

## **JAMAIS SANS MON BALLON**

### **DEROULEMENT :**

Deux équipes s'affrontent dans des manches de 2 mn: une équipe avec ballon et une équipe de chasseurs sans ballons ... la lutte va être ardue pour tous les récupérer. Chaque porteur de balle va devoir tenter de conserver son dribble le plus longtemps sur son demi terrain. A l'arrêt du dribble, à la perte du ballon, ou à la sortie de l'espace défini au préalable par l'entraîneur ; le ballon est considéré comme perdu. Dans ce cas, pour revenir en jeu, le joueur devra faire « x » tours de terrain en dribble avant de revenir.

Les non porteurs doivent faire en sorte qu'il n'y ait plus de porteurs de balle dans le demi-terrain avant la fin des 2 minutes sans faire de fautes.

### **OBJECTIFS :**

- Améliorer la dextérité des joueurs
- La vision du jeu : obliger le joueur à prendre des informations en même temps qu'il dribble
- S'approprier l'espace de jeu et les limites du terrain
- Selon les variantes, d'autres objectifs sur lesquels vous prendrez le soin d'insister sont envisageables.
- Mise en place de stratégie commune



### **CONSIGNES :**

- être fléchi, dribbler bas, loin du défenseur (utiliser aussi bien sa main droite que sa main gauche)
- insister sur la prise d'informations (dribbler tête levée)
- insister sur les changements de rythme et les changements de directions
- gestes techniques : changement de main, reverse, dribbles dans le dos, entre les jambes...

### **EVOLUTIONS :**

- Les chasseurs ont eux aussi un ballon !
- Lorsque ma balle est perdue, je deviens un récepteur potentiel dans le cas où mon partenaire est en difficulté.
- Lorsque la balle est perdue, je suis récepteur potentiel, mais immobile

