

STAGE DETECTION REGIONAL

Echauffement n°1 : 20 minutes.

Travail sous forme d'ateliers en « non continu »

Atelier n°1 : Vitesse appuis et réaction (changement de direction).

Matériel : Une échelle ou des lattes.

Temps : 5 minutes.

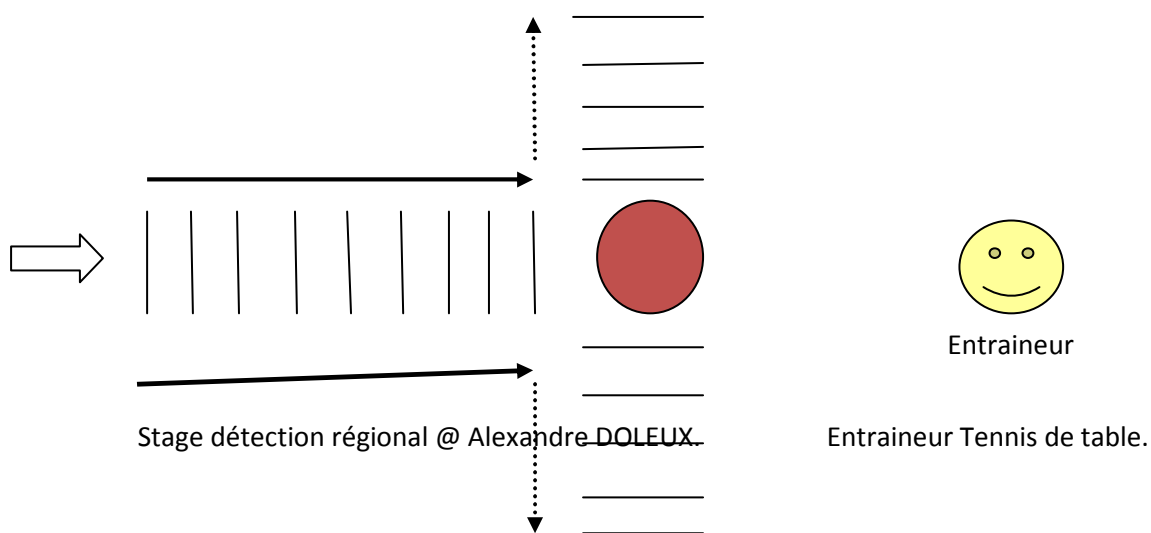
Objectifs :

- être sur l'avant des pieds.
- Etre gainé (regard devant et dos droit).
- Etre souple lors du posé du pied. (bruit)
- Etre dynamique.

Situation : le jeune effectue un aller vers l'avant, une fois arrivé au milieu (zone rouge), l'entraîneur annonce une direction.

Autres situations :

- Faire le début en arrière
- Faire le début sur le côté
- Faire le début sur le côté entre chaque lattes.
- L'entraîneur annonce l'inverse de direction.
- L'entraîneur utilise la main.
- ... (à vous de varier toutes les possibilités).



Atelier n°2 :

Vitesse main/appuis, réaction et précision.

Matériels : table + plots + balles en mousses.

Temps : 5 minutes

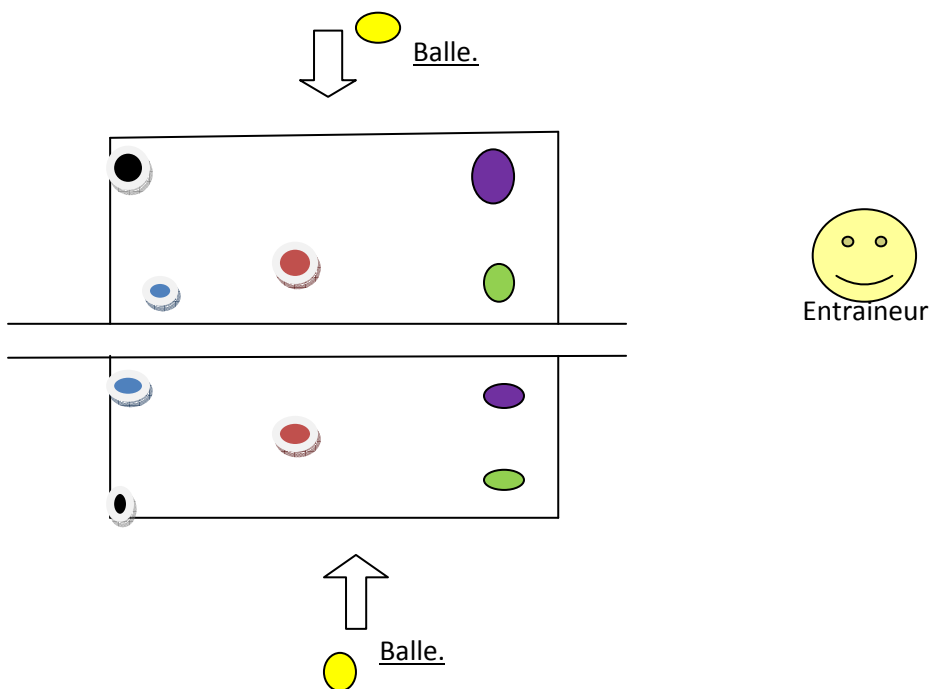
Objectifs :

- **Etre dynamique.**
- **Etre précis, la balle ne doit pas tomber.**
- **Etre attentif et réceptif.**

Situation : Le jeune se retrouve en duel face à un autre autour d'une table. Il dispose d'une balle en mousse et doit la mettre le plus rapidement possible (sans faire d'erreurs) sur un plot de couleur que l'entraîneur annoncera.

Autres situations :

- L'entraîneur change les couleurs (rouge = noir par exemple).
- Changement de main (prendre la main opposé).
- Commencé en étant par terre.
- Aller mettre la balle sur la table de son adversaire.
- ... (à vous de varier toutes les possibilités).



Atelier n°3 :

Vitesse appuis et réaction.

Matériel : séparations.

Temps : 5 minutes.

Objectifs :

- **Etre sur l'avant des pieds.**
- **Etre gainé.**
- **« Pas PING » et non Pas Chassé.**

Situation : Le jeune se place au milieu dans son camp entre les deux séparations.

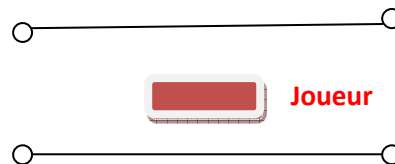
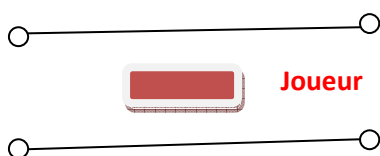
Il y a 4 côtés :

1. Haut droite.
2. Bas droite.
3. Haut gauche.
4. Bas gauche.

Ces côtés correspondent au bout de la séparation. L'entraîneur annonce un côté et le joueur doit aller le + vite possible touché avec la main en faisant le **« Pas PING »**.

Autres situations :

- Inversé les côtés (gauche et droite).
- Inversé les côtés (haut et bas).
- Venir toucher avec la main opposée.
- ... (à vous de varier toutes les possibilités).



Atelier n°4 :

Endurance.

Matériel : plots.

Temps : 5 minutes.

Objectifs :

- **Augmenter le rythme cardiaque.**
- **Résistance à l'effort.**

Situation : le jeune se déplace en courant vers l'avant et arriver à un plot change de direction en utilisant le « **PAS PING** ».

Autres situations :

- Augmenter le rythme au fur et à mesure.
- Courir en arrière.
- Utiliser vite / lent.
- ... (à vous de varier toutes les possibilités).

