



THEME 4

# DEXTERITE MANIPULATION

## UNE ORGANISATION DE TRAVAIL

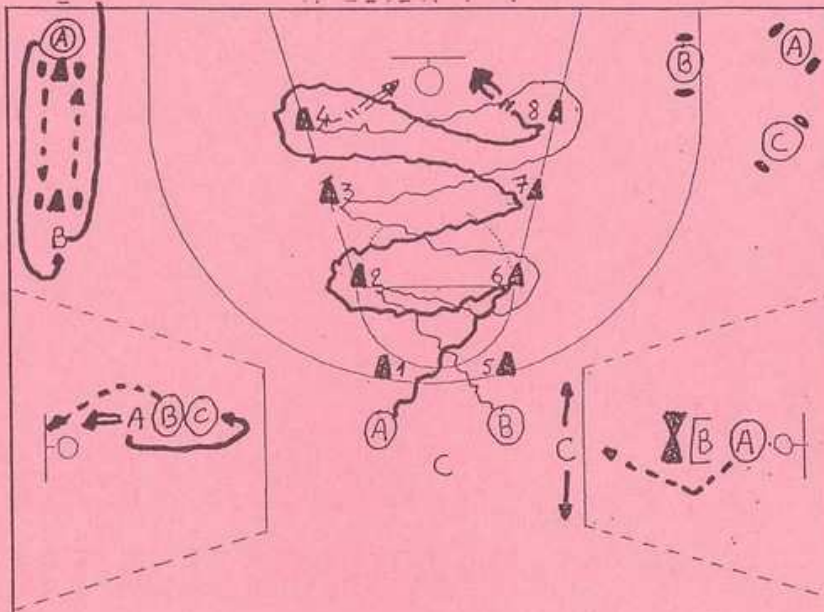
### PAR ATELIERS

Par groupe de 3.

Chaque groupe est formé soit par niveau d'aisance, soit par poste de jeu, soit par des critères morphologiques.

### EN PARCOURS

ATELIER  
N°8

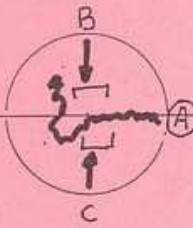


ATELIER  
N°6

ATELIER  
N°9

ATELIER  
N°5

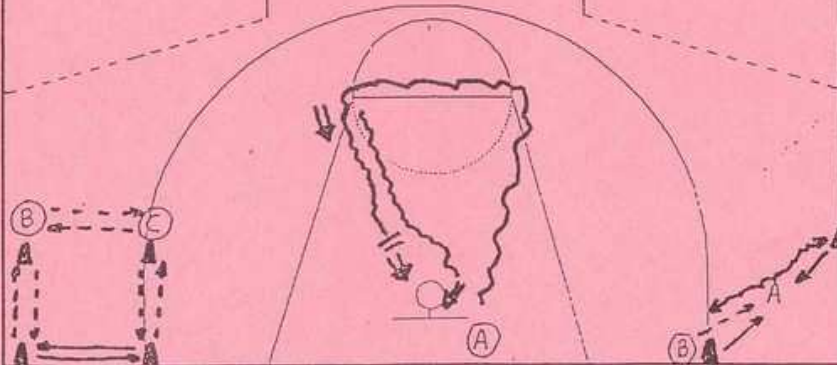
ATELIER  
N°11



ATELIER  
N°10

ATELIER  
N°4

ATELIER  
N°1



ATELIER  
N°2

ATELIER  
N°3

A A'

B  
C

# TRAVAIL PAR 3 ET PAR ATELIERS

**1** **B** passe à **A** qui lui rend pour passer à **C**.  
**A** va en **A'**  
**C** passe en **A'** qui lui rend pour passer à **B**.  
**A** doit toujours être en déplacement et s'arrêter légalement

10 fois chacun.

**2** **A** part en dribble tire (\*) et va derrière **C**  
**B** récupère et enchaîne côté droit  
\* tir.  
a) tir lancé  
b) tir retourné  
c) tir suspension  
**A** enchaîne côté gauche (en fonction du niveau augmenter la jonglerie).

