

Coordination et maîtrise des appuis

EXERCICE 1 : EXERCICE DE COORDINATION SUR PETITES HAIES

Pour chaque variante, 2 passages en qualité et 2 passages en augmentant la vitesse d'exécution.

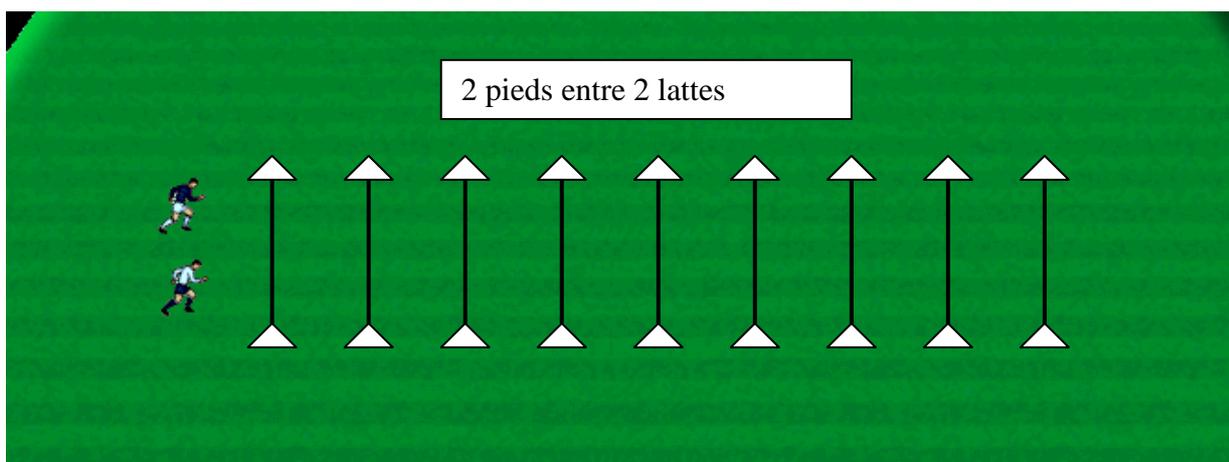
Variante 1 : 1 appui entre 2 haies

Variante 2 : 2 appuis entre 2 haies

Variante 3 : Alternance 1 appui entre 2 haies/2 appuis entre 2 haies

Variante 4 : Côté en appuis décalés

Variante 5 : Côté en appuis croisés



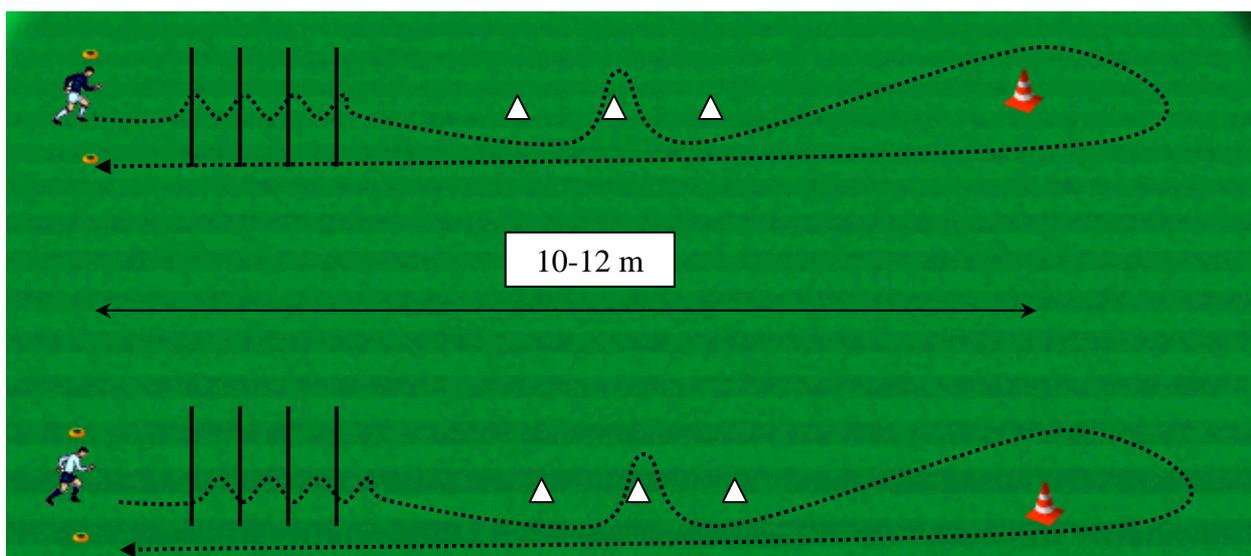
EXERCICE 2 : RELAIS DE COORDINATION

Pour chaque variante, 1 passage en qualité et 1 passage sous forme compétitive.

