


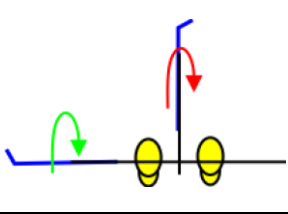


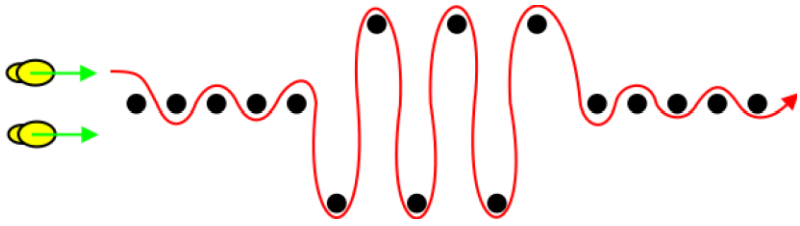

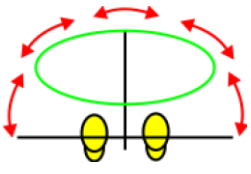
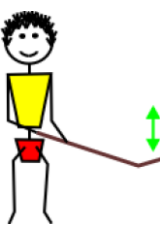

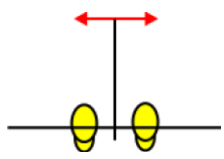
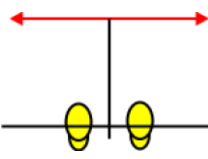


# MJ HC Sierre-Anniviers

## Fiche MANIEMENT

### "POIGNETS EN OR"



<p><b>Flip</b> Balle en bois ou balle de golf 3 min. devant 3 min. de côté</p>			<p>- soulever une balle par-dessus un crosse et l'amortir (aller-retour) 1 / crosse devant 2 / crosse côté coup droit</p>
<p><b>Proprioception</b> Balle en bois ou balle de golf 4 min. (changer de pied toutes les 20 ou 30 sec.)</p>			<p>- dribbles dans les différents espaces en équilibre sur un pied sur planche de proprioception (ou tapis mou épais ou crosse en longueur puis en largeur) - changer de pied</p>
<p><b>Vitesse de dribble</b> Balle de golf puis balle de bois (ou puck roller) 1 quinzaine de pucks ou obstacles 4 min.</p>			<p>- enchaîner petits et grands dribbles - privilégier d'abord la qualité, puis la vitesse de dribble et enfin la vitesse de déplacement Dribbles larges en gardant les 2 mains sur la crosse</p>
<p><b>Vitesse dribble – distance du corps</b> Balle en bois ou balle de golf 5 min.</p>			<p>1 / dribbler 1 balle en dessinant un ½ cercle devant (petits dribbles en vitesse) 2 / dribbler en dessinant une ellipse (main du bas coulisse pour rapprocher la balle des pieds)</p>
<p><b>Jongles</b> Balle de tennis Balle en bois 5 min.</p>			<p>- jongler avec une balle en cherchant à l'amortir (ne pas taper la balle) - idem en revers - alterner coup droit/revers Largeur des mains : position de base (écarté d'une coudée). Si difficile, écarter les mains au début. Si facile, jongles hauts</p>
<p><b>Petits dribbles – grands dribbles</b> Balle en bois ou balle de golf 2 min.</p>			<p>- alterner 4 petits dribbles (très petits devant) avec 4 grands dribbles (très larges, coller les mains) - mettre de la vitesse dans les dribbles et dans l'enchaînement</p>

