

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

-répété plusieurs fois

-suivi d'un autre circuit



6- Dissociation

Sur place :

-enchaîner sautillements :



jambes serrées et bras croisés sur la poitrine



jambes décalées et bras écartés tendus
(pied D en avant)



jambes serrées et bras croisés sur la poitrine

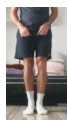
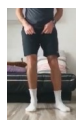


jambes décalées et bras écartés tendus
(pied G en avant)

2 fois 30 secondes

5- Coordination- Rythme

Départ debout pieds serrés.



Écarter 1 Pied, puis l'autre, rapprocher 1 pied, puis l'autre

=>30 secondes lentement pour s'approprier la structure

=>Seconde répétition sur 30 secondes

=>Troisième répétition au maximum de ses possibilités

4- Proprioception-Equilibre

En équilibre sur un pied :

=> enchaîner 5 fois les positions ci-dessous sans mettre à terre le second pied.



Marquer un temps d'arrêt, équilibré à chaque position
(compter jusqu'à 3 dans sa tête)

Idem sur l'autre pied

1- Mise en train

Face à face, Il faut toucher les genoux de son partenaire avec sa main.



Rôles : 1 attaquant et 1 défenseur

Rotation des rôles à chaque partie

2 fois 30 secondes

2- En trottinant

(Durée 1 min 30 secondes)

Au bout de 30 secondes de course, il y aura une succession de 4 coups de sifflet (toutes les 15 secondes)

-1^{er} signal, déplacement en pas chassés, 2^d signal

changement de sens, 3^{ème} à nouveau changement, idem au 4^{ème}.

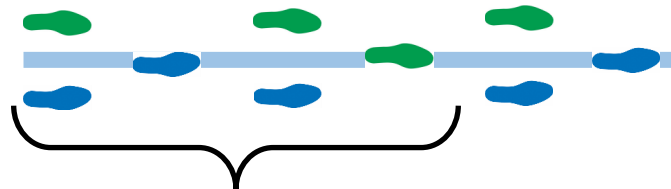
(pour éviter bousculades, repère de démarrage face à l'enseignant situé au centre, 1^{ers} pas chassés vers la gauche)

2 Répétitions séparées de 15 secondes de repos actif
(marche)

3- Rythme et latéralisation

Déplacements sautillés selon rythme/latéralisation le long d'une ligne au sol

cloche pied D sur ligne, 2 pieds à l'extérieur, cloche pied G sur ligne, 2 pieds à l'extérieur....



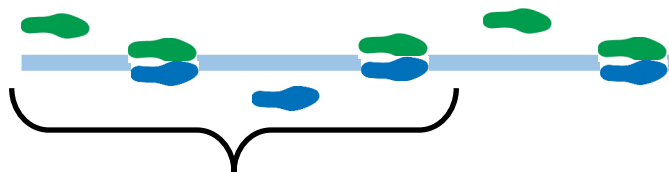
structure

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

Nouvelles contraintes

Cloche pied G extérieur, 2 pieds sur ligne, cloche pied D extérieur, 2 pieds sur la ligne...



structure

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

Entre chaque exercice, 15 à 20 secondes actives (marcher ou trotter) pour délivrer la consigne du suivant.