**3** **B** passe à **A**  
**C** et **B** vont défendre sur **A** qui en 3 dribbles doit rejoindre le plot 1 ou 2.

6 fois chacun (règle du ballon tenu)

**4** **A** tire en course dans l'axe, il marque.  
**A** passe à **B** qui part en dribble change de main aux plots pour passer côté droit et tirer en course dans l'axe.  
**A** va derrière **C**.  
Si **A** n'avait pas marqué  
**B** serait passé **côté gauche**.  
Le changement de main doit être difficile.  
Limiter le nombre de dribble après les plots.

**5** **B** gêne la passe à **C** bougeant les bras.  
**C** peut pour recevoir se déplacer sur la ligne des LF.  
**A** doit passer à **C** en dessous de la hauteur des épaules **B**.

6 fois chacun (règle du ballon tenu)

**6** **A**, **B** et **C** effectuent des séquences de jonglage les  
Les deux pieds immobiles  
Exemple : 8 entre les jambes.  
Dribbler en 8 entre les jambes  
Rotations- tronc, jambes, tête  
Etc....

**A** propose puis **B** propose ..etc...

**7** **A** et **B** partent en dribble au signal de **C**.  
Ils doivent slalomer avant de tirer en course et de marquer.  
Mais exemple :  
**A** doit toucher le plot 6 avec la main droite avant de passer entre les plots 1 et 2, 2 et 3 avant de toucher 7 et ainsi de suite jusqu'au tir

Rotations  
**A** devient **B**  
**B** devient **C**  
**C** devient **B**

**8** **A** – 1 ballon dans chaque main passe à **B** qui réceptionne les ballons lancés avec LA main correspondante.  
Exemple :

**A** passe main droite  
**B** réceptionne main gauche  
Puis **A** va en **B**  
**B** va en **C** etc....

**9** **B** « passe » à **A** en lançant le ballon sur le panneau.  
**A** réceptionne, s'oriente sans dribbler, sans baisser sa balle et tire.  
**A** récupère va derrière **C** qui a fait jouer **B** etc.....

**10** **B** doit imiter **A** dans son parcours dribbler entre les plots et son tir en course.

**A** passe à **C**, **B** passe à **A** et **C**  
**A** doit maintenant imiter **C** etc....

**11** **A** dribble dans le rond central  
**B** et **C** veulent chasser le ballon en défendant  
Chacun dans leur ½ cercle.  
Mais **A** doit toujours être en mouvement.

**ROTATION TOUTES LES 3 MINUTES**



THEME 4

# DEXTERITE MANIPULATION

UNE ORGANISATION DE TRAVAIL

PAR ATELIERS

**EN PARCOURS**

En déterminant 2 niveaux

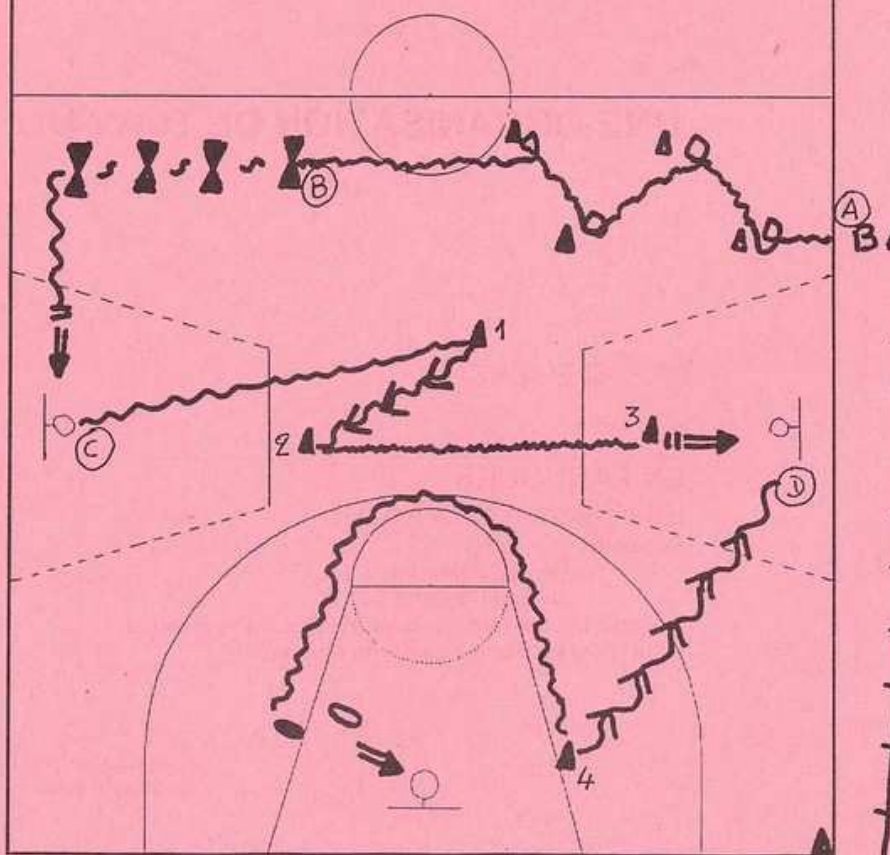
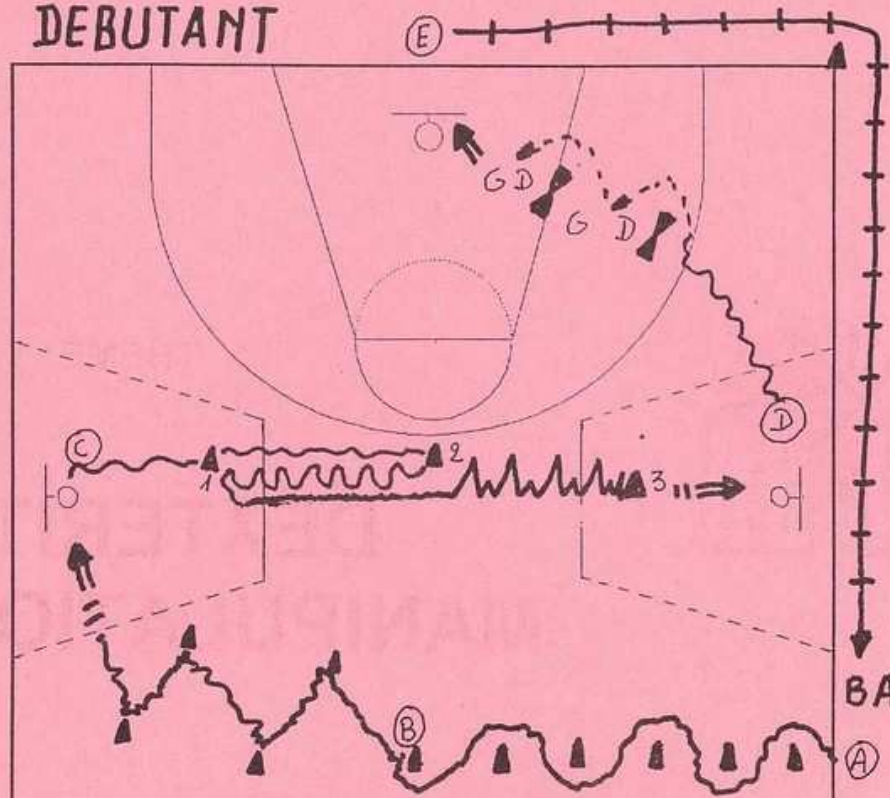
Exemple :

