



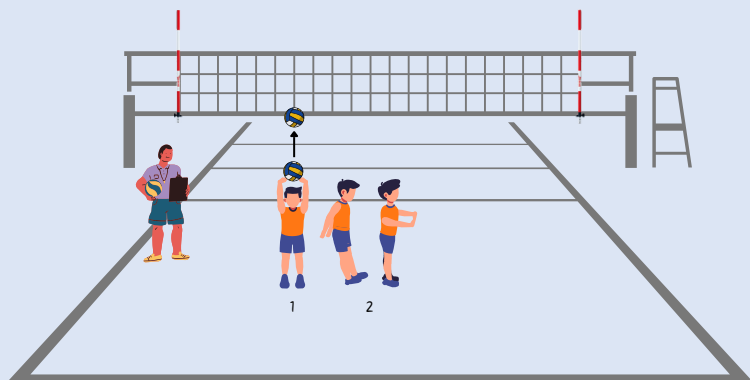
MANIPULATION : CONTRÔLES PASSE ET MANCHETTE M13

Organisation / matériel

- 1 ballon par joueur
- 1 entraîneur
- Travail individuel

1

Exercice 1



- Le joueur effectue des contrôles sur tête en passe (1). Entre chaque toucher de balle, le joueur tape des mains une fois derrière lui puis une fois devant lui (2).

→ Trajectoire du ballon



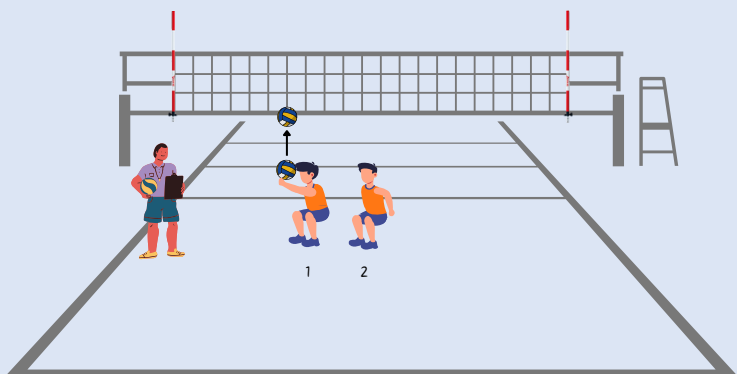
Joueur



Entraîneur

2

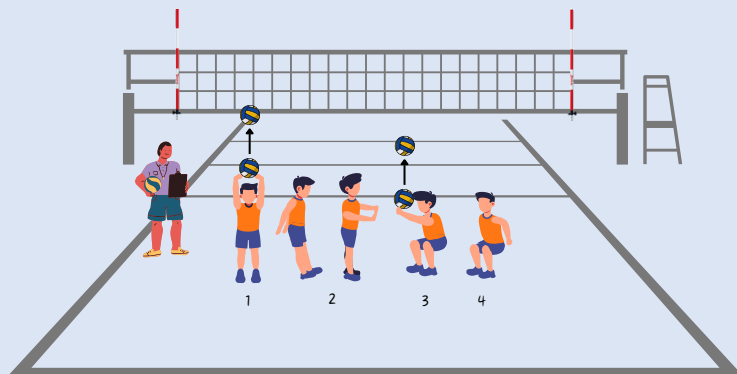
Exercice 2



- Le joueur effectue des contrôles en manchette (1). Entre chaque toucher de balle, le joueur tape des mains derrière sa jambe droite puis derrière sa jambe gauche (2).

3

Exercice 3



- Le joueur effectue l'enchaînement suivant : contrôle sur tête en passe (1), tape des mains derrière puis devant lui (2), contrôle en manchette (3), tape des mains derrière la jambe droite puis derrière la jambe gauche et ainsi de suite (4).

LA VIDÉO



<https://youtu.be/DufYG8QKP68>