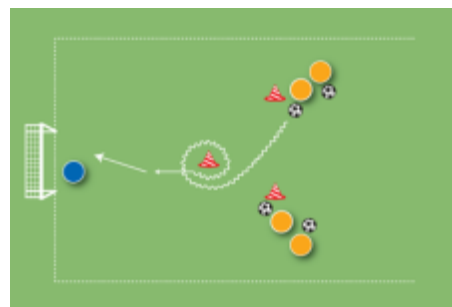


# Football – Préparer des buts seul: Ecole de ballon 1 (cat. F)

Avec cet exercice proche d'une situation de match, Anna améliore la conduite du ballon et les tirs au but.

Anna se dirige balle au pied vers Bertin (défenseur) et tourne autour de lui en protégeant son ballon. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre Bertin et le ballon. Elle s'approche du but et adresse un tir en direction de la cage gardée par Yara. Anna récupère son ballon et se met en colonne de l'autre côté. Après deux minutes, Bertin et Yara échangent leur position. Six joueurs par emplacement.



Terrain de jeu: env. 15 x 20 m

## Variantes

- Anna dribble en slalomant jusqu'à Bertin.
- Anna effectue un rapide changement de direction (crochet) devant Bertin avant de tirer au but.
- Anna fait une feinte devant Bertin et tire au but.
- Serge adresse une passe à Anna qui se retourne devant Bertin avant de tirer au but.
- Bertin dérangé un peu Anna pendant son dribble, sa réception de ballon ou sa feinte.
- Bertin défend franchement contre Anna. S'il lui subtilise le ballon, il peut tenter le tir au but à sa place.

**Matériel:** Assiettes de marquage, buts pour les enfants, ballons

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO