

Coordination avec balle

Les joueuses en course avec une balle d'une ligne de fond à l'autre. Sur place, exécuter alors, une tâche.

1 - Debout, jambes écartées, se passer la balle en 8 d'une main à l'autre entre les jambes.

2 - Balle tenue entre les jambes, main gauche derrière la cuisse gauche et main droite devant la cuisse droite. Lâcher la balle et inverser la position des mains (main gauche devant la cuisse gauche et main droite derrière la cuisse droite) pour rattraper la balle avant qu'elle ne tombe.

3 - Faire rouler la balle sur le dessus de la main (des doigts vers le poignet), puis faire passer rapidement la main par-dessus pour saisir la balle (Travailler des 2 mains)

4 - Passer la balle dans son dos avec la main droite, la rattraper avec la main gauche. Inverser.

5 - En fente avant pied gauche devant et pied droit derrière. Dribbler entre les jambes en inversant la position des pieds.

6 - Dribbler en 8 autour des jambes écartées.

7 - Jambes jointes, dribbler en cercle autour du corps. Varier le sens de la rotation.

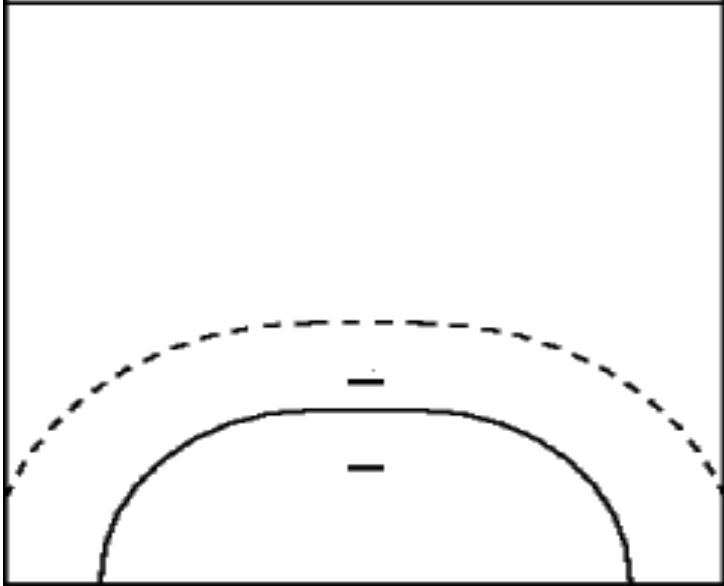
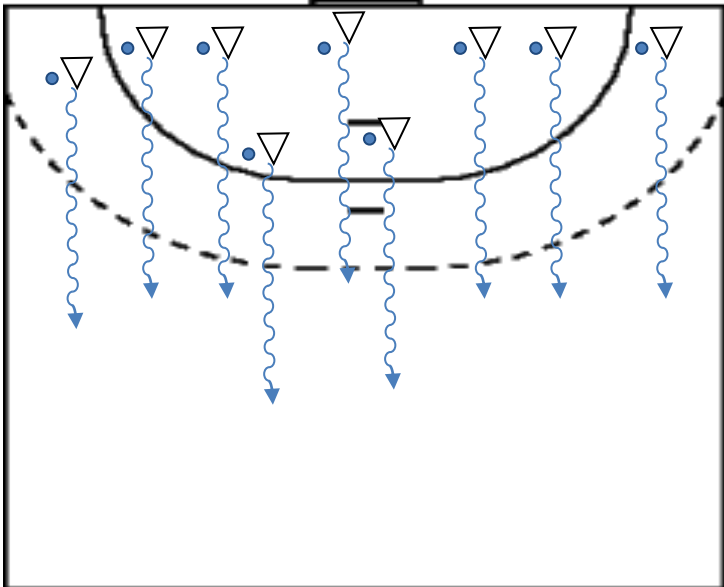
8 - Jeter sa balle en l'air la rattraper assise, puis relancer la balle et la rattraper à nouveau debout.

