

CHALLENGE DEXTÉRITÉ

OBJECTIF : Réaliser les habiletés demandées en moins de temps possible

Thème : Dextérité

Méthode : Chronomètre

Déroulement de l'épreuve : Réaliser le nombre d'habiletés demandées le plus rapidement possible :

U13 : Avec 1 ballon

- 10 balayages main droite devant soi
- 10 balayages main droite sur le coté
- 10 dribbles dans le dos
- 10 balayages main gauche devant soi
- 10 balayages main gauche sur le coté
- 10 "huit" en dribble en passant par devant puis 10 en passant par derrière.
- 5 tours autour de la jambe droite en passant par devant puis 5 tours en passant par derrière, idem autour de la jambe gauche.
- 10 cross courts/10 cross longs.



Lien vidéo exemple pour les U13 Masculin et Féminin

U15 : Avec 2 ballons

- 10 dribbles simultanés/10 dribbles alternatifs
- 10 balayages sur le côté associé puis 10 balayages dissociés
- 10 balayages devant soi associé puis 10 balayages dissociés
- 10 tours de cascade complet (voir vidéo)
- 10 changement de ballon de main devant soi (voir vidéo).



[Lien vidéo exemple pour les U15 Masculin et Féminin](#)

U18 : Avec 2 ballons

- Dribbler les 2 ballons simultanément puis réaliser un cross devant soi G/D/G, idem de l'autre côté avec cross D/G/D, à réaliser 10 fois (5 de chaque côté)
- Dribbler les 2 ballons simultanément puis réaliser un cross entre les jambes G/D/G, idem de l'autre côté avec cross entre les jambes D/G/D, à réaliser 10 fois (5 de chaque côté)
- Dribbler les 2 ballons simultanément puis réaliser un cross dans le dos G/D/G, idem de l'autre côté avec cross dans le dos D/G/D, à réaliser 10 fois (5 de chaque côté)
- Voir la vidéo.



[Lien vidéo exemple pour les U18 Masculin et Féminin](#)