Boxe light-contact – Jeu de jambes: Dribbler avec une balle de tennis

Le recours à une balle de tennis dans cet exercice favorise un jeu de jambes plus stable.

Le dribble avec une balle de tennis en position de garde entraîne trois composantes importantes. Le défi principal reste pour l'élève de toucher la cible mobile tout en veillant aux deux autres points suivants:

- Ramener le poing libre près de la tempe tout en dribblant.
- Après chaque touche, amortir avec la plante des pieds de manière à rester relâché.

Variante

- Se déplacer librement, seulement d'avant en arrière comme sur des rails, latéralement, en tournant autour de la balle qui reste sur place.

Forme jouée

- Tous les élèves dribblent à l'intérieur d'un terrain délimité (1⁄3 de salle par ex.) et essaient de chasser la balle de leurs adversaires (sans contact corporel). Celui qui perd sa balle effectue un gage (dix appuis faciaux par ex.) avant de revenir en jeu. Autre possibilité: ceux qui perdent leur balle «descendent» d'un terrain, ceux qui chassent une balle «montent».

Source: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO