Headis: Dix à la suite

Cette série progressive est idéale pour la mise en train et pour appréhender le «headis». L'attention est focalisée sur la balle afin de créer les bases pour le jeu final.

Les tâches s'effectuent individuellement. La balle est d'abord lancée avec la main, puis elle est jouée vers le haut avec la tête, avant d'être finalement rattrapée avec les mains. Les tâches suivantes sont répétées dix fois.

Utiliser seulement la main droite: lancer avec la droite – tête – rattraper avec la main droite.

- Utiliser seulement la main gauche: lancer avec la gauche – tête – rattraper avec la main gauche.
- Dribbler et passer sous la balle – tête – rattraper.
- Lancer la balle vers le haut – tête – rattraper sous la jambe.
- Lancer la balle vers le haut – deux têtes de suite – rattraper.
- Lancer la balle vers le haut – tête – courir vers l'avant et la rattraper derrière son dos.
- Lancer la balle vers le haut – tête légèrement vers l'avant – ½ tour et la rattraper dans le dos.
- Lancer la balle vers le haut de derrière le dos – tête – la rattraper devant soi.
- Dribbler – tête – rattraper la balle derrière le dos.

- Lancer la balle vers le haut de derrière le dos – tête – la rattraper derrière le dos.

Variantes

plus facile

- Après la tête, laisser rebondir la balle une fois sur le sol.

plus difficile

- Jouer avec différentes balles.

Matériel: Balles de «headis» (ou de taille similaire, balles légères rebondissantes)

Source: Thomas Rellstab

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO