

Le dribble

POURQUOI LE DRIBBLE

- progression du ballon,
- 1x1,
- fixation.

TYPES DE DRIBBLES

- de progression,
- d'attente,
- de pénétration,
- de recul (dégagement),
- de fixation
- de contre attaque (hockey dribble)

main droite et main gauche

DIFFERENTS DEPARTS

- direct* ⇒ main droite, pied droit.
⇒ main gauche, pied gauche.
- croisé* ⇒ main droite, pied gauche.
⇒ main gauche, pied droit.

enroulé

COMMENT FAIRE EVOLUER

- ne pas regarder la balle
- fréquence,
- rythme
- hauteur
- dextérité (revers, jambe, dos)
- ambidextrie