


CA 1: SECURITE DE BALLE

DRILL: TRAFIC

4pts de Contact




« Trafic »

Coach

« Trafic »

Rec

Rec



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un ballon
Objectif	Sécuriser la balle dans le trafic.
Déroulement	Un joueur, balle sous le bras, avance et au signal du coach, ramène la balle devant le sternum. Sur une distance de 20 yards, le joueur alterne une tenue de balle normale et une tenue exagérément sécuritaire.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Toujours maintenir 4 points de contact sur la balle- Au signal, la balle doit être ramenée devant le sternum avec les pointes perpendiculaires au sol- Ne pas modifier le rythme des pas pendant le geste technique- Réaliser le drill en montant les genoux
Variantes	Sur place. En marchant. En trotinant ou en courant. Ajouter un obstacle à traverser.

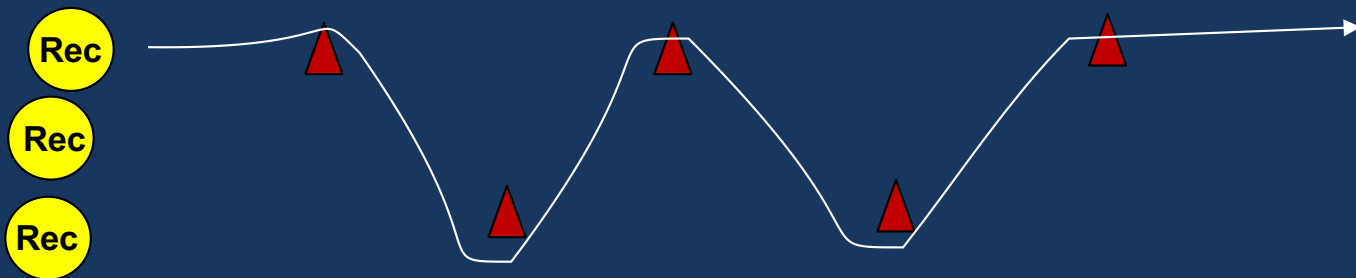
CA 1: SECURITE DE BALLE



DRILL: SLALOM



Coach



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un ballon et des plots
Objectif	Courir en sécurisant la balle.
Déroulement	Un Rec, balle sous le bras, exécute un slalom entre quelques plots.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Toujours maintenir 4 points de contact sur la balle- Réaliser le drill en restant bas et en équilibre- Mettre la balle en position « TRAFIC » à chaque passage de cône- Ne pas changer la balle de main pendant le drill
Variantes	Ajouter un obstacle en fin de course.