

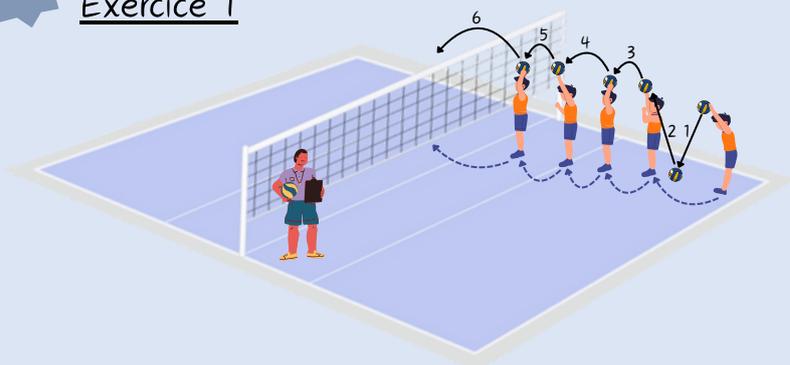


# MANIPULATION INDIVIDUELLE M13

## Organisation / matériel

- Ballons
- 1 entraîneur
- Travail individuel
- Travail sur 1/4 terrain

### 1 Exercice 1



-----> Déplacements du joueur      ———> Trajectoires du ballon

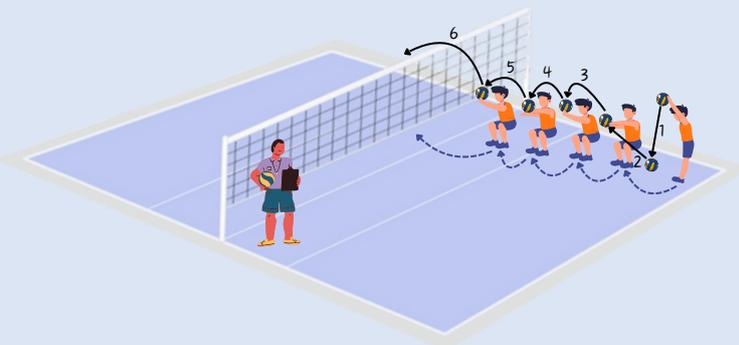
- Le joueur effectue un rebond au sol. Sur ce rebond il fait une passe avec la main droite vers l'avant du terrain, puis enchaîne un contrôle à 2 mains, une passe avec la main gauche, puis une passe à 2 mains de l'autre côté du filet. Le joueur récupère ensuite son ballon de l'autre côté du terrain.



Joueur

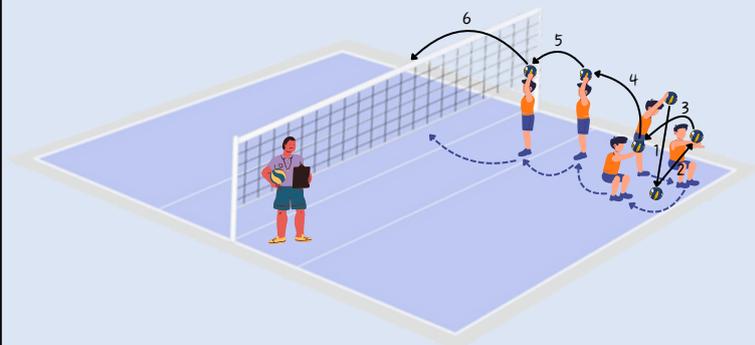
Entraîneur

### 2 Exercice 2



- Le joueur effectue un rebond au sol. Sur ce rebond il fait une baguette chinoise avec le bras droit vers l'avant du terrain, puis enchaîne une manchette à 2 mains, une baguette chinoise avec le bras gauche, puis une manchette à 2 mains de l'autre côté du filet. Le joueur récupère ensuite son ballon de l'autre côté du terrain.

### 3 Exercice 3



- Le joueur effectue un rebond au sol dos au filet. Sur ce rebond il effectue une baguette chinoise avec le bras droit puis une manchette à 2 mains. Il se retourne puis effectue une passe qui le rapproche du filet. Sur celle-ci, il effectue une passe au dessus du filet. Le joueur essaye de plonger pour récupérer son ballon de l'autre côté du terrain.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/sN-qgm-Dt6Q>