

CAPACITÉ DE DRIBBLE



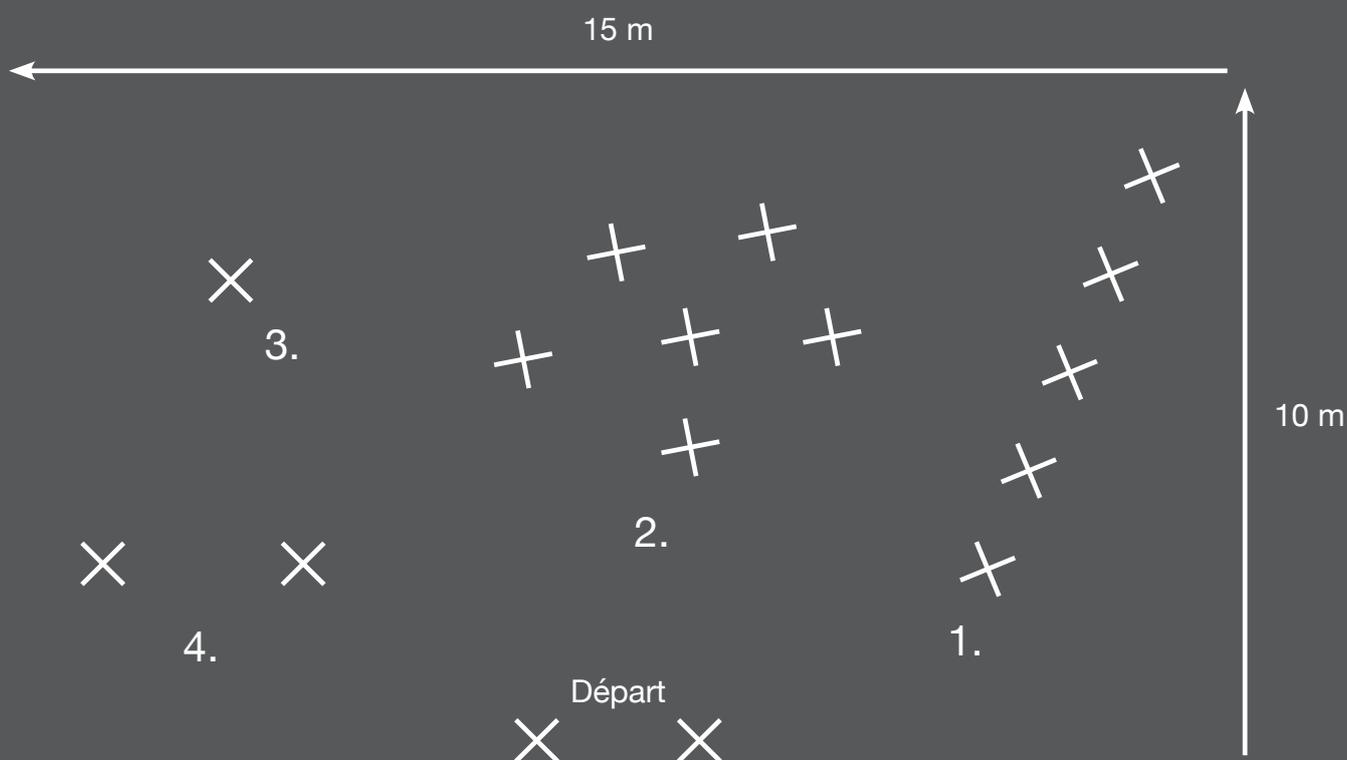
Avec de solides compétences de dribble, vous pouvez faire la différence pour votre équipe. Au centre de performance du VfB Stuttgart, Heiko Gerber utilise, avec ses U21, différents exercices nécessaires pour entraîner la conservation du ballon.



EXERCICE 1: Quatre variantes de dribble

MISE EN PLACE & EXÉCUTION

Placez quatre stations dans un champ de 15 x 10 m à peu près. Entrez sur le terrain et choisissez l'exercice qui vous convient:



1. Slalom autour de cinq cônes

Dribblez en slalomant entre les cinq cônes et retournez. Gardez le ballon aussi près que possible. Variez les façons dont vous jouez le ballon, parfois avec l'intérieur et parfois avec l'extérieur du pied.

