

LES DRIBLES

Exercices de Répétition

- Sautiler au-dessus du ballon ou le toucher de la main seule



- Passer le ballon au-dessus du ballon
- Passer le ballon de la main devant le ballon de l'adversaire vers l'adversaire

Passer le ballon, intérieur extérieur avec le pied.

- Exercice avec plots en quinconce



Ce passage se termine soit par 1. Passe à 1 Adversaire
a) Crochet - b) Retour de la main - c) Pivoter pied gauche, pied droit

d) Blocage avec l'intérieur d'un pied et repartir avec l'autre.
e) Faute de Griff. Passer le ballon d'appui au 11 et passer le ballon devant avec l'autre pied.

- Dribbles devant Piquets ou Cont-Foot



a) Faute de passe et relance de ballon
b) Passer le ballon devant et continuer rapide avec l'intérieur du pied
c) Double contact avec intérieur extérieur du pied, surtout sur l'autre pied.
d) Passer le ballon, devant le ballon d'appui.

Situation - Dribble 1 contre 1



2 points s'il élimine son adversaire
3 points s'il marque le but.

- Il faut que la mise en déséquilibre de l'adversaire soit vite un dévantage.

Situation



Attaquant
Le corps au 3/4 par support à l'adversaire pour pousser, attaquer le ballon, fauler, Tir.

Situation



L'Attaquant peut prendre appui sur le porteur.

L'Attaquant peut prendre toute son initiative, il est en situation de match à 3 contre 1.