

Si, pendant les vacances, tu t'amuses à dribbler...

Essaie de travailler ces exercices...

Attention: **Ne pas regarder son ballon** et **travailler les 2 mains**

Met de l'amplitude et du rythme, c'est beaucoup mieux



Le dribble de recul:

Déplace-toi d'avant en arrière en gardant cette position

Le dribble gauche-droite:

La main est à droite du ballon puis à gauche



Le dribble avant-arrière:

La main est derrière le ballon, puis devant



Le changement de main (ou crossover en anglais):

Accompagner le ballon le plus longtemps possible, et le réceptionner de l'autre main le plus tôt possible. De l'amplitude et du rythme...



Amuse-toi bien...