COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

# KIWA BALL MASTER

Relier les gestes de maîtrise

**RELIER LES GESTES DE MAÎTRISE**

## OBSERVER.
## CHOISIR.
## PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 8 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

# Relier les gestes de maîtrise

Ce qui distingue ce guide dans la collection

**POUR QUI**

Joueur sachant déjà arrêter et conduire le ballon ; 8–16 ans.

**OBJECTIF OBSERVABLE**

Enchaîner plusieurs surfaces, tourner et protéger sans perdre la balle.

**CONTENU SPÉCIFIQUE**

V, L, huit, doubles crochets et protection face à un partenaire.

**RYTHME INDICATIF**

Deux séances de 20 min ; apprendre 2 fiches à la fois, pas les 8 ensemble.

**CRITÈRE DE PASSAGE**

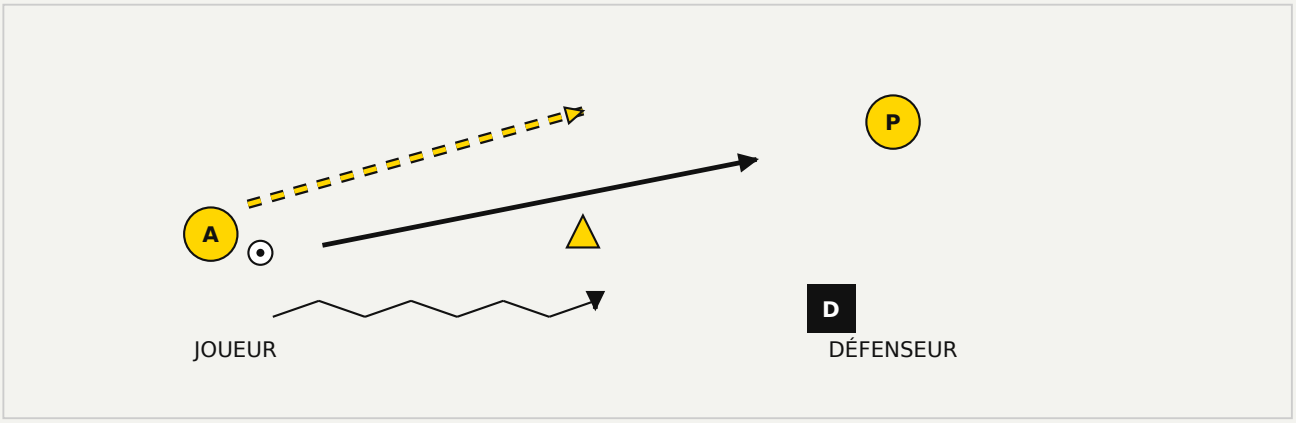
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

# Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne




### CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

### CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

### TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

### FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

### DISTANCES ET DÉCISIONS

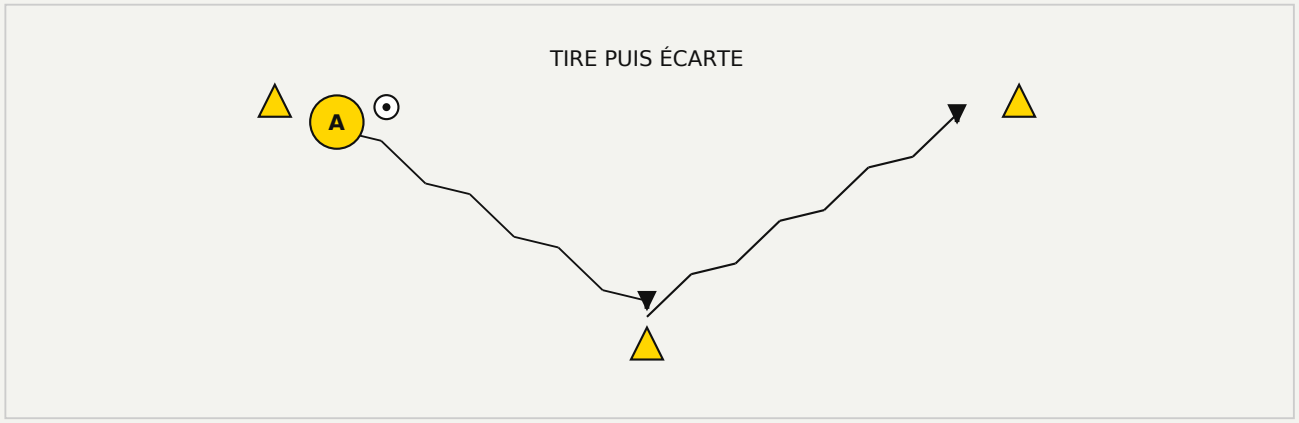
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 08 • SEUL

# Le V des deux pieds

Tirer le ballon puis l’écarter avec l’autre pied.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne




**INSTALLATION**

1 ballon, 3 plots en V ; pointe à 1 m de chaque branche. Zone 3 × 3 m.

**3 ÉTAPES**

1. Depuis une branche, tire le ballon vers toi avec la semelle.
2. Écarte-le vers l’autre branche avec l’intérieur de l’autre pied.
3. Reviens en inversant les pieds ; pause si l’équilibre baisse.

**VOLUME • env. 4 min**

3 × 30 s ; 45 s entre séries.

PLUS FACILE — Arrêt entre tirer et pousser.

PLUS DIFFICILE — Enchaîner sans arrêt, tête relevée après chaque V.

DÉFI — V complets contrôlés / 30 s, dernière série.

CONSEIL — Le ballon change de pied, ton appui reste stable.