

ATTRAPE-MOI SI TU PEUX !

Travailler l'anticipation et la captation de balle

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

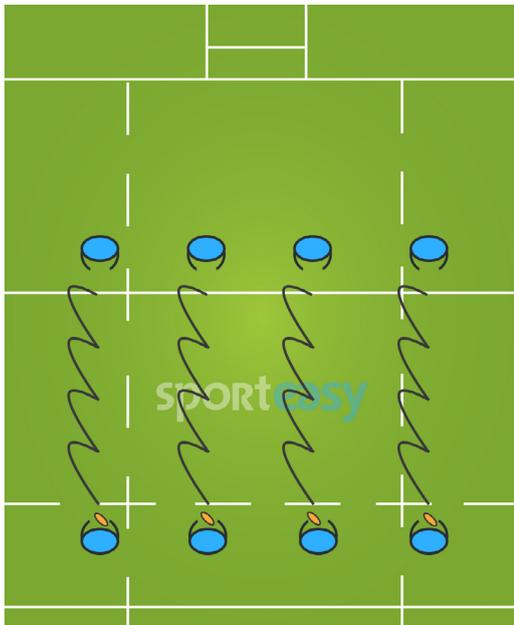
1 balle
multi-rebonds
par binôme; des
chasubles

EXERCICES

Durée : 10 min

Mise en place :

- Les joueurs se mettent en binôme
- Les deux joueurs du binôme se font face sur le terrain
- Chaque binôme dispose d'une balle multi-rebonds



 Passe à rebond

Mise en place :

- Les binômes réalisent des passes en un rebond.
- Le joueur du binôme qui réceptionne le ballon doit le récupérer avant le deuxième rebond
- Variante 1: le joueur qui capte la ballon le réceptionne à deux mains
- Variante 2: le joueur qui capte le ballon le réceptionne à une main
- Variante 3: le joueur qui capte le ballon le réceptionne avec sa «mauvaise main»

Critères de réussite :

- Tout l'enjeu de cet exercice est de réaliser une lecture rapide de la trajectoire du ballon après son rebond sur le sol
- Pour maximiser ses chances de récupération du ballon avant le second rebond, le joueur doit rapidement se déplacer