

Nr. du poste

Rebond

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 coin de mur
- 1 ballon de handball

Exercice:



Dans un coin de mur, se faire des passes en touchant les deux murs.

Rebond

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de volley
- 1 mur

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout à env. 1-4m du mur. Son partenaire est derrière son dos et lance une balle contre le mur. La personne proche du mur doit essayer de la rattraper avant que la balle ne tombe à terre. Changer les rôles après 5 essais réussis.

Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les planches d'équilibre 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.

Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 pédalos

Exercice:



Parcourir une distance donnée avec le pédalo.

Complicier: aller en marche arrière.

Variante: faire des courses avec son partenaire. Au moment où l'on pose un pied au sol, il faut reculer de 2m.

Artiste du ballon

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 2 ballons en mousse

Exercice:



Se mettre au départ des tapis, lancer le ballon en l'air puis faire une roulade avant tout en essayant de récupérer la balle en se relevant sans qu'elle ne tombe au sol entre deux.

Variante: roulade arrière; deux couplette, etc.

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.

Nr. du poste

Le dribbleur

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 4 ballons de basket

Exercice:



Dribbler avec de ballon (identique) sur le sol. Après avoir réussi à enchaîner 10 dribbles sans pose, faire la même chose contre le mur.

Nr. du poste

Le dribbleur

Mise en place du poste :

Matériel par binôme:

- 2 ballons de basket

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Par deux, face à face. Le premier (A) dribble en choisissant une structure rythmique, son partenaire (B) observe, puis se met au diapason.

Variante I: sans contact visuel. B reprend le rythme uniquement en écoutant les impacts.

Variante II: faire le rythme avec le main deux fois plus vite qu'avec le ballon.

Le dribbleur

Mise en place du poste:

Fixer une balle de Unihockey à deux sautoirs qui lui est mise autour d'un piquet.

Matériel par binôme:

- 2 piquets
- 4 sautoirs
- 2 balles de Unihockey
- 2 cannes de Unihockey

Exercice:



Attacher une balle de Unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet. Respecter un rythme régulier.

Variante: si la balle n'est attachée que par un lien (pendule plus court), l'exercice devient plus difficile.

Jongleur

Mise en place du poste:

Gonfler les ballons.

Matériel:

- 8 ballons
- 2 raquettes de badminton / tennis
- 4 volants / balles
- 6 foulards pour jongler

Exercice:



Maintenir deux, trois ou plus de ballons en l'air les poussant vers le plafond. Le but étant qu'aucun ballon ne tombe par terre.

Variantes:

- maintenir les balles/volants en l'air grâce à une raquettes de badminton/tennis;
- maintenir les foulards de jonglage en l'air en les pinçant.

Jongleur

Mise en place du poste:

-

Übung:



Matériel:

- 3 frisbees
- 3 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiacca
- 1 raquette de badminton
- 1 volant
- 3 foulards pour jongler
- 1 planche d'équilibre
- 1 porte de garage

Essayer de jongler avec différents ustensiles:

- Jongler à une main avec deux balles ou à deux mains avec 3 balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de Unihockey ou frisbees). La planche d'équilibre est aussi utilisable.
- Tenir les foulards de jonglage en l'air.
- Maintenir les volants en l'air tout en s'asseyant et se relevant. Faire un demi-tour ou une rotation complète sur soi-même en jonglant. Le même exercice peut être fait avec un Indiacca.
- Lancer la balle en mousse en hauteur ou contre un mur et la rattraper avec le frisbee. A deux, se faire des passes avec des balles en mousse et les rattraper avec le frisbee.

Faciliter: Pour s'entraîner à jongler, il est possible de le faire sur un élément incliné (ex. porte de garage). Les ballons sont alors roulées sur la porte de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.

Atelier orientation

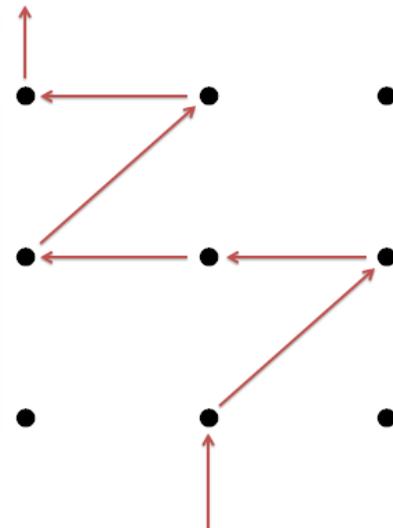
Nr. du poste

Mise en place du poste:
Placer les piquets en carré (3x3).

Matériel:

- 9 piquets

Exercice:



S'imaginer un parcours dans les piquets (sans le faire en marchant) et essayer de le faire les yeux fermés.

