

STAGE DETECTION REGIONAL

Echauffement n°3 : 20 minutes.

Travail en forme « continu »

Matériels :

- Séparations
- Petits plots
- Cerceaux
- Cordes à sauter
- Cibles
- Coussins « WAFF »

Temps : entre 15 et 20 minutes avec des pauses.

Objectifs :

- Etre dynamique/vitesses sur les appuis
- Coordination & motricité
- Travail cardio/endurance
- Equilibre et précision

Situation : le jeune effectue un parcours en utilisant différentes formes d'habiletés.

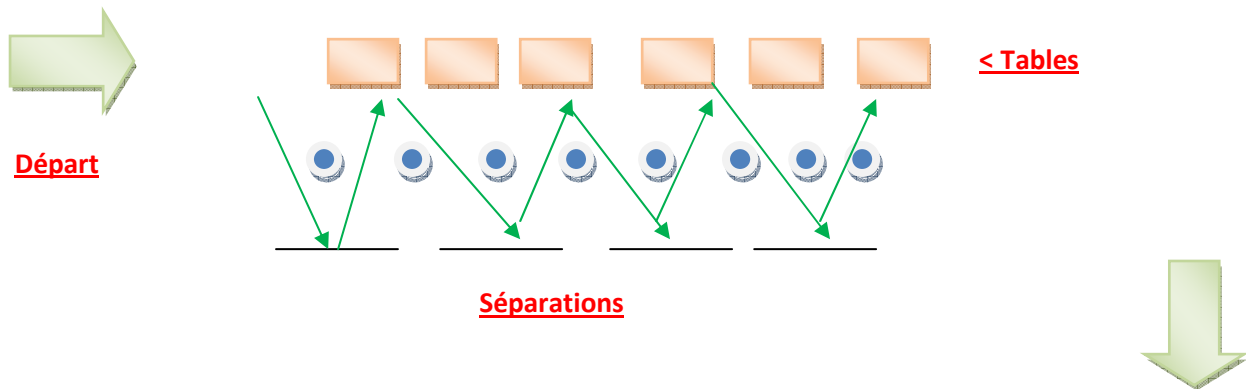
Important :

- Pour l'exercice coordination avec la corde à sauter, il faut déjà une certaine maîtrise donc à travailler en dehors avant de le faire sous forme de parcours.
- Si vous n'avez pas de coussins « WAFF », demander au jeune d'être sur la pointe de pied et l'autre jambe tendue en l'air.

Autres situations :

- Le faire en duel.
- Changer les directions en « PAS PING »
- Le faire avec la raquette haute « position d'attente »
- Pas croisé pour les cordes à sauter
- ... (à vous de varier selon votre imagination)

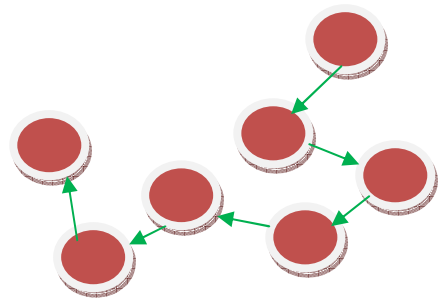
Parcours n°1 : Tout en « PAS PING » et je touche avec ma main la table et les séparations.



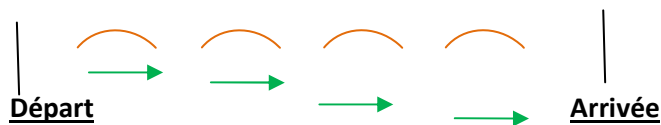
Parcours n°2 : Sauts dans cerceaux coordination haut & bas du corps.

Consignes :

- Cloche pied droit / main gauche en l'air
- Cloche pied gauche / main droite en l'air
- Cloche pied droit / main gauche sur le coté et Main droite en haut
- Cloche pied gauche / main droite sur le coté et Main gauche en haut
- Avec la raquette
- ... imagination.



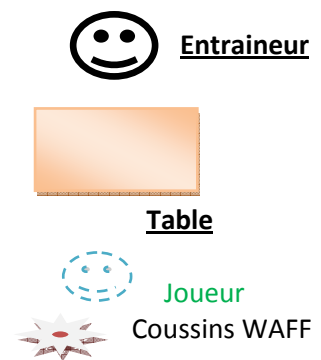
Parcours n° 3 : coordination avec cordes à sauter.



Consignes :

- Etre capable d'utiliser la corde Et de faire des pas chassé ou Pas PING en mouvement
- Pas croisé
- Autres ...

Parcours n° 4 : Equilibre



Consignes :

- Sur un pied / 2 pieds
- Etre capables de trouver un équilibre et de viser des cibles.
- Descendre bas sur la jambe.