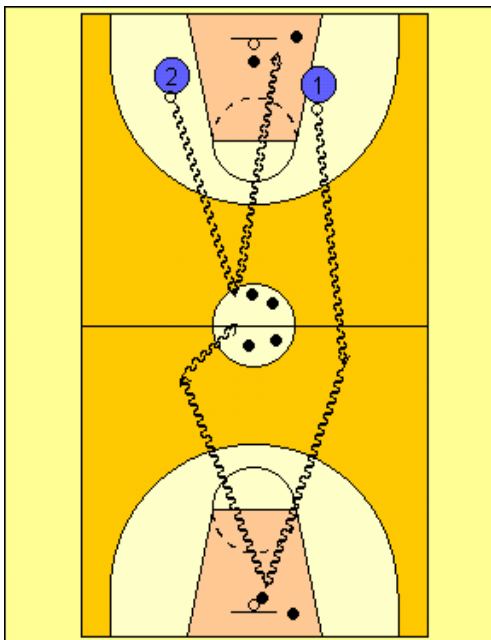
OBJECTIF : Dribble de contre attaque avec changement de main.

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : 2 demi-terrains - 12 plots (6 par demi-terrain) - 1 ballon/joueur - 2 équipes

CONSIGNES : Slalom entre les plots, le joueur suivant enchaîne dès que son équipier a franchi les plots.

Evolution : Changer de sens et ajouter des plots.



5

OBJECTIFS : Dissocier le regard du ballon. Travail du dribble bas.

DUREE : 10 à 15 mn

SITUATION : Jeu des « plots » - 2 équipes - 1 ballon/joueur - 2x10 plots de couleurs différentes

CONSIGNES : Les joueurs doivent ramener les plots de leur couleur dans leur zone (1 par joueur et par passage).

Evolution : Ils peuvent également récupérer les plots de leurs adversaires et les ramener dans le rond central.

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 à 40 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNES : Assis et allongé