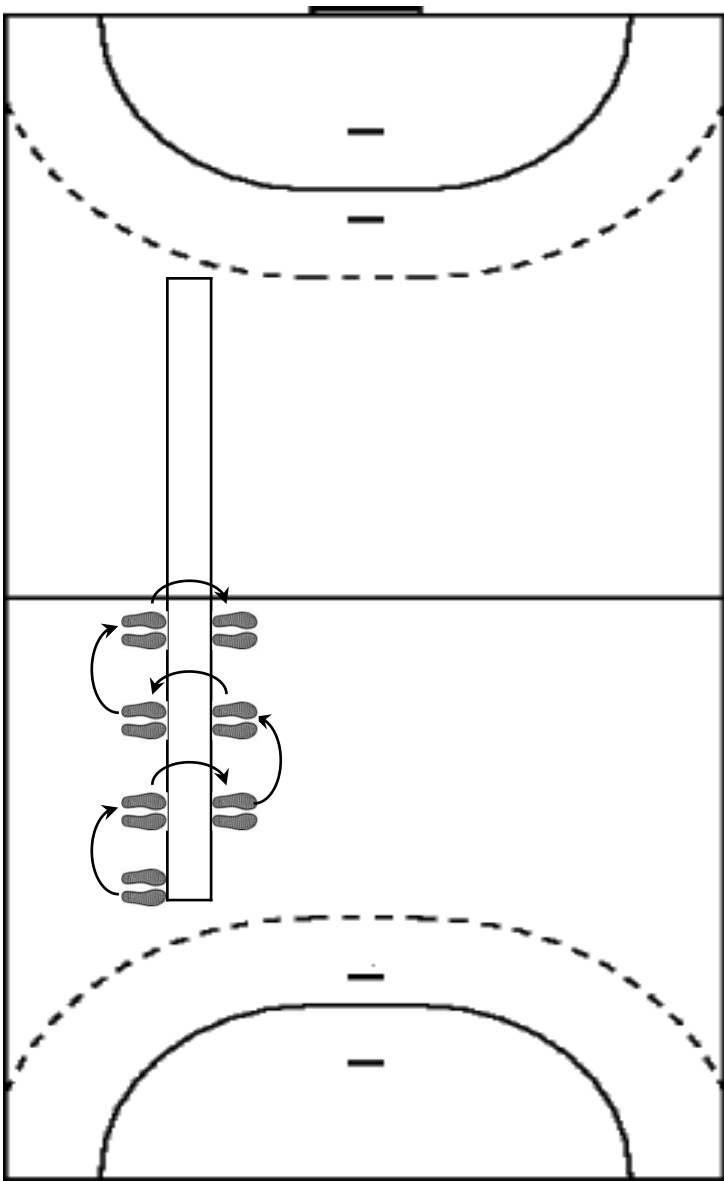
9 - Faire rebondir la balle avec les semelles.

10 - Faire rouler sa balle, la ramasser main par-dessus, pour lui effectuer une boucle totale en l'air et la rattraper devant soi.

11 - Faire rouler sa balle, l'arrêter après l'avoir contournée avec les fesses. Sauter pour réaliser un contre, à la réception sauter, cette fois, par-dessus la balle vers l'arrière puis ramasser la balle.

12 - Faire rebondir la balle à 2 mains entre les jambes écartées, de l'avant vers l'arrière. La rattraper à 2 mains dans le dos puis la renvoyer à rebond vers l'avant.





Coordination motrice

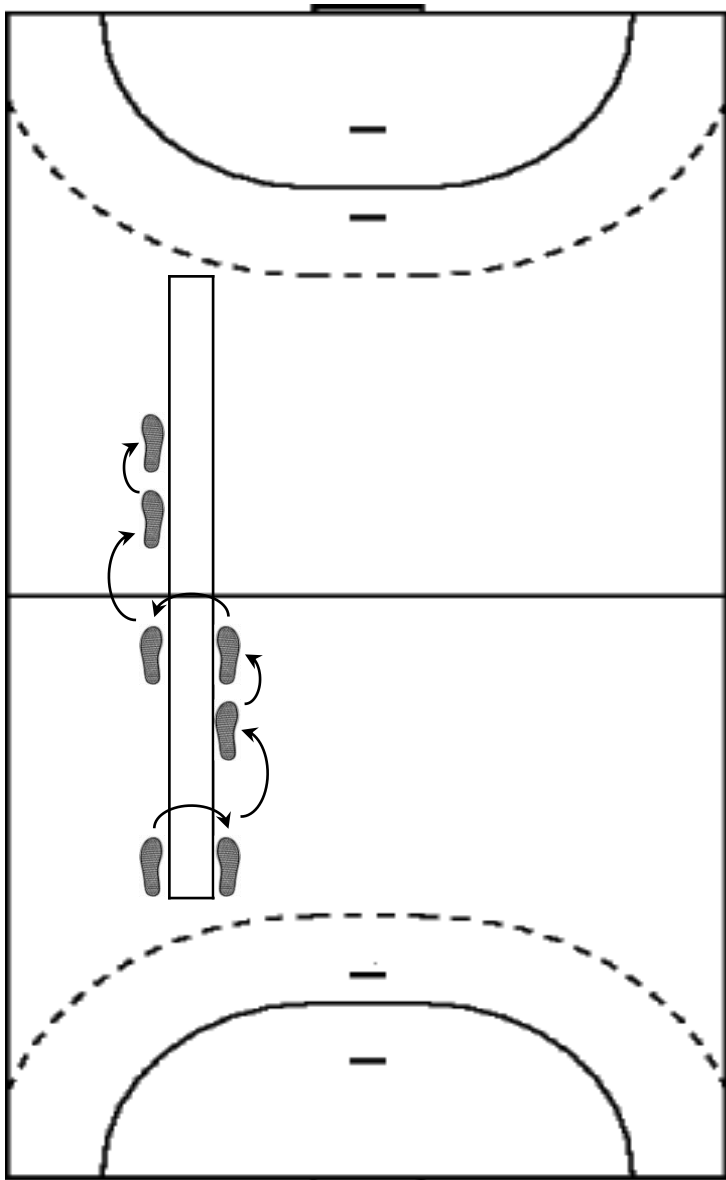
Les joueuses avec une balle chacune , à l'entrée du couloir de tennis, du côté gauche (droit).

