



Général : Frapper, taper et enrouler le ballon

OBJECTIF : Familiarisation du contrôle du ballon avec le bout des doigts.

INSTRUCTIONS :

1. Frapper sur le ballon :

- Tenir le ballon dans une main au-dessus des genoux, puis frapper vigoureusement le dessus du ballon avec le bout des doigts de l'autre main. Changez de main après 10 frappes.
- Ensuite, changez l'endroit où le ballon est tenu :
 - o Loin en avant
 - o Au-dessus de la tête
 - o Sur le côté
 - o Près du torse

2. Taper le ballon :

- Tenir le ballon au-dessus de la tête dans une main avec le bras tendu.
- Passez (tapez) le ballon d'une main à l'autre (avec le bout des doigts) rapidement.
- Variez la trajectoire au-dessus de la tête (avant et arrière, et d'un côté à l'autre).
- Tapez le ballon contre un mur.
- Variez l'orientation du fauteuil.

3. Enrouler le ballon :

- Faites tourner le ballon en cercle autour de la tête. Changez de direction après 10 cercles.
- Faites tourner le ballon autour du corps (derrière le dos puis devant). Changez de direction après 10 cercles.

Règles de l'activité :

- Fixez un objectif pour le nombre de répétitions de chaque activité de familiarisation du contrôle du ballon. Les deux ou trois premiers joueurs à terminer l'activité ajoutent deux répétitions à l'objectif pour l'activité suivante.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent assurer le contact et absorber le ballon avec le bout des doigts.
- Les joueurs doivent garder la tête haute et regarder autour du terrain, et non le ballon.
- Les joueurs doivent s'efforcer de garder la main sous le ballon pour mieux le contrôler.

Variations :

- Effectuez toutes les activités en se déplaçant.
- Utilisez des ballons de taille et de poids différents.

Mental :

- Les joueurs doivent maintenir une attention interne étroite sur la sensation du ballon. Créez le sentiment d'être connecté au ballon.