



**L'objectif est d'apprendre à dribbler à l'aide d'un exercice ludique sous forme de relais**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 12 plots suivant le schéma.
- 2 colonnes de joueurs de chaque côté du terrain le long de la touche.
- 2 gardiens de buts

### CONSIGNES

Au signal, le premier joueur de chaque colonne part en dribble d'une seule main en slalomant entre les 6 plots face à lui (1).

Passé le dernier plot il s'engage toujours en dribble vers le but pour aller tirer à 9 m (2).

L'équipe gagnante est celle qui aura marqué 18 buts

### RÉGULATIONS

- Changer le signal de départ : son, visuel...
- Demander de dribbler de la bonne main, puis de la mauvaise main ou avec 2 ballons
- Varier le tir demandé : en appui, en suspension...

### CONSEILS

- Veillez à ce que le regard des joueurs ne soit pas porté uniquement sur le ballon.
- Attention à la conduite de balle, ce n'est pas le ballon qui doit guider le joueur mais bien l'inverse



#### GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



#### POSTES

Alliers  
Arrières  
Demi-Centre  
Pivots



#### CATÉGORIES

De -12 ans à séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur  
12 plots



#### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



#### TEMPS

12 min

