


	<p><u>Parcours : 1</u> Le joueur enjambe les barres au sols avec un seul appui entre chaque barre. L'espace entre les barres est variable pour travailler des appuis courts ou longs</p> <p><u>Parcours : 2</u> Chaque joueur fait le tour d'un cerceau en conduisant sa balle et en rentrant de la coupelle placée à côté (afin de travailler pied droit et pied gauche)</p> <p><u>Parcours 3</u> Dans chaque cerceau bleu, le joueur effectue un appui que sur la jambe droite. Pour un cerceau rouge, l'appui est sur la jambe gauche. Faire compter 2 seconde par le joueur à chaque appui avant de sauter dans le cerceau suivant</p> <p><b>Les retours de chaque atelier se font en course rapide</b></p>		<p>↪ Veuillez à ce que les joueurs fassent bien un retour en courant</p> <p>↪ Parcours 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui dynamique entre chaque barre sur la pointe des pieds.</li> <li>• Lever la tête pour anticiper la barre suivante</li> </ul> <p>↪ Parcours 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduite de la balle du pied extérieur par rapport au cerceau</li> <li>• Attention à ce que le joueur ne marche pas !!</li> </ul> <p>↪ Parcours 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le joueur doit maintenir son appui dans chaque cerceau avant de passer au suivant =&gt; on travaille l'équilibre plus l'appui dynamique pour sauter au suivant</li> </ul>
	<p>↪ Tous les aspects de la psychomotricité</p>		<p>↪ Pour augmenter la difficulté : Imposer un temps max par parcours. Attention au risque de dégradation de la qualité du geste des joueurs dans ce cas !!!</p>

Voir schéma page suivante



12 min

>5		13	10	3x4 max								H : 10m L : 20m

N°24

Duel avec finition

U7 → U11