- Niveau Débutant
- Niveau Confirmé

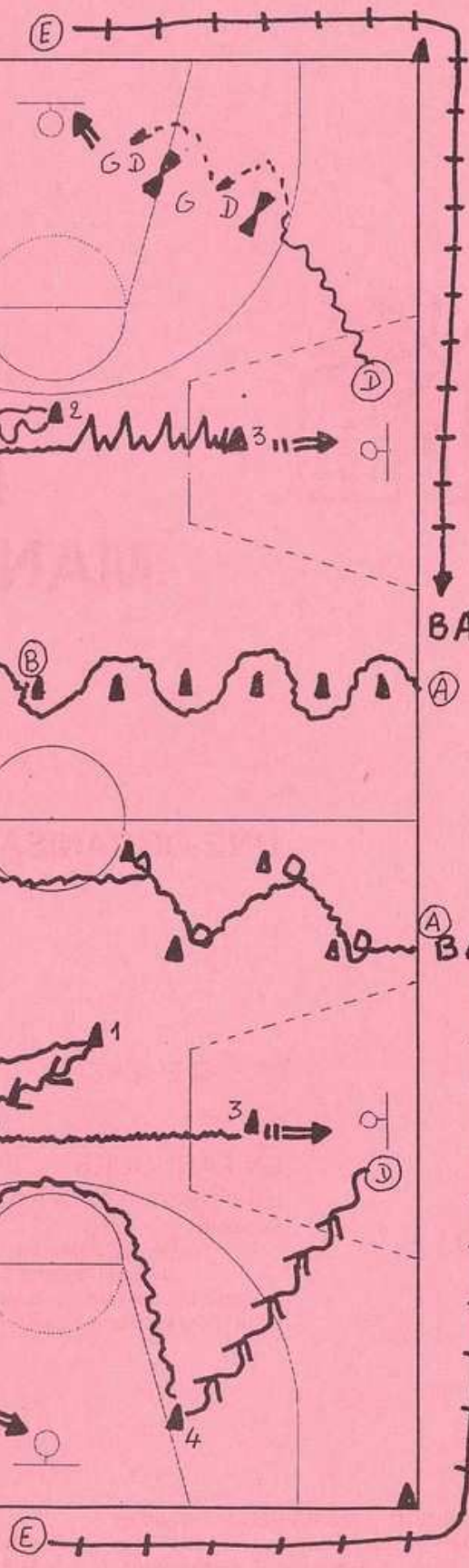
On peut bien sur ne travailler qu'avec un seul niveau en mettant en place 2 parcours identiques

X

DEBUTANT



CONFIRME



# TRAVAIL EN PARCOURS PAR NIVEAU DE JEU

## PARCOURS NIVEAU DEBUTANT

**A** Change de main entre chaque plot (dribble main extérieure au plot – 1 seul dribble entre les plots).

**B** touche chaque plot avec main intérieure (on peut imposer le nombre de dribble entre chaque plot).

**C** dribble main droite ou main gauche entre les plots 1 et 2 :

Un aller rapide  
Un retour lent  
Un final très rapide

Entre les plots 3 et 3 :

Un dribble haut (hauteur épaule)  
Suivi d'un dribble bas (hauteur genoux)  
Un dribble haut etc....

Enchaîner par un tir en course face au cercle.

**D** va en dribble devant les plots couchés, lance la balle entre les plots, la rattrape en posant son pied droit en premier puis son pied gauche, **D** recommence et tire.

**E** rejoint la base départ en faisant tourner le ballon autour de sa taille sans le faire tomber.

## PARCOURS NIVEAU CONFIRME

**A** change de main au choix devant chaque plot (dans le dos, entre les jambes, « reverse « ).

**B** franchit les plots couchés avec 1 seul dribble entre les plots et tire lancé parallèle à la planche.

**C** dribble jusqu'au plot 1, recule avec dribbles entre les jambes jusqu'au plot 2 puis dribble très vite (2 fois) puis tiré lancé.

**D** dribble entre les jambes jusqu'au plot 4 contourne vite la raquette pour aller tirer lancé pied droit en dehors et pied gauche dans la zone réservée.

**E** rejoint en marchant la base de départ en lançant la balle main droite dans le dos, par dessus la tête, sans la faire tomber, alternance avec la main gauche.

**Le timing de départ du joueur suivant est déclenché par la terminaison de la tranche de parcours du joueur précédent.**