



INTRODUCTION

Découvre comment améliorer ton dribble de manière progressive, tout en renforçant ta capacité à changer de rythme : deviens plus imprévisible, crée des espaces et prends l'avantage sur tes adversaires !

La Posture Parfaite

1

Genoux Fléchis



Position basse et stable pour un meilleur contrôle du ballon.

2

Dos Droit



Buste penché en avant, maintiens une posture athlétique.

3

Ballon à la Hanche



Garde le ballon au niveau de la hanche pour un dribble optimal.

4

Tête Relevée

Ne regarde jamais ta balle, garde les yeux sur le terrain.



Fondamentaux : Dribbles sur Place

1

Dribble Normal

2×20spar côté - Maîtrise la base avant tout.

2

V-Dribble

2 × 20spar côté -Mouvement en forme de V pour tromper l'adversaire.

3

Cross

2 × 20s par côté- Changement de main rapide devant soi.

4

In & Out

2 × 20s par côté-Feinte vers l'intérieur puis vers l'extérieur.

Techniques Avancées sur Place

Between (Entre les jambes)

2×20s par côté

Dribble fluide entre les jambes pour protéger le ballon.

Behind(Derrière le dos)

2×20s par côté

Technique pour surprendre l'adversaire.

1

Dribble + Cross

2 × 20s par côté

2

Dribble + V-Dribble + Cross

2 × 20s par côté

3

Combinaison ×2

2 × 20s par côté

Combinaisons Complexes

1

Dribble + Between

2×20s par côté - Enchaîne dribble normal et passage entre les jambes.

2

Dribble + V-Dribble + Between

2×20s par côté - Combinaison de trois mouvements fluides.

3

Dribble + Behind

2×20s par côté - Intègre le passage derrière le dos.





Dribbles en Déplacement



Cross en Mouvement

2× 20s par côté - Changement de main tout en avançant sur le terrain.



Between en Déplacement

2 × 20s par côté - Passe entre les jambes en mouvement continu.



V-Dribble Mobile

2×20s par côté - Feintes en V tout en progressant vers l'avant.

Enchaînements Avancés en Mouvement

1 2

Behind + Cross

2 × 20s par côté - Passage derrière le dos suivi d'un changement de main.

Between + Behind

2 × 20s par côté - Combinaison entre les jambes et derrière le dos.

3

Between ×2 + Cross

2 × 20s par côté - Double passage entre les jambes puis cross.

4

Dribble + V-Dribble + Behind

2 × 20s par côté - Enchaînement de trois techniques fluides.

VITESSE & RYTHME



Alternance de Vitesse

Alterne entre phases de vitesse maximale et marche lente sur tous les exercices de déplacement.



Mouvement des Jambes

Ajoute du mouvement de jambes à chaque dribble pour améliorer ton explosivité.



IMPORTANT : NE REGARDE JAMAIS TA BALLE QUAND TU DRIBBLES.



S'Entraîner Efficacement Seul



Filme-toi

Enregistre tes sessions pour identifier et corriger tes erreurs techniques.



15 Minutes Quotidiennes

Consacre au moins 30 minutes de dribble chaque jour pour progresser.



Précision Avant Vitesse

Maîtrise d'abord la technique parfaitement, la vitesse viendra naturellement.





Ressources Bonus

Chaînes YouTube Recommandées

- Behind the Hype
- Coach Ryan Razooky
- Handle Your Game

Ces chaînes t'offriront des conseils supplémentaires et des démonstrations visuelles pour perfectionner ton dribble et devenir un joueur plus complet.