Sauter pieds joints latéralement, le long de la ligne du couloir, puis bondir , de l'autre côté du couloir. Sauter à nouveau latéralement, puis vers l'arrière, de l'autre côté du couloir, etc...

La balle est tenue à une main bras tendu au-dessus de la tête.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.

Attention: sur le schéma le pied "avant" est le pied gauche. Penser à travailler avec le pied "avant" droit.



Coordination motrice

Les joueuses avec une balle chacune , à l'entrée du couloir de tennis, du côté gauche (droit) en appui sur le pied gauche (droit).

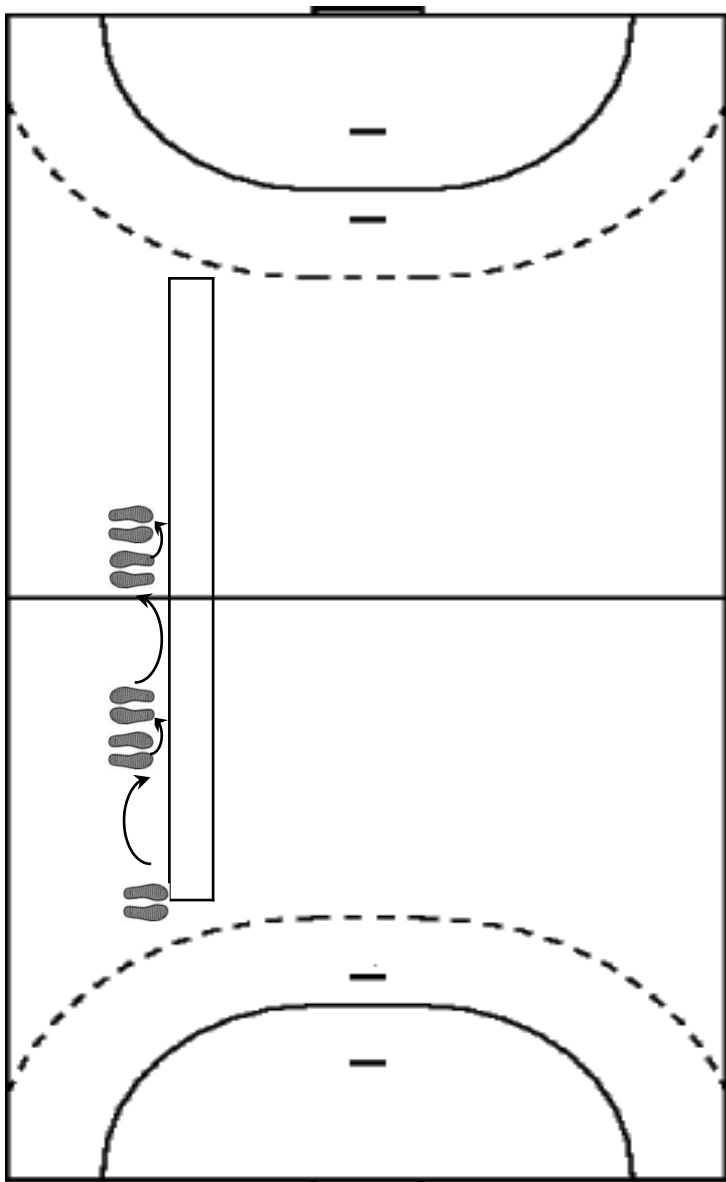
Poussée latérale vers l'autre côté du couloir, réception sur le pied droit.

Enchaîner poussée avant parallèle au couloir, réception sur le pied gauche.

Bref appui avant sur le pied droit, puis poussée latérale, réception sur le pied gauche. Poussée avant, réception pied droit, etc...

La balle est tenue à une main bras tendu au-dessus de la tête.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.



Coordination motrice

