

PREPARATION D'AVANT SAISON 2020- 2021

Jonglerie et travail technique

1ERE SEMAINE AOUT:

Objectif : 10 pied fort, 5 pied faible, 5 alterné, 5 tête

2EME Semaine :

Objectif : 15/20 pied fort, 7 pied faible, 7 alterné, 7 tête

3EME Semaine :

Objectif : 25 pied fort, 10 pied faible, 10 alterné, 10 tête

4EME Semaine :

Objectif : 30 pied fort, 10 pied faible 10 alterné, 10 tête

Une pratique quotidienne et régulière, permet une progression rapide. Ne pas baisser les bras si c'est compliqué au début. Les résultats viennent avec le temps et le travail. Tout le monde peut atteindre les objectifs...

<https://www.youtube.com/watch?v=OPmNlqDlxTg>

Petite vidéo d'explication en travaillant les différents thèmes.

La jonglerie est importante pour la progression technique:

Objectif de reprise Minimum Obligatoire : 30 pied fort, 10 pied faible, 10 alternés, 10 têtes

Semaine 1 et 2 Exercice Technique:

Contrôle Passe : 2min PD, PG puis 2min Contrôle PD passe PG, puis inversement (à faire seul contre un mur ou avec un coéquipier).

Semaine 3 et 4 Exercice Technique :

Conduite de balle libre pendant 8 min, avec répétition des différents gestes (passement de jambe, roulette, râteau, changement de direction, crochet, etc) + répétition du contrôle passe pendant 6 min.

Des tests techniques (jonglerie, etc) auront lieu dès la reprise

Bonnes vacances et bon travail