Variante 1 : sans ballon – 1 appui entre 2 lattes, slalom entre les cônes, 1/2 tour et course avant

Variante 2 : ballon tenu à deux mains – idem mais slalom se fait en avant/arrière/avant

Variante 3 : ballon au pied – idem 1 mais les lattes sont disposées pour former un couloir



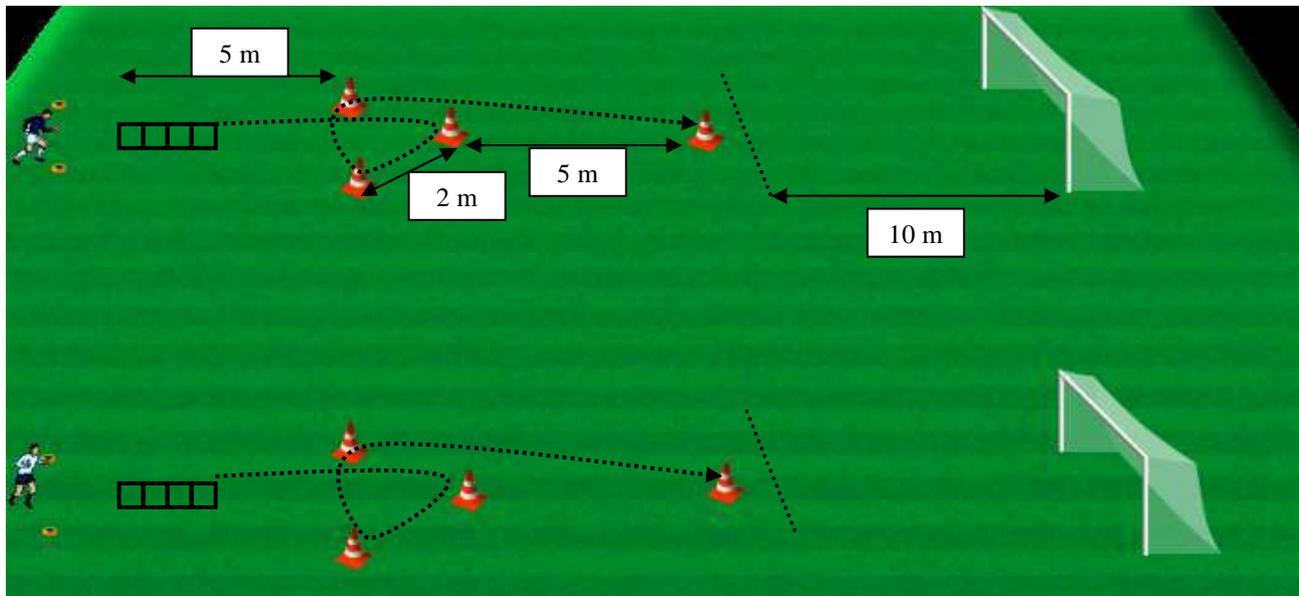
EXERCICE 3 : EXERCICE DE MAITRISE DES APPUIS

Pour chaque variante, 1 passage en qualité et 2 passages sous forme compétitive.

Variante 1 : sans ballon

Descriptif : le joueur pose un pied entre 2 barres de l'échelle puis effectue une course avant, oblique arrière, latérale, avant et doit faire tomber le cône avec le pied sans dépasser la ligne.

