

# PROTOCOLE DEXTÉRITÉ



## 20 exercices de 20 secondes

(Têtes haute jambes légèrement fléchis et appuis largeur épaules)

1° Tipping doigts (Monter et descendre).

2° Taper le ballon (Très Fort).

3° Tour de Taille (Changer de sens régulièrement).

4° Autour des Jambes (Resserrer les jambes jointes en faire le tour puis reculer une jambe faire de tour de la jambe avancée avec le ballon puis jambes jointes puis autres jambes etc...) .

5° Dribble main droite (Très fort sur le dribble, protection de ballon).

6° Dribble main Gauche.

7° Le huit (dribble autours des appuis du bout des doigts)

8° Changement de mains devant (Amplitude des bras et fort au milieu)

9° Changement de mains dans le dos (idem précédent)

## 2 Ballons par joueuses

10° Dribbles simultanés (force et fréquence).

11° Dribbles alternatifs (force et fréquence).

12° Un dribble très haut (main Gauche) et un très bas (main Droite, du bout des doigts).

13° Un dribble très haut (main Droite) et un très bas (main Gauche, du bout des doigts).

14° Un ballon dribble hauteur de taille (main Droite), l'autre tour de Jambe Gauche (main Gauche).

15° Un ballon dribble hauteur de taille (main Gauche), l'autre tour de Jambe Droite (main Droite).

16° Un dribble simultané suivit d'un dribble changement de main (simultané aussi et fort) etc...

17° Idem que 16° mais changement dans le dos. (Nécessite un petit saut vers l'avant)

18° Dribble latéral simultanés.

19° Dribble latéral alternatif.

20° Le huit (du bout des doigts.....si si avec deux ballons)