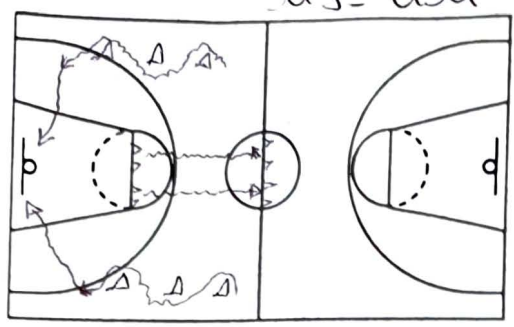


• DRIBBLES

U9 - U11



3 min

Matériel : plats, 2 ballons / personne

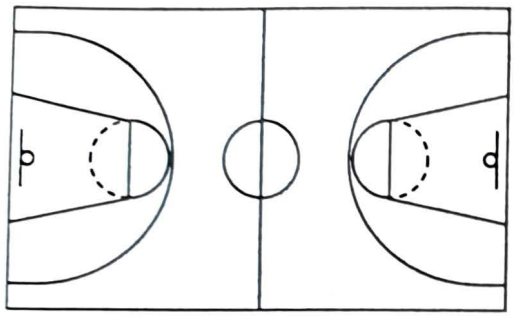
Dribble simultané (2 ballons) départ ligne rouge baser face vers les plats jusqu'à la ligne rouge de milieu de terrain (face les plats)

Enchaînement avec slalom en dribble simultané et au retour après le slalom



même chose avec dribble

alternatif

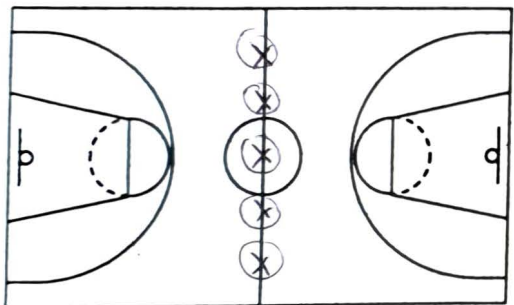


3 min

Matériel : 1 balle de tennis + 1 ballon / personne

exercice sur place ligne rouge centrale dribble avec le ballon + lancer de la balle de tennis en l'air

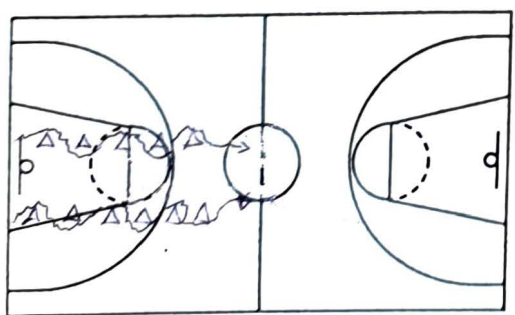
Man droite, man gauche



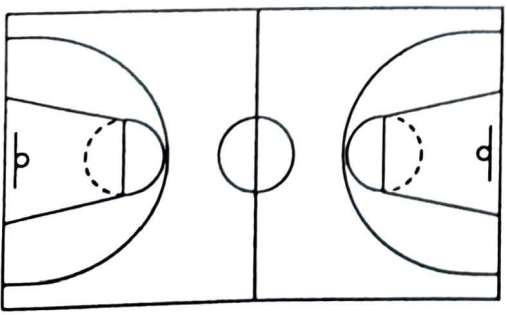
2 min droite 2 min gauche

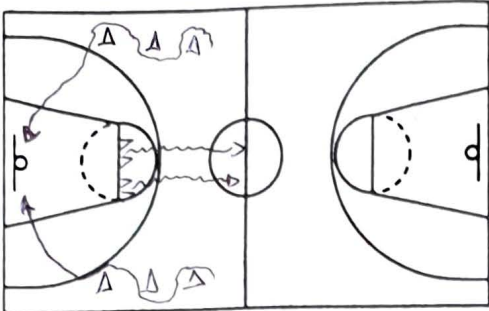
Matériel : 1 ballon / personne + lunettes, plats

slalom, changement de main simple, devant chaque plat



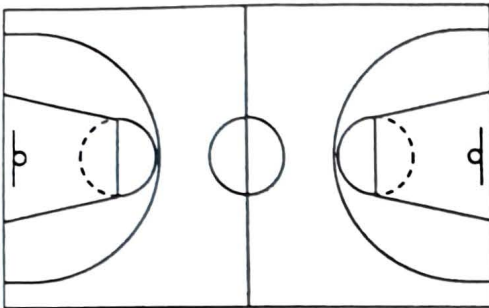
2-4 min





Matériel : plots, 1 ballon / passeur

Dribble haut, départ ligne orange lancer franc (entre les plots) jusqu'à la ligne orange des centres du terrain (entre les plots), enchaînement slalom dribble bas  
 Tir extérieur après le slalom  
 3 min à gauche, 3 min à droite



Concours entre les 2 équipes  
 3 min à droite, 3 min à gauche

