

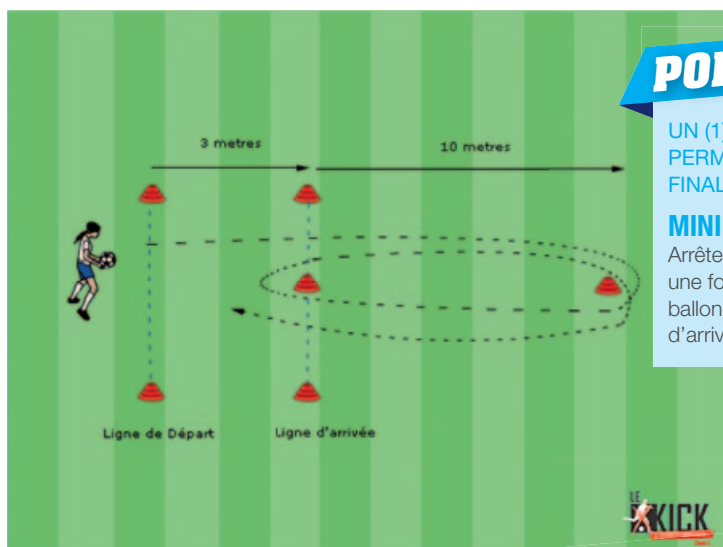
3. CONDUITE DE BALLE - NAVETTE

Objectif: DÉVELOPPER ET ÉVALUER LE CONTRÔLE AINSI QUE LA VITESSE LORS DE LA CONDUITE DE BALLE

DESCRIPTION

MINI

Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains. Au signal de départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de la taille, le contrôler au pied et débiter le parcours.



- Un joueur qui se contente de frapper le ballon vers l'avant et de courir après, témoigne d'un manque de contrôle et ne sera crédité d'aucun temps.
- Le ballon devrait toujours être à une distance d'environ un (1) mètre du joueur.
- Si un joueur oublie un cône dans le parcours, il doit revenir sur ses pas avec le ballon pour franchir le cône manqué.

DESCRIPTION

MAXI

Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec le ballon dans les mains. Au signal de départ, il doit lancer le ballon en l'air, au-dessus de sa tête, le contrôler au pied et débiter le parcours.

Lors des virages, le ballon doit avoir franchi la ligne de fond et la ligne d'arrivée.

- Encourager les joueurs à utiliser les différentes surfaces des deux (2) pieds tout au long du parcours.

