

Exercices et Jeux pour les 10-15 ans (2)

"S'ENTRAÎNER POUR MIEUX JOUER"

Suite des exercices proposés dans le numéro 341.

L'ENTRAÎNEMENT est basé sur :

la RÉPÉTITION

la DÉMONSTRATION et la CORRECTION PAR L'EDUCATEUR (Penser aux ballons de réserve)

LE DRIBBLE

TÊTE LEVÉE (se "détacher" du ballon).

Ballon à DISTANCE D'UTILISATION.

UTILISER LES 2 PIEDS ET TOUTES LES SURFACES DE CONTACT.

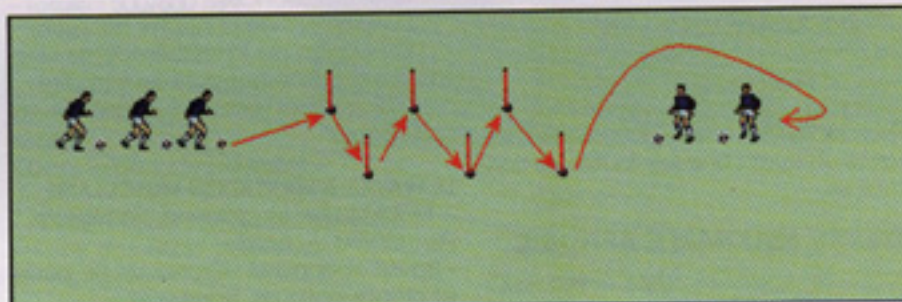
PENSER AUX FEINTES ET AU CHANGEMENT DE RYTHME.

NOTION DE "CORPS-OBSTACLE" : placer son corps entre l'obstacle (piquet - adversaire) et le ballon

EXERCICE 1

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- Crochets de l'intérieur du pied gauche à gauche et du pied droit à droite.



EXERCICE 2

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- 1 borne ou 1 plot ou 1 piquet.
- 3 joueurs.
- 1 ballon par joueur.

A TOUR DE RÔLE, les joueurs vont contourner la borne de :

- l'intérieur du PIED DROIT,
- l'intérieur du PIED GAUCHE,
- l'extérieur du PIED DROIT,
- l'extérieur du PIED GAUCHE.

- Possibilité de faire plusieurs ateliers de 3 joueurs ...

