

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre le chariot à tapis au milieu du terrain et utiliser les cônes pour délimiter le terrain

Matériel par binôme:

- 1 chariot à tapis avec min. 1 gros tapis
- 1 ballon de volley
- 4 cônes

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley par-dessus le gros tapis dans le terrain délimiter par les cônes (longueur: 5-6m, largeur: gros tapis). Le but est de faire que le partenaire n'arrive pas rattraper le ballon et que la balle tombe à terre. Les passes se font de bas en haut.

Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les planches d'équilibre (Rola-Bola) l'une en face de l'autre à une certaine distance.

Matériel par binôme:

- 2 planches d'équilibre
- 6 balles de tennis

Exercice:



Essayer de garder l'équilibre sur le Rola-Bola (pieds parallèle ou perpendiculaire au rouleau). Avec des squats ou en jonglant, l'exercice peut être compliqué. Pour les avancés, il est possible d'être avec seulement une jambe sur la planche d'équilibre. Pour les débutants, un camarade peut l'aider ou il peut se mettre contre un mur pour pouvoir se tenir.

Slalom avec panier

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes jusqu'à la ligne de lancers francs (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 4-8 cônes
- 2 ballons de basket

Exercice:



Faire le slalom en dribblant. Commencer une fois sur la droite et une fois sur la gauche – changer la main qui dribble pour que le corps soit toujours entre le cône et la balle. Au moment d'arriver à la ligne du lancer franc, faire un tir en foulée (attention: avoir le bon rythme „jam-ta-tam“). En arrivant à droite du panier shooter avec la main droite, en arrivant à gauche du panier shooter avec la main gauche.

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Mettre deux bancs (partie étroite vers le haut) l'un en face de l'autre avec une distance de 2-3m entre deux.

Matériel

- 2 bancs
- 1 ballon lourd

Exercice:



Debout sur les bancs placés vis-à-vis se faire des passes avec le ballon lourd. Le but étant de faire perdre l'équilibre à l'adversaire avec une passes pour qu'il tombe du banc.

Circuit

Mise en place du poste:

Mettre en place les postes suivant sous forme de parcours:

Un banc à l'envers; des petits tapis au sol; faire un slalom avec les 7 piquets; des petits tapis au sol; dérouler une corde par terre; sortir les perches au maximum; faire une balançoire avec une banc à l'envers et 2 éléments de caisson.

Matériel:

- 1 perche
- 2 petits tapis
- 2 bancs
- 1 caisson
- 7 piquets
- 1 corde

Exercice:



Franchir les obstacles suivants:

- Faire l'équilibrisme sur le banc (en avant, en arrière, en rampant);
- Roulade avant sur le petit tapis;
- Roulade arrière sur le petit tapis;
- Slalom autour des piquets;
- Marcher en équilibre sur la corde;
- Passer d'une perche à l'autre sans toucher le sol (faire toute la traversée des perches);
- Traverser la balançoire (banc sur deux éléments de caisson)

Circuit

Mise en place du poste:

Mettre en place les éléments suivant sous forme de parcours:

- Marquer une zone d'interdiction de passage avec la corde devant les espaliers.
- Créer un parcours avec les cerceaux.
- Mettre les haies l'une derrière l'autre.

Matériel

- 1 espaliers
- 3-5 cordes
- 4-5 haies
- x cerceaux

Exercice:



Grimper aux espaliers sans couler la zone interdit délimitée avec la corde. Sauter d'un cerceau à l'autre. Au moment où deux cerceaux sont à côté, mettre un pied dans chaque cerceau. Au moment où il y a qu'un seul cerceau, sauter avec un pied dedans (cerceau est à droite, sauter avec le pied droit dedans).

Les cerceaux peuvent être passés en avant comme en arrière. Pour compliquer l'exercice, il est possible de tendre le bras du côté de la jambe qui est au sol ou de lever le bras inverse à la jambe.

En passant par les haies, tu reviens sur les espaliers.

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

A 6m du caisson se trouve un cône.

Matériel par binôme:

- 1 caisson
- 1 cône
- 1 balle en mousse

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Une personne est assise par terre avec le dos contre le caisson. Ses jambes sont écartées et ses bras tendu vers l'avant. Il regarde dans la direction d'un cône placer 6m devant lui. Son partenaire est à genou sur le caisson avec le bras tendu. Il laisse tomber la balle en mousse et la personne assise doit essayer de la rattraper avant qu'elle ne tombe par terre.

Slalom

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Faire un slalom avec les cônes (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 1 ballon de basket
- 1 ballon de volley
- 1 ballon de handball
- 1 balle en mousse
- 1 balle de tennis
- 1 balle de Unihockey
- 1 ballon de foot
- x cône

Exercice:



Dribbler avec deux balles différentes. Faire le slalom.

Variante: dribbler les deux balles en même temps ou de manière alternée.

Double jeu de passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 1 ballon de foot

Exercice:



Se mettre l'un en face de l'autre avec env. 3-5m d'écart. Se faire des passes avec le ballon de foot (avec le pied) et en même temps se passer le volant de badminton.

Variante: faire les passes avec le ballon de foot et le volant avec le même rythme ou en alterné.