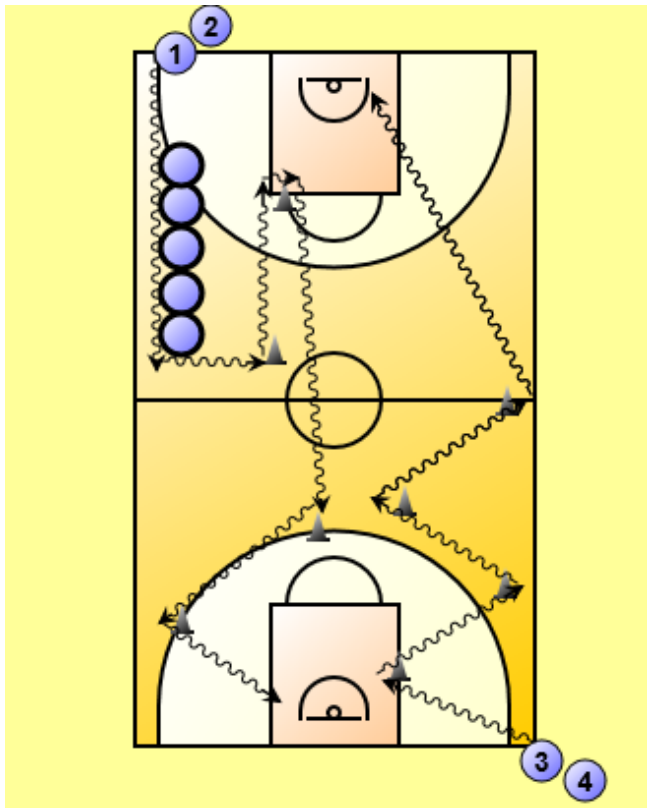


**DES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS AU JEU PRE COLLECTIF 2c0, 3c0 3c3 ET  
COLLECTIF 4C0, 4c4, 5C0 5c5 / TRAVAIL DU SURNOMBRE OFFENSIF 2C1 3C2  
ORGANISATION DE LA REMISE EN JEU FACE A UNE DEFENSE HAUTE**

**1 -DRIBBLE MOTRICITE / DEXTERITE**

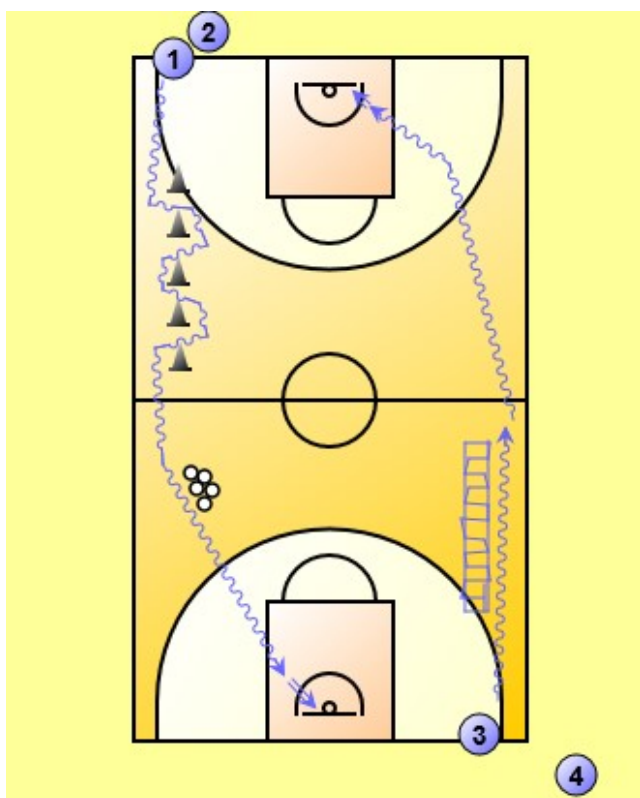


IMPORTANCE DE L'ATTITUDE FLECHI, LIMITER LA DISTANCE ENTRE LE BALLON ET LA MAIN UTILISEE/ MIEUX CONTRÔLER LE BALLON

- dribble main droite proche des cerceaux /saut cloche pied gauche dans chaque cerceau
- arrêts simultanés, fléchi, largeur des appuis
- Déplacement en dribble main gauche tout en gardant l'écart des appuis (les pieds ne se rapprochent pas)
- dribble main droite en reculant
- changement de main / dribble de contre-attaque
- dribble latéral main droite
- reprise d'appui (sursaut) avant d'aller effectuer un tir en course
- dribbler main gauche /slalom / changement de main à chaque plot
- dribble de contre-attaque

Variantes : dribble de protection, de recul, changement de main ou de feinte de corps avant un changement de main (dribble croisé) après le dribble de contre-attaque et lors du slalom

**2- DRIBBLE MOTRICITE / DEXTERITE**



-slalom en dribble entre les plots en multipliant les appuis (corriger la hauteur du dribble/ main utilisée)

-dribbler main droite en mettant un appui dans chaque cerceau et aller effectuer un tir en course main droite

-tout en dribblant à l'extérieur de l'échelle mettre 2 appuis à l'intérieur de l'échelle, 2 à l'extérieur jusqu'à la fin de l'échelle / finir avec 2 appuis à l'intérieur

-reprise d'appui : arrêt simultané et effectuer dribble de contre-attaque pour finir en tir en