



Habiletés de dribble : Ramassage du ballon

OBJECTIF : Ramasser le ballon au sol en tenant compte des capacités fonctionnelles de chaque joueur et en protégeant le ballon d'un défenseur.

Instructions :

Découverte guidée :

DG1 : Roulez les ballons lentement et trouver autant de façons que possible de les ramasser.

DG2 : Limitez les paramètres au ramassage sur le côté du fauteuil.

DG3 : Limitez les paramètres à l'utilisation d'une seule main.

DG4 : Enfin, réduisez la tâche à « doit protéger le ballon » et doit utiliser la roue.

Révision de la technique :

1. Un ballon par joueur, les joueurs s'alignent sur la ligne de fond.
2. Faire rouler les ballons lentement sur une distance d'environ un quart de terrain.
3. Poussez fort au côté du ballon.
4. Pressez le ballon contre le bas de la roue/des rayons.
5. Maintenez le ballon contre la roue jusqu'à ce qu'il soit près du sommet.
6. Passez la main sous le ballon pour en prendre possession.

Règles de l'activité :

- Essayez autant de façons de ramasser le ballon que vous le pouvez.
- Revenez en groupe après la DG1 et demandez aux joueurs de montrer ce qu'ils ont découvert. Poursuivez avec les étapes DG2, DG3 et DG4.
- Montrez la démonstration et essayez-la en donnant du feedback.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent pousser au côté du ballon avec une certaine vitesse.
- Les joueurs doivent tendre la main et presser le ballon contre le bas des rayons. Tenir le côté opposé du fauteuil peut aider à conserver son équilibre.
- Les joueurs doivent presser le ballon contre leur grosse roue.
- Les joueurs doivent placer leur main sous le ballon lorsque celui-ci s'approche du sommet de leur roue.

Variations :

- Objectif pour un nombre de ramassages de ballon consécutifs.
- Défi de ramassage du ballon au coup de sifflet.
- Défi de ramassage du ballon avec changement de direction (au coup de sifflet).
- Ajoutez des défenseurs de niveaux bronze, argent et or.

Mental :

- Utiliser des mots-clés tels que « presser », « garder » et « récupérer ».
- Les joueurs doivent prendre une grande respiration entre chaque répétition.
- Les joueurs doivent se visualiser après avoir vu une bonne démonstration.