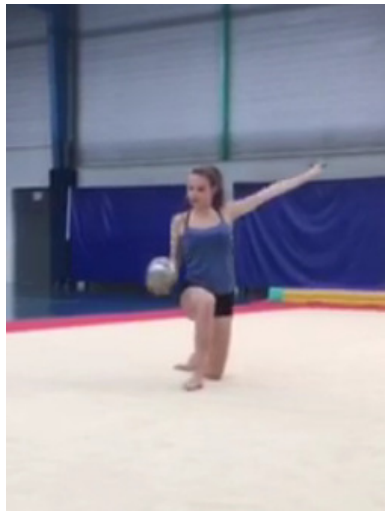
PROGRAMME JEUNESSE
Etape Perfectionnement - Catégorie Individuel Préconfirmé



BALLON

Réalisé par : Club de Caudry

Objectifs :

- *Concordance Corps / Engin*
- *Prise Libre*
- *Mise à distance*

- SEQUENCE 1 -

1-2	Pieds serrés, bras D à l'horizontale Avt, bras G à l'horizontale latérale et inversion des bras pendant la manipulation de l'engin.	Ballon en équilibre sur main D, un rebond du ballon au sol main D et réception main G
3-4	Fléchir bras D devant la poitrine et petite course	Faire tourner le ballon autour de l'avant- bras G
5-6	Ouverture du bras G à l'horizontale Avt	Faire rouler le ballon sur bras G du coude vers la main
7-8	Flexion des jambes pendant la préparation du lancer puis extension des jambes	Lancer vertical du ballon main D
1-2	Ouverture en seconde avec ¼ tour à G, resserrer le pied D au pied G en amenant bras D au- dessus de la tête en couronne	Rebond libre du ballon
3-4	Resserrer les pieds avec ¼ tour à D	Réception ballon main D
5-6	Poser le ballon sur épaule D et tour 2 pieds en se déplaçant	Faire passer le ballon derrière la nuque pour l'amener sur épaule D
7-8	Deux bras tendus à l'horizontale Avt (sur place ou en déplacement)	Faire rouler le ballon sur les 2 bras parallèles

- SEQUENCE 2 -

1-2	Sur place, pieds serrés, bras G à l'horizontale Avt, bras D horizontale latérale, ouverture en seconde , jambe D à D	Ballon main D, un rebond main D, un rebond 2 mains
3-4	Descente au sol sur genou G avec ¼ tour à G	Rebond main D , réception main D (à D du genou D) et rouler du ballon sous le genou
5-6	Tour sur les fesses à G	Avec le rouler du ballon qui se poursuit
7-8	Revenir à genoux dressés	Envelopper le ballon de la main G pour le reprendre.
1-2	Monter les deux bras à la verticale et les redescendre à l'horizontale latérale	Transmission du ballon au-dessus de la tête
3-4	Glisser les deux pieds à D pour s'assoir	Amener le ballon sur le ventre
5-6	Roulade AR	Ballon bloqué sur le ventre à l'aide des genoux
7-8	Arriver en position assise à genoux dressés	Ballon dans une main