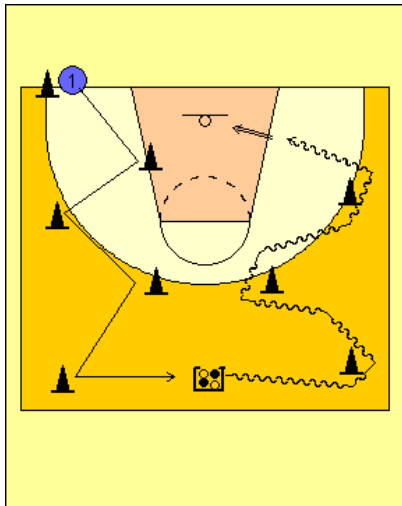


Pose d'appui pour le changement de direction.

Dans un premier temps (à l'aller) le joueur travaille sans ballon. Un court temps d'arrêt est marqué face à chaque plot, avec un appui de chaque côté du plot, face à la ligne médiane. Le départ se fera avec le pied opposé à la direction. Ex : *si je pars vers la droite, je démarre avec le pied gauche*. Important de noter une flexion et non un travail sur des membres inférieurs tendus. Une fois le premier slalom passé, le joueur prend un ballon dans la caisse ou dans un cerceau sans s'arrêter, et enchaîne sur le même principe en dribble. Dans un premier temps, il pourra travailler les arrêts simultanés, et les départs en dribble ;



Evolution :

A l'aller : s'arrêter, démarrer en croisé

- S'arrêter, démarrer en direct
- S'arrêter, démarrer en enroulé
- Puis, on finit par supprimer les temps d'arrêts, et travaille sur mes mêmes enchaînements

Au retour :

- Marquer des arrêts pour travailler les départs
- Travailler sans arrêts pour perfectionner les enchaînements.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.