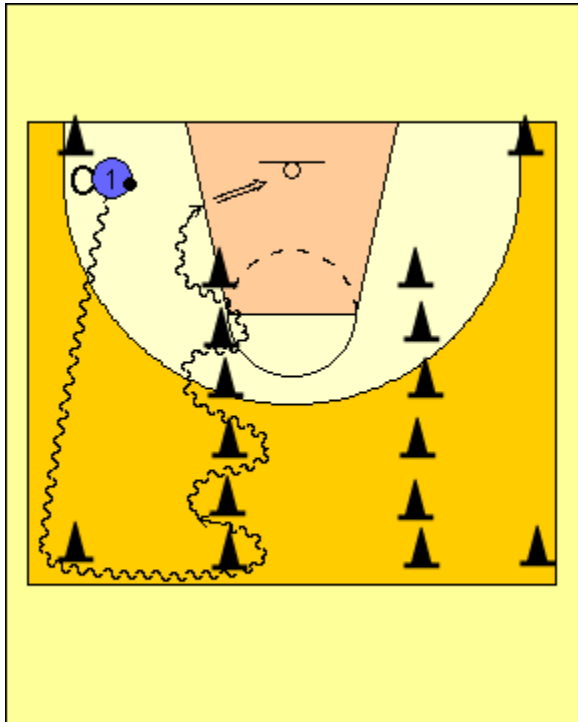


Dissociation segmentaire : travail de dextérité

Chaque joueur évolue en dribble, sur un principe de parcours (slalom avec ou sans obstacle) et en même temps qu'il progresse, il fait « tourner » un cerceau autour du bras qui ne dribble pas (il peut simplement le tenir au dessus de la tête dans un premier temps, lors de l'appréhension de l'exercice et du parcours). Le joueur est dans l'obligation de se concentrer sur autre chose que le ballon, il doit contrôler du regard deux éléments, et puis pour les « petits » débutants, il ne peut pas dribbler à deux mains. A la sortie du dernier plot, il pose son cerceau, et effectue un tir, imposé par son coach (tir en course, à mi distance.)

EVOLUTIONS :



- Vous pouvez travailler uniquement la main faible concernant le dribble.
- Le parcours peut être perturbé par des obstacles au sol : plots couchés, jalons, steps,....
- Vous pouvez démarrer le slalom avec deux ballons, puis à la moitié, changer un ballon contre un cerceau....

Un grand nombre d'évolution est possible. **L'intérêt est de développer la dextérité au travers d'un exercice ludique.**

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.