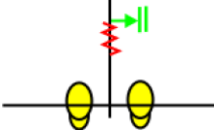
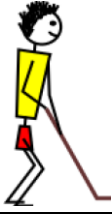
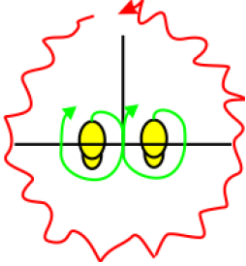
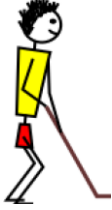
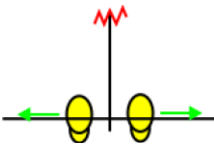
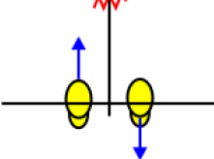
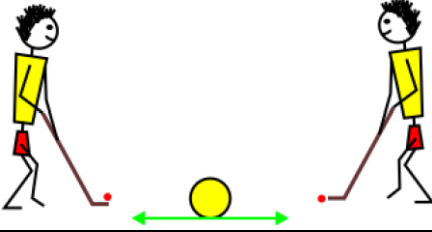
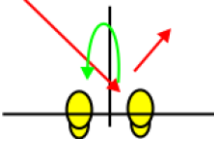
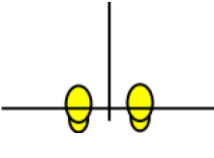
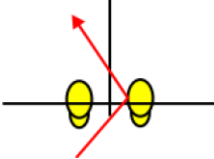
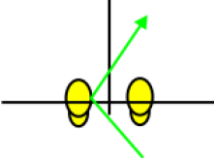
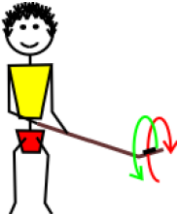


# MJ HC Sierre-Anniviers

## Fiche MANIEMENT

### "POIGNETS EN OR"



<p><b>Feinte</b> Balle en bois ou balle de golf 2 min.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- petits dribbles devant entre les pieds (le + petit possible) et venir feinter devant le pied droit.</li> <li>- idem devant le pied gauche (en alternance)</li> </ul>
<p><b>Amplitude : cercle autour des pieds</b> Balle en bois ou balle de golf 3 min.</p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. les pieds sont fixes, emmener la balle le plus loin possible derrière (petits dribbles) des 2 côtés</li> <li>2. dribbles sur place, ce sont les pieds qui tournent (maximum dans les 2 sens)</li> </ol>
<p><b>Coordination : Ciseaux</b> Balle en bois ou balle de golf 5 min. (alterner 20 sec. de travail, 20 sec de récup)</p>			<p>Dribbles devant tout en effectuant des ciseaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 série (20 sec.) de ciseaux latéraux</li> <li>- 20 sec. récup.</li> <li>- puis 1 série de ciseaux dans l'axe et ainsi de suite</li> </ul>
<p><b>Coordination dribble football</b> Balle en bois ou balle de golf + ballon 3 min.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- dribbler une balle tout en faisant des passes type football (passes au pied avec un ballon)</li> <li>- dribbler dans tous les plans <u>sans arrêt</u></li> <li>- si tout seul, auto passes (ballon) contre un mur</li> <li>- passes avec les 2 pieds</li> </ul>
<p><b>Ramasse en "V"</b> Puck de roller (ou balle de golf) 3 min.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- amener le puck dans la zone de confort devant en rapprochant ses mains</li> <li>- tirer la balle (pointe palette) vers le pied opposé (réception talon palette) et sortir à l'opposé</li> <li>- variante : sortir même côté</li> </ul>
<p><b>Ramasse entre les pieds</b> Balle de golf ou puck de roller 3 min.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- amener la balle derrière le pied (rapprocher les mains)</li> <li>- tirer la balle (pointe palette, main du bas coulisse sur la canne) entre les jambes (pied opposé) et récupérer la balle devant</li> <li>- idem côté revers (1 main d'abord, puis 2 mains)</li> </ul>
<p><b>Le "Lacrosse"</b> Puck 3 min.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- positionner le palet sur la palette et effectuer une rotation (aller puis retour) en conservant le puck sur la palette (mouvement Lacrosse)</li> </ul>