Variante 2 : idem 1 mais le joueur doit faire une frappe de l'intérieur du pied dans un petit but sans dépasser la ligne



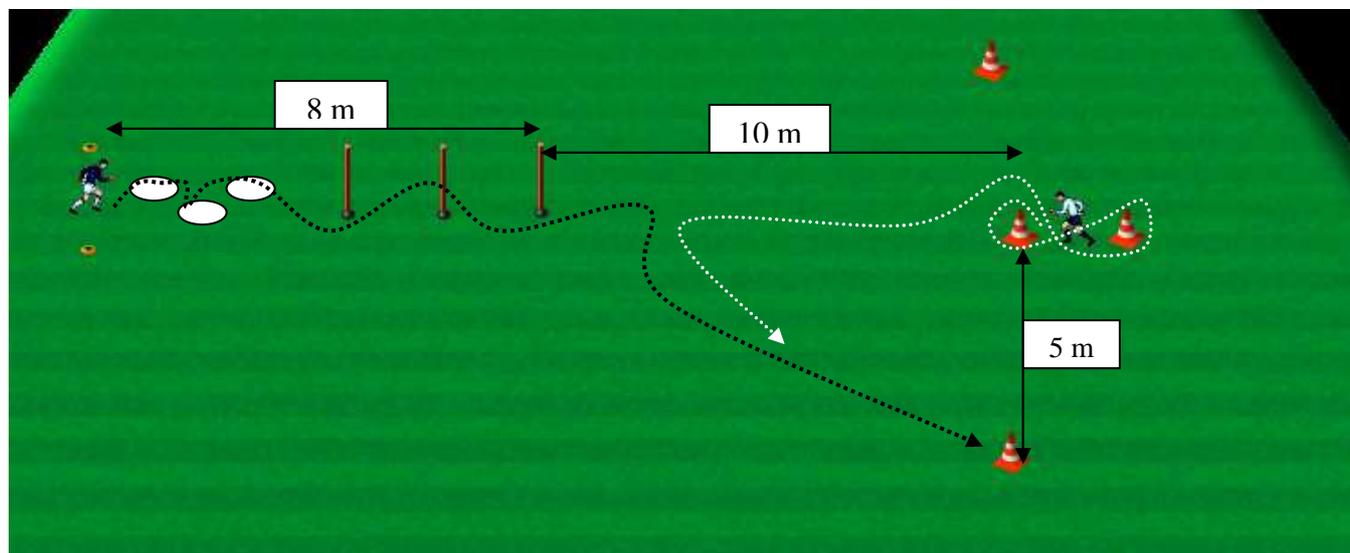
EXERCICE 4 : EXERCICE DE MAITRISE DES APPUIS

Pour chaque variante, 2 passages défenseur et 2 passages attaquant.

Variante 1 : sans ballon

Descriptif : Au signal de l'éducateur, l'attaquant franchit 3 cerceaux et slalome entre les piquets pendant que le défenseur effectue un « 8 » entre les 2 cônes en restant de face. Puis l'attaquant doit toucher 1 des 2 cônes sans se faire toucher par le défenseur.

Variante 2 : idem mais après le slalom, l'attaquant reçoit un ballon de l'éducateur, le maîtrise et doit franchir la ligne des 2 cônes en conduite. Si le défenseur récupère le ballon il le relance à l'éducateur.



