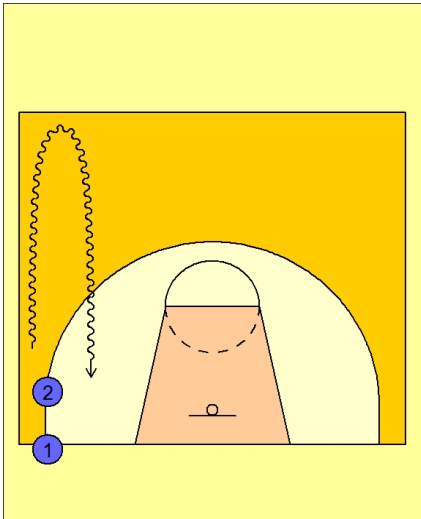


**U11 dribble****Objectif: dribble tête levée**

1 et 2 ont des ballons et dribbles constamment durant toute la durée de l'exercice.

1 part en dribble vers la ligne du milieu de terrain en "dribble de contre attaque" (pousser la balle loin vers l'avant)

Sur le retour 2, face à lui, montre des numéros avec la main qui ne dribble pas. 1 doit énoncer ses numéros tout en avançant. A l'annonce des numéros de change 2 change et en montre un autre.

Quand 1 arrive au niveau de 2 sur la ligne de fond, on change les rôles.

**Evolution: "la voiture télécommandée"**

Désormais 1 dirige les déplacements de 2 grâce à un code très simple:

- poing fermé: 2 court /accélère
- main ouverte à plat: 2 s'arrête
- montre du doigt: 2 recule
- 1 ne montre rien: 2 avance en marchant

**Consigne technique:**

- "coiffer le ballon" : la main passe de derrière, à sur le ballon. (! le ballon ne doit pas rebondir plus haut que la hanche)
- doigt vers le côté (façon raquette de tennis), et non vers l'avant.

**Conclusion:** Chaque entraînement de joueur débutant (u11/u13, notament) nécessite 20 mn de dribble minimum par entraînement. Cet exercice a pour but d'habituer les joueurs et joueuses à dribbler tête levée de façon ludique.