

# 2015 Trainer Event

## Techniques pour joueurs débutants / intermédiaires

Dimanche 16 août 2015 12h15–13h30

### **12:15 Introduction**

- Ma présentation
- Présentation « Techniques pour joueurs débutants »

### **12:20 Philosophie**

- Bien commencer pour mieux progresser
- L'importance d'avoir des objectifs réalisables
- Encouragements / Valorisations
- Plaisir
- Beaucoup de manipulations de ballon
- Étape par étape / Chaque chose en son temps
- Ordre :
  - o Défensive individuelle
  - o Défensive d'équipe
  - o Contrôle du ballon
  - o Position offensive individuelle
  - o Position offensive d'équipe
  - o Frappe

### **12:40 Techniques débutants (partie interactive en atelier)**

- Positionnement de base défensive individuelle
- Positionnement de base défensive d'équipe
- Attraper un ballon avec ses mains
- Attraper un ballon avec ses pieds
- Position offensive individuelle
- Position offensive d'équipe
- Frappe taureau
- Frappe à DEUX MAINS

### **13:05 Techniques intermédiaires (partie interactive en atelier)**

Rappelez-vous de ne pas sauter d'étape.

- Vision / Analyse / Anticipation
- Glissades
- Ne jamais sauter sous un ballon / Tourne et cours
- Défensive losange ou rotative
- Rapproché?
- Amortis
- Frappe à un bras?

### **13:20 RETOUR / QUESTIONS**

**13:30 FIN**



**OMNIKIN®**



# *2015 Trainer Event*

## Techniques for beginning / intermediate players

Sunday August 16th 2015 12h15–13h30

### **12:15 Introduction**

- My presentation
- Presentation « Techniques for beginning players »

### **12:20 Philosophy**

- A good start for a better progression
- The importance of realistic objectives
- Incentives / Valuations
- Fun
- Lots of ball handling
- Step by step / Everything in its time
- Order :
  - o Individual defense
  - o Team defense
  - o Ball handling
  - o Individual offensive position
  - o Team offensive position
  - o Strike/Hit

### **12:40 Basic techniques (Workshop Interactive part)**

- Individual defense basic position
- Team defense basic position
- Catch the ball with hands
- Catch the ball with feet
- Individual offensive position
- Team offensive position
- Bull strike (pushed hit)
- TWO HANDS strike

### **13:05 Intermediate Techniques (Workshop Interactive part)**

Don't forget to never skip a step.

- Vision / Analysis / Anticipation
- Slides
- Never jump under ball / Turn and run
- Diamond or rotary defense
- Close defense?
- Chip / Short strike
- One arm strike?

### **13:20 RECAP / QUESTIONS**

**13:30 END**



**OMNIKIN®**