EXERCICE 5 : EXERCICE DE MAITRISE DES APPUIS

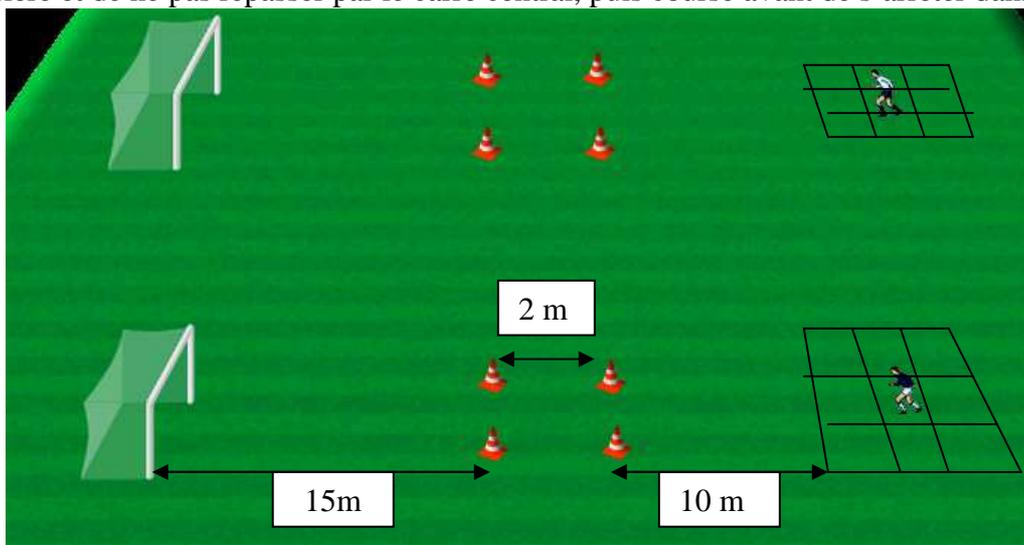
Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitive sans ballon, 2 passages sous forme compétitive avec ballon.

Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.

Variante 1 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés, puis course avant de s'arrêter dans le carré.

Variante 2 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés sauf celui de départ, puis course avant de s'arrêter dans le carré.

Variante 3 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 1 des 3 appuis en arrière et de ne pas repasser par le carré central, puis course avant de s'arrêter dans le carré.



EXERCICE 6 : JEU DES 3 PORTES

2 passages pour chaque variante. Tout se fait sous forme compétitive.

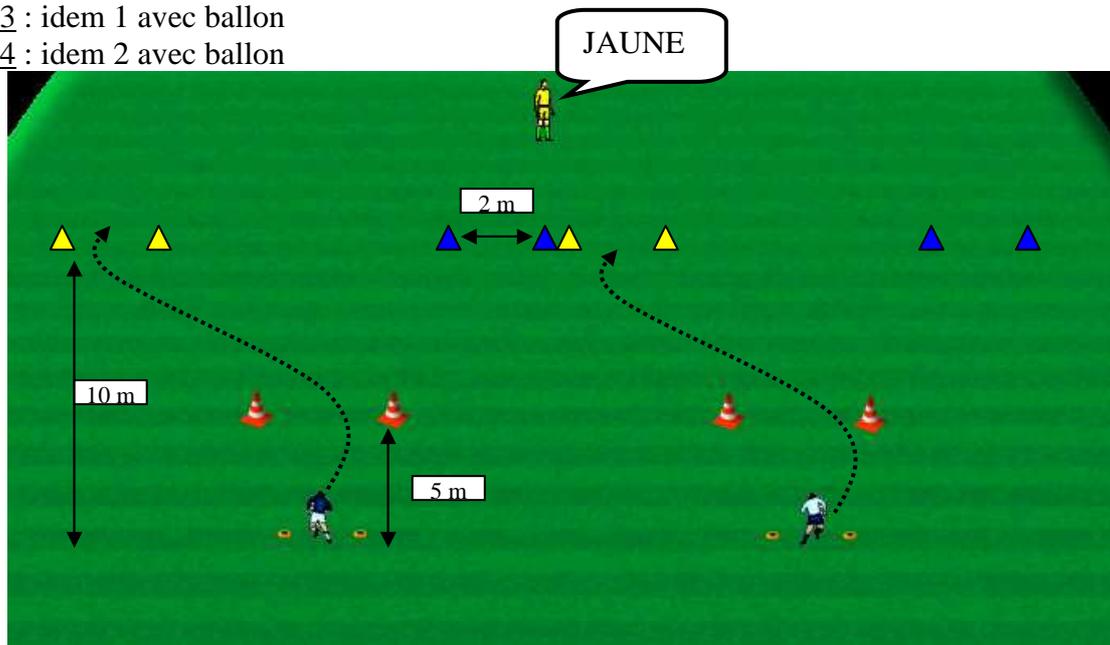
Descriptif : 3 portes pour chaque équipe (Rouge ; Bleu ; Jaune).

