

STAGE DETECTION REGIONAL

Echauffement n°4 : 20 minutes.

Travail en forme « continu »

Matériels :

- Séparations
- Echelles / lattes
- Plots
- Coupelles

Temps : entre 15 et 20 minutes avec des pauses.

Objectifs :

- Vitesse / réaction
- Changement de directions
- Dualité / équipe

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

Infos :

- Vous pouvez laissez libre imagination a vos jeunes dans un premier temps.

Autres situations :

- au chronomètre, le jeune seul ou par équipe
- le faire aller-retour
- faire 2 fois le parcours
- le faire avec la raquette haute « position attente »
- changer toutes les directions du « PAS PING »
- ... (à vous de varier selon votre imagination)

Duel échauffement

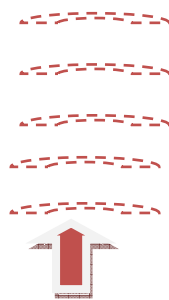
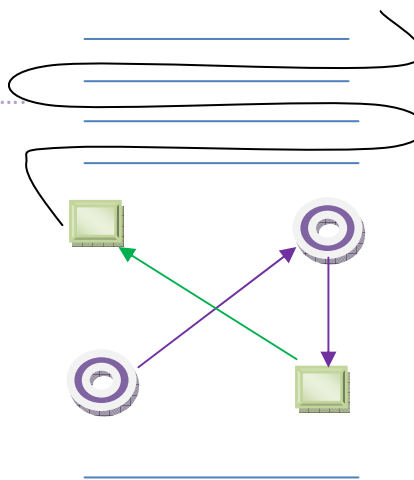
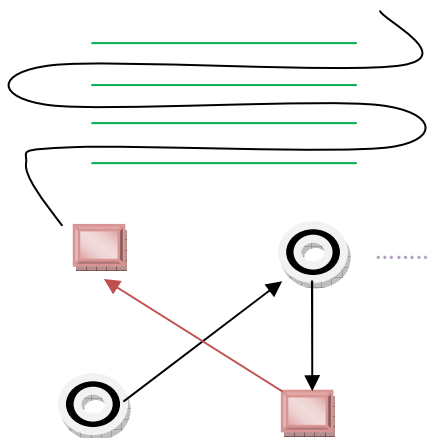
Légende :



..... Plot où il faut tourner autour.

Séparations, il faut utiliser le « PAS PING »

..... changement de direction pour le « PAS PING »



Equipe n°1

..... Echelle/lattes, vitesse pied

Equipe n°2