2. Disposition libre de six cônes dans un espace réduit

Sois créatif! En dribble, il est souvent essentiel de trouver spontanément des solutions. Donnez-vous par exemple pour mission de contourner trois cônes, de mener le ballon uniquement avec le pied gauche ou en n'utilisant que la plante du pied.

3. Cône simple pour pratiquer des feintes

Le cône simule un adversaire. Laissez-le sur place avec une seule feinte! Voici quelques types exemples: passements de jambe, feinte de tir, feinte de corps, roulette (pirouette-Zidane).

4. Cônes en forme de but

Dribblez les deux cônes en faisant une figure en 8. Menez le ballon uniquement avec l'extérieur du pied droit ou gauche.

CAPACITÉ DE DRIBBLE

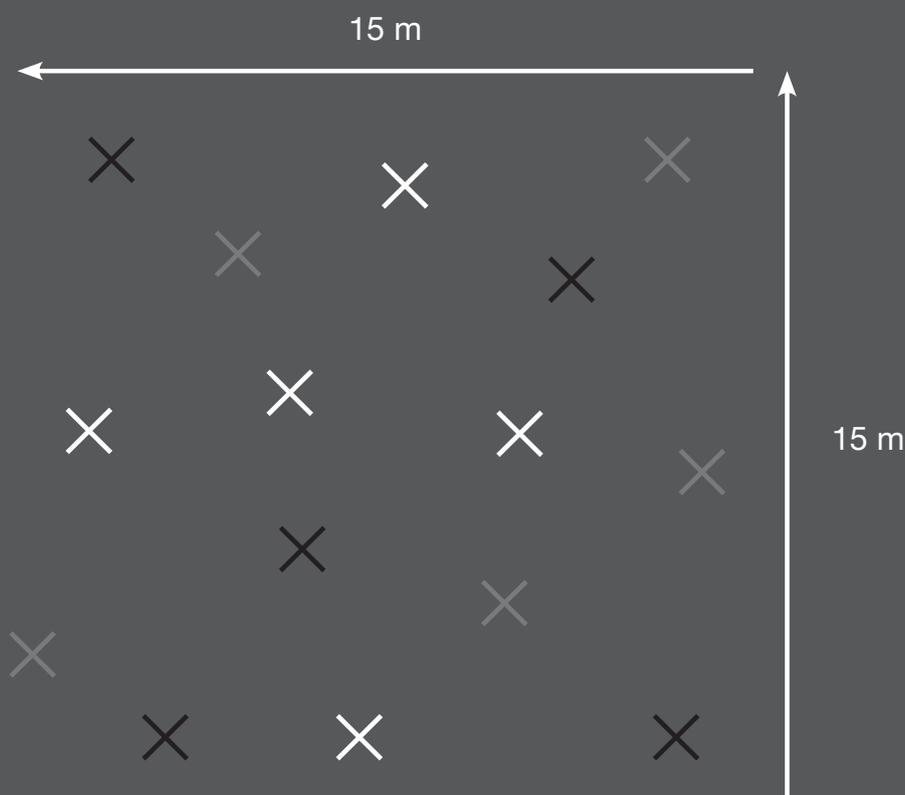


EXERCICE 2: Forêt de cônes



MISE EN PLACE & EXÉCUTION

Placez dans un terrain de 15 x 15 m un nombre au choix de cônes, en trois couleurs. Entrez sur le terrain et choisissez trois couleurs et leur ordre de séquence. La tâche consiste à dribbler le plus rapidement possible autour de trois cônes d'une couleur avant de vous mettre à dribbler les cônes des deux autres couleurs, en suivant l'ordre que vous aviez fixé.



IMPORTANT

Gardez le ballon le plus proche possible, tout en veillant à bien vous orienter. Idéalement, vous serez capable de régulièrement lever la tête pour observer le terrain.

VARIATIONS

Selon que vous vous entraînez seul ou avec des coéquipiers, vous pouvez commencer les exercices par une seule passe ou par un mouvement de démarquage au choix. Les exercices n'imposent pas de limites à votre imagination. Variez la façon dont vous manipulez le ballon, la mise en place des cônes ou complétez un tour avec un miniballon.