Variante 1 : course lente en direction de la 1^{ère} porte, puis à l'annonce de la couleur par l'éducateur, le joueur réagit pour franchir une des 2 autres portes.

Variante 2 : idem 1 mais le joueur après avoir franchi la porte revient en course avant pour s'arrêter dans la 1^{ère} porte.

Variante 3 : idem 1 avec ballon

Variante 4 : idem 2 avec ballon



EXERCICE 7 : JEU « CHANGER DE PLACE »

3 passages par variante.

Consignes de départ :

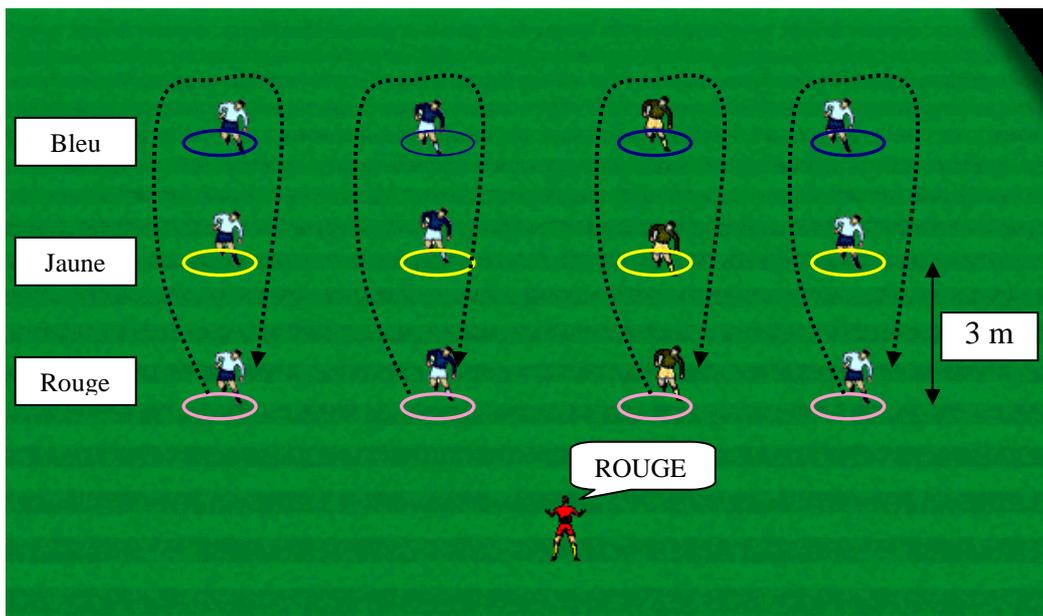
- Tout le monde démarre par la droite
- 1^{ère} ligne part vers l'arrière
- 2^{ème} et 3^{ème} ligne vers l'avant

Variante 1 : au signal, contourner les 2 autres joueurs et revenir à son cerceau en course avant

Variante 2 : idem 1 mais la 1^{ère} ligne fait course arrière puis avant et les 2 autres lignes l'inverse.

Variante 3 : idem 1 mais en slalomant entre les cerceaux

Variante 4 : idem 1 avec ballon



Pour tous ces exercices, il faut insister sur :

- ✓ La vigilance et la concentration pour la qualité d'exécution et la réactivité ;
- ✓ la pose de pied : partie avant du pied pour être réactif au sol ;
- ✓ la posture générale du corps : épaules vers l'avant, verrouiller le bassin ;
- ✓ La flexion du genou et le décalage de l'appui au moment du changement de direction ;
- ✓ L'utilisation des bras pour l'équilibre du corps.

Enfin, faire attention pour les exercices à haute intensité à la récupération entre les passages pour ne pas travailler sur un état de fatigue.