



Habiletés de dribble : Progression d'apprentissage du Bouncestop

OBJECTIF : S'arrêter rapidement et protéger le ballon lorsqu'on dribble à grande vitesse.

Mise en place : Un ballon par joueur, les joueurs s'alignent sur une ligne de fond ou une ligne de côté.

Instructions :

Progression d'apprentissage 1 : En restant immobile, faire rebondir le ballon sur le côté/devant le fauteuil puis rattraper le ballon.

Progression d'apprentissage 2 : En restant immobile, faire rebondir le ballon, toucher rapidement ses deux cerceaux de grosses roues puis rattraper le ballon.

Progression d'apprentissage 3 : En restant immobile, faire rebondir le ballon, saisir les grosses roues, tenir le plus longtemps possible, puis rattraper le ballon.

Progression d'apprentissage 4 : En restant immobile, faire rebondir le ballon, saisir les grosses roues, se pencher en arrière comme pour s'arrêter, maintenir la position et rattraper le ballon.

Progression d'apprentissage 5 : Répéter l'exercice de la Progression 3 après deux poussées - faire rebondir le ballon, saisir les grosses roues, se pencher en arrière pour s'arrêter, puis rattraper le ballon.

Progression d'apprentissage 6 : Augmentez la vitesse à chaque répétition.

Progression d'apprentissage 7 : Répétez les Progressions 1 à 5 avec la main non dominante.

Progression d'apprentissage 8 : Effectuez des variations.

Règles de l'activité :

- Procéder à son propre rythme, si possible, sinon essayer de rester avec le groupe mais travailler sur une étape précédente plus tard.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent faire rebondir le ballon au sol, sur le côté et devant le fauteuil.
- Les joueurs doivent saisir leurs grosses roues en utilisant la technique d'arrêt.
- En tenant leur fauteuil pour l'équilibre, les joueurs peuvent placer une de leurs mains sous le ballon pour le rattraper.

Variations :

- Fixez un objectif pour un nombre de « Bouncestops » consécutifs.
- Défi de « Bouncestop » au sifflet.
- Défi de « Bouncestop » avec changement de direction.
- Ajoutez des défenseurs aux niveaux bronze, argent et or.

Mental :

- Utilisez des mots-clés tels que « rebondir », « saisir » et « rattraper ».
- Les joueurs doivent prendre une grande respiration entre chaque répétition.
- Les joueurs doivent se visualiser après avoir vu une bonne démonstration.