

DATES :

MAITRISE DE BALLE

TEMPS : 1h

PARTIE 1

Tps : 20minutes

Explication du Thème

Jonglerie

Conduite de balle dans la surface sans sortir des limites

Imposé les contacts Pd / Pg / arrêt semelle, repartir

Changé de ballon.

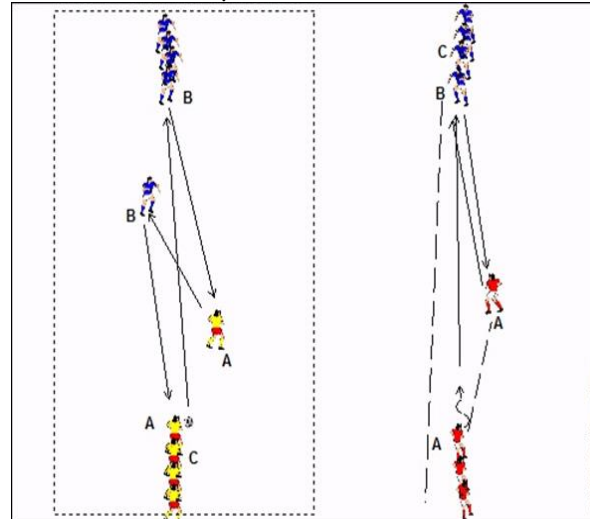
Objectifs : 2 développer les divers appuis / passe en contextuel

3 conduites de balle dans un espace

4 drible et frappe en contextuel

PARTIE 2

Tps : 10 minutes



Partir d'un passe et suis

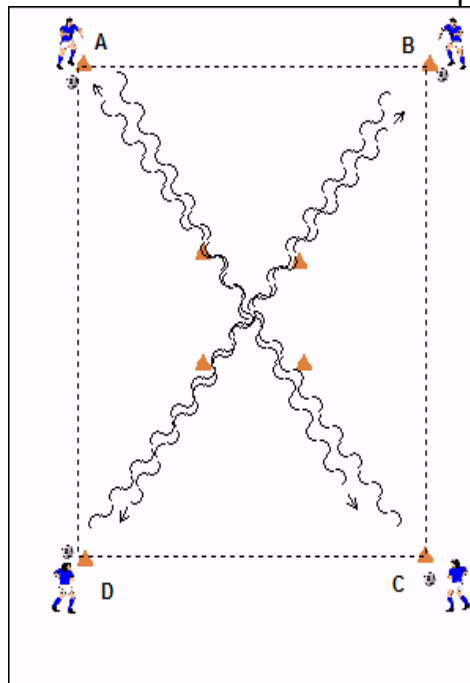
Passe et suis appuis simple

Passe et suis appui doublé

Distance 13/16 mètre.

PARTIE 3

Tps : 10minutes



Changer de base en passant par le carré central, sans toucher quiconque
Objectif:
Maîtriser la conduite en tenant compte des autres

dissociation segmentaire.
Interrogation du regard.

Demander une conduite de balle serrée propre, surface de contact inter/exter.

Terrain: 30X20m

Temps: 15 minutes

PARTIE 4

Tps : 10minutes

3 départ gauche droite axe (Educateur appui axe) Tirs : pieds droit / gauche / Action lent à rapide

Distance entre plots à rectifier Si !

