



Jeux en petits groupes : Tout le Monde Dribble

OBJECTIF : Développer le contrôle du ballon, le dribble et le positionnement du fauteuil avec distractions.

Mise en place : Un ballon personnel par joueur.

Instructions :

1. Chaque joueur a son propre ballon qu'il doit dribbler légalement à tout moment (en attaque comme en défense). (Figure 1)
2. Ajoutez également un ballon de jeu supplémentaire, qu'on peut distinguer des ballons personnels (dessin différent ou ruban adhésif autour du milieu). (Figure 1)
3. Les joueurs doivent continuer à dribbler légalement avec leur ballon personnel lorsqu'ils sont en possession du ballon de jeu (figure 2).
4. Règle optionnelle pour les joueurs avancés : Les adversaires peuvent faire tomber votre balle personnelle et vous devez la récupérer avant de réintégrer le jeu.
5. Jouez une partie en utilisant les règles du 3x3 sur la moitié du terrain.

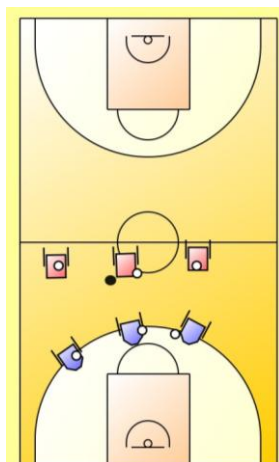


FIGURE 1

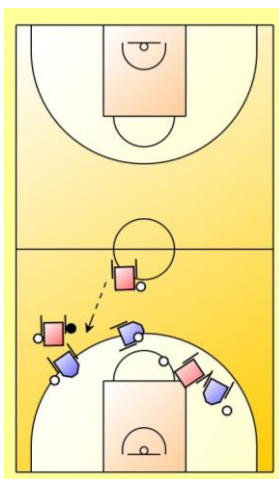


FIGURE 2

Règles de l'activité :

- Les joueurs doivent dribbler légalement en tout temps.
- L'entraîneur peut aider en attrapant le ballon qui sort des limites du terrain.
- Les joueurs doivent faire de leur mieux pour ne pas perdre le contrôle des ballons.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent dribbler plus bas lorsqu'ils sont stationnaires.
- Les joueurs doivent protéger le ballon des adversaires (en utilisant le principe du *Ballon-Corps-Défense*).
- Les joueurs doivent se concentrer sur dribbler dans les zones ouvertes du terrain et sur couvrir le chemin de leurs adversaires en défense.

Variations :

- Supprimer ou ajouter une règle selon laquelle le ballon personnel d'un joueur peut être tapé à tout moment et ils doivent le récupérer avant de réintégrer le jeu. Modifiez l'exercice pour du 2 contre 2.
- Ajoutez une durée de possession individuelle maximale avec le ballon principal pour créer un sentiment d'urgence.

Mental :

- Les joueurs doivent maintenir une attention interne large lorsqu'ils dribblent et une attention externe large lorsqu'ils examinent le terrain (défi pour le cerveau, traitement en parallèle).
- Utilisez des mots-clés et une respiration contrôlée pour gérer vos émotions, tel que la frustration.
- Les joueurs peuvent se fixer comme objectif de conserver le ballon personnel pendant un certain nombre de possessions pour se motiver.