Variante: le partenaire choisit le chemin qu'il faudra faire les yeux fermés.

Passes

Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre
- 1 ballon de volley

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se tenir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Délimiter deux terrains de jeux avec les cônes.

Matériel par binôme:

- 1 Indiacca
- 8 cônes

Exercice:



Chacun est debout dans le rectangle délimiter par les cônes avec une distance entre les deux terrains d'env. 4-5m. Se faire des passes avec l'Indiacca (taper avec la paume de la main). Il faut essayer de jouer sur les côté et l'Indiacca doit être le plus longtemps possible en l'air.

Variante: compter les points (match).

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

A 6m du caisson se trouve un cône.

Matériel par binôme:

- 1 cône
- 1 balle en mousse

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



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

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 bâtons

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Le premier (A) tient (main légèrement ouverte) l'extrémité inférieure du bâton tenu verticalement par son partenaire (B). Lorsque B lâche le bâton, A referme la main pour stopper sa chute. On mesure à quelle marque il s'est arrêté.

Variante: avec deux bâtons lâchés en même temps ou en alternance.

Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de foot

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Debout l'un derrière l'autre, la personne derrière a un ballon de foot. Ce dernier doit faire une passe à son partenaire en passant entre les jambes ou par-dessus la tête. La personne devant doit réagir et intercepter la balle le plus rapidement possible.

Sauter dans les cerceaux

Nr. du poste

Mise en place:

Faire un parcours avec les cerceaux.

Matériel:

○ x cerceaux

Exercice:



Sauter dans cerceaux posés par terre. Au moment où deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, les deux pieds sont posés à terre (un pied dans chaque cerceaux). Au moment où il y a qu'un seul cerceau, un seul pied est mis dans le cerceaux (cerceau à droit, poser 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.

Nr. du poste

Slalom

Mise en place du poste:

Placer les piquets sur une ligne avec env. 1m entre eux.

Matériel par binôme:

- 6 piquets
- 4 ballons de basket

Exercice:



Courir le slalom en dribblant deux balles en même temps.

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

Slalom

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.

Slalom avec finalisation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes en direction du goal. Le dernier cône se trouve à env. 7m du goal. Le but est séparé en plusieurs zone avec une corde.

Matériel:

- 1 but
- 6 cordes
- 4 cônes
- 2 ballons de foot

Exercice:



Faire le slalom avec la balle au pied. Commencer une fois sur la gauche et une fois sur la droite. A la hauteur du dernier cône, shooter la balle en direction du goal tout en essayant de toucher la zone du goal voulue. Il est important de faire l'exercice avec la jambe forte comme avec la jambe plus faible (slalom et le tir au but).

Slalom avec finalisation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes en direction du goal. Le dernier cône se trouve à env. 7m du goal. Le but est séparé en plusieurs zone avec une corde.

Matériel

- 1 but
- 6 cordes
- 4 cônes
- 2 ballons de handball

Exercice:



Dribbler avec le ballon de handball dans le slalom, une fois avec la main gauche et une fois avec la main droite. A la hauteur du dernier cône, tirer vers le goal tout en visant une zone du goal. Il est important de tirer et de dribbler avec la main droite comme avec la main gauche.

Slalom avec finalisation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire avec les cônes un slalom. Le dernier cône est à env. 7m du goal. Le goal est séparé en zone avec une corde.

Matériel:

- 1 goal de Unihockey
- 6 cordes
- 2 cannes de Unihockey
- 2 balles de Unihockey

Exercice:



Passer dans le slalom en guidant la balle de Unihockey avec la canne. A la hauteur du dernier cône, faire un tir au but dans l'une des zones du but. Il est important de commencer l'exercice une fois à droite et une fois à gauche.

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.

Lancer sur cible

Mise en place du poste:

Disperser les différents éléments sur une ligne à différentes hauteurs. Mettre les balles dans un chariot à une distance de 2-8m de la ligne.

Material:

- 1 caisson
- 3-4 cônes
- 3-4 piquets
- 10 balles (divers)
- 1 chariot à ballons

Exercice:



Toucher les objets cibles (p. ex. cônes ou piquets) placés à 2-8m de l'endroit où l'on tire avec des ballons.

Lancer sur cible

Mise en place du poste

Enlever la partie supérieure du caisson suédois et placer les objets à lancer dans un chariot à balles à une certaine distance du caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 10 balles (divers)
- 2-3 Indiaca
- 2-3 frisbee
- 1-2 projectile
- 1 chariot à ballon

Exercice:



Jeter les différents objets dans le caisson. La distance entre la personne qui fait l'exercice et le caisson est entre 2-8m.