

# CENTRE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL

## OBJECTIFS :

Travail technique (les gestes de bases) et leur utilisation en jeu

→ Conduite et feinte: toutes les surfaces de contact (semelle, extérieur, intérieur)

Garder le ballon à distance de jeu ;  
Lever la tête en conduisant le ballon ;  
Changement de direction (semelle, extérieur, intérieur) ;  
Variations dans le rythme.

→ Passé courte de l'intérieur du pied :

Bien « sentir » la surface de contact ;  
Pureté de la passe (que le ballon reste au sol) ;  
Dosage et précision.

→ Contrôle :

Capacité de garder le ballon à distance de jeu de intérieur ;  
Initiation au jeu aérien (remettre rapidement le ballon au sol sur contrôles) ;  
Enchaînement « contrôle-passe » (qualité et vitesse).

→ Jonglerie et tir :

surface de contact (le cou-de-pied) ;  
Équilibre et qualité des appuis (être prêt à s'ajuster = genoux pliés, pas sur les talons).

→ Jeu de tête

Initiation au jeu de tête (surface de contact) ;  
Armer-frapper.

\* Travailler aussi le pied faible.