

# LE SOLO

Le solo (ou jongle) est une technique utilisée pour conserver le ballon sans faire de « marché ». Lorsqu'on est en possession, il est possible de faire quatre pas maximum sans jouer le ballon. Au bout de quatre pas, le joueur a le choix entre faire un rebond à la main, faire un solo (au pied) ou jouer le ballon (passe ou tir). Il est autorisé de faire plusieurs solos à la suite mais pas plusieurs rebonds.



## POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



Placer le ballon dans la main du côté de la jambe qui va faire le solo. Garder les yeux sur le ballon.



Faire un pas en avant avec l'autre pied et laisser tomber le ballon sur le pied qui fait le solo.



Relever la pointe du pied vers le haut et tendre la jambe.



Tendre les mains pour rattraper le ballon.

### Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

## LES ERREURS À ÉVITER

- Laisser tomber le ballon avec la main opposée ou avec les deux mains.
- Ne pas tendre la jambe qui fait le solo et de relever le pied.
- Faire le solo trop haut.

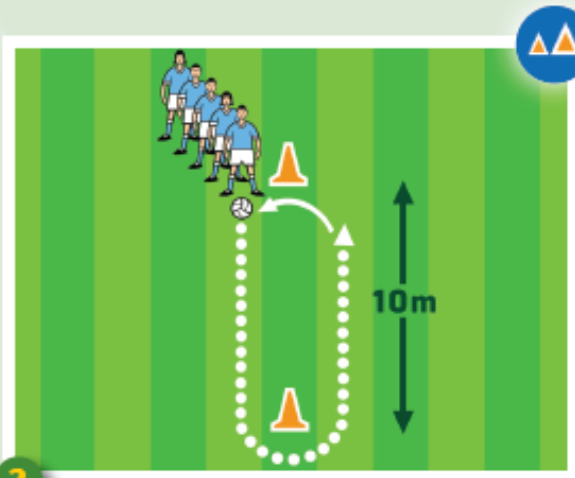
## LE SOLO PRATIQUER LE GESTE



1

### SOLO SUR PLACE

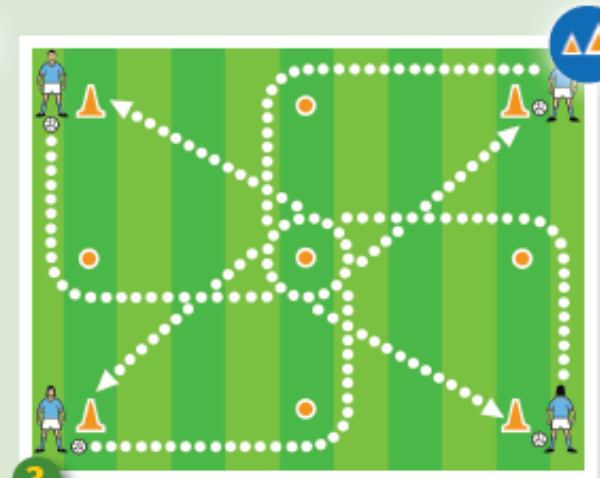
Un ballon par joueur, s'entraîner à faire des solos sur place.



2

### SOLO EN RELAI

Chaque joueur fait un solo autour du plot et revient à passer au joueur suivant.

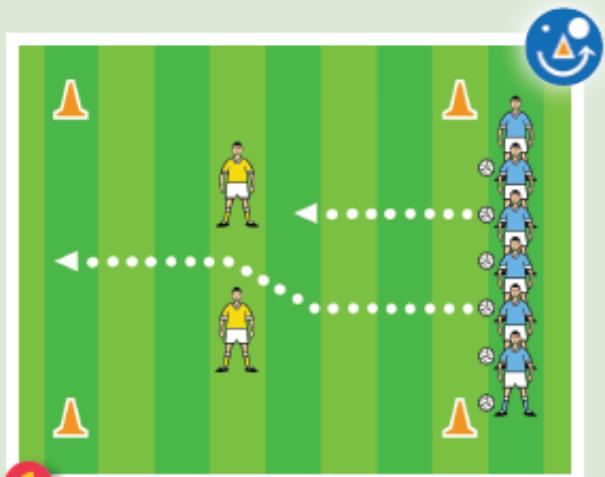


3

### SOLO EN FOLIE

Chaque joueur part de son cône, va vers le plot latéral à sa droite, puis vers le plot du milieu et revient vers son cône, tout en faisant des solos.

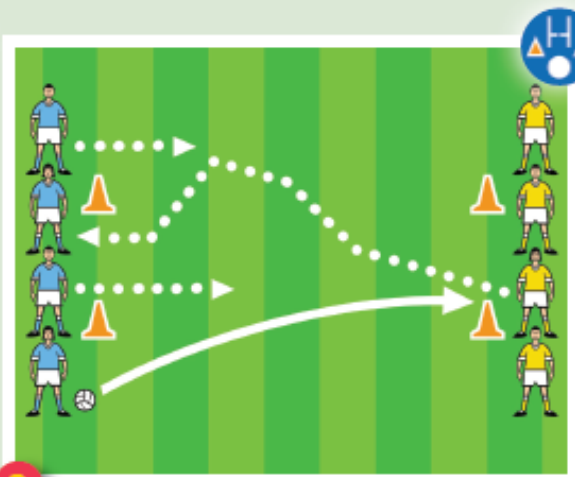
## LE SOLO DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

### L'ÉPERVIER

Faire deux équipes. L'équipe en possession du ballon doit traverser le terrain sans perdre le ballon et en faisant des solos. Les joueurs au milieu essaient de leur prendre le ballon.



2

### UN SOLO C'EST GAGNÉ

Faire deux équipes. Une équipe envoie le ballon au pied à l'autre qui doit remonter le terrain en faisant des solos jusqu'au but adverse. Pour marquer il faut rentrer dans le but adverse en faisant un solo. L'équipe qui a envoyé le ballon est en opposition.

### VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

**S**pace **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

### LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu