



Habiletés de dribble : Chasse aux ballons

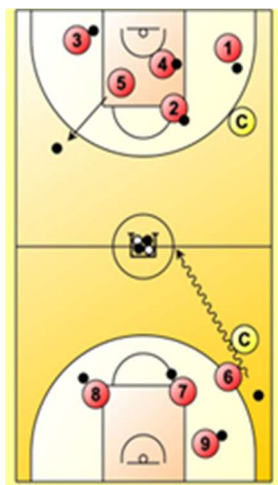


FIGURE 1

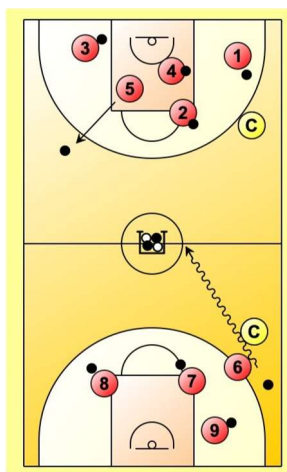


FIGURE 2

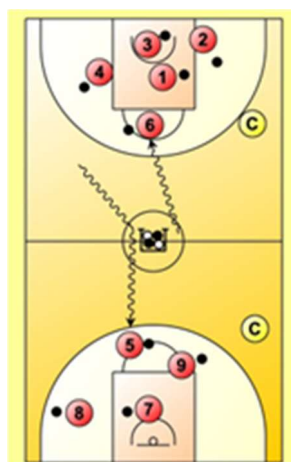


FIGURE 3

OBJECTIF : Protéger le ballon de l'adversaire et faire perdre le ballon de vos adversaires.

Mise en place : Un ballon par joueur avec les limites de la ligne de fond, des lignes de côté et de la ligne de 3 points.

Instructions :

1. Les joueurs doivent dribbler à l'intérieur des limites spécifiées.
2. L'objectif est de faire sortir le ballon de ses adversaires de la zone délimitée.
3. Si son ballon sort des limites, si un joueur enfreint la règle du dribble ou si un joueur franchit une ligne des limites de la zone, ce joueur est éliminé.
4. Une fois éliminés, les joueurs vont au centre du terrain et effectuent 5 dribbles à deux ballons (ou 5 dribbles les yeux fermés avec un seul ballon).
5. Une fois la tâche accomplie, les joueurs rejoignent le groupe qui est à l'autre extrémité du terrain.
6. Si les joueurs sont à nouveau éliminés, ils ajoutent 3 dribbles à la tâche et rejoignent le groupe à l'autre extrémité.

Règles de l'activité :

- Les joueurs doivent continuellement dribbler. Si le joueur est éliminé, il doit effectuer la tâche spécifiée avant de revenir.
- Après avoir accompli la tâche, le joueur retourne au jeu à l'autre extrémité du terrain.
- Chaque fois qu'un joueur est éliminé, il doit ajouter 3 dribbles à la tâche et se rendre à l'extrémité opposée à celle où il a été éliminé.
- Les joueurs doivent être en train d'essayer activement de faire perdre le ballon de leurs adversaires, sinon l'entraîneur.e peut envoyer un joueur dans la zone de tâches.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent garder la paume de la main tournée vers le bas lorsqu'ils dribblent - absorber le ballon et le pousser avec le bout des doigts.
- Les joueurs doivent protéger le ballon en le tenant loin du corps, cette fois avec la paume de la main vers le haut.
- Les joueurs doivent dribbler sur les endroits « libres » du plancher.
- Les joueurs doivent protéger leur ballon avec le côté de leur fauteuil et leur épaule qui ne dribble pas.

Variations :

- Utilisez la main non dominante pour dribbler.
- Exigez un dribble continu (c'est-à-dire pas de paume sous le ballon ou de ballon sur les genoux).
- Diminuez ou agrandissez la zone de jeu en fonction du nombre joueurs - si 3 joueurs ou moins dans une zone on peut utiliser la clé élargie.
- Modifiez la tâche à effectuer lorsqu'on est éliminé.

Mental :

- Traitement en parallèle pour utiliser l'attention interne large pour le dribble, et l'attention externe large pour éviter les adversaires et essayer de leur faire perdre leur ballon.
- Lorsque vous êtes éliminé, utilisez la respiration ou la visualisation pendant un moment pour vous refocaliser.