



Habiletés de dribble: Tag roche-papier-ciseaux

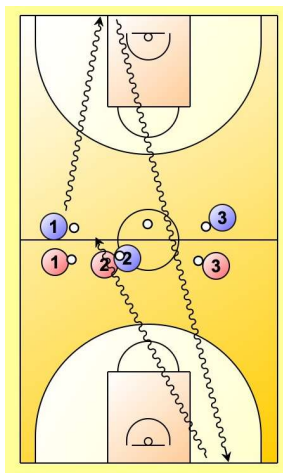


FIGURE 1

OBJECTIF : Dribbler avec une contrainte de temps et sous une pression défensive.

Instructions :

1. S'aligner de part et d'autre de la ligne du milieu avec un partenaire de vitesse similaire.
2. Jouez à Roche-Papier-Ciseaux.
3. Le gagnant doit dribbler et toucher les deux lignes de fond, puis revenir au centre.
4. Le perdant effectue une tâche (par exemple, faire tourner deux fois le ballon autour de son corps) puis essaie de taguer le gagnant en respectant les règles de dribble.
5. Un point est accordé pour un retour au milieu sans se faire taguer ou pour avoir tagué.
6. Après chaque répétition, les joueurs retournent au centre du terrain et jouent à nouveau sans attendre le retour des autres paires.
7. Jouez jusqu'à 5 points.
8. Si un joueur est en avance de 2 points ou plus, il doit utiliser sa main non dominante pour dribbler.

Règles de l'activité :

- Le gagnant du jeu Roche-Papier-Ciseaux peut partir tout de suite, et le perdant doit effectuer la tâche.
- Le gagnant doit éviter le contact avec les autres joueurs mais il peut les utiliser comme obstacles.
- Il faut toujours dribbler légalement.
- Tous les moyens de taguer sont acceptés (par exemple taguer le haut du corps, taguer le fauteuil, etc.)

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent garder la tête haute lorsqu'ils dribblent et se déplacent.
- Les joueurs doivent pousser le ballon vers le sol et l'absorber.
- Les joueurs doivent dribbler le ballon sur l'extérieur de leur fauteuil.
- Les joueurs doivent utiliser des dribbles/poussées continus pour plus de vitesse et d'agilité.
- Utilisez un joueur d'une autre paire comme obstacle pour vous libérer de votre poursuivant.

Variations :

- Peut se faire sans ballon.
- Exigez le dribble uniquement avec la main non dominante ou un dribble à main alternée.
- Si les partenaires sont de vitesses inégales, changez la tâche pour le perdant, ou changez le style de dribble pour le joueur le plus rapide.

Mental :

- Chaque joueur dirige à tour de rôle un exercice de respiration avant chaque répétition de Roche-Papier-Ciseaux.
- L'accent est mis sur une attention externe large afin d'éviter les contacts et de trouver des « obstacles » à utiliser pour picker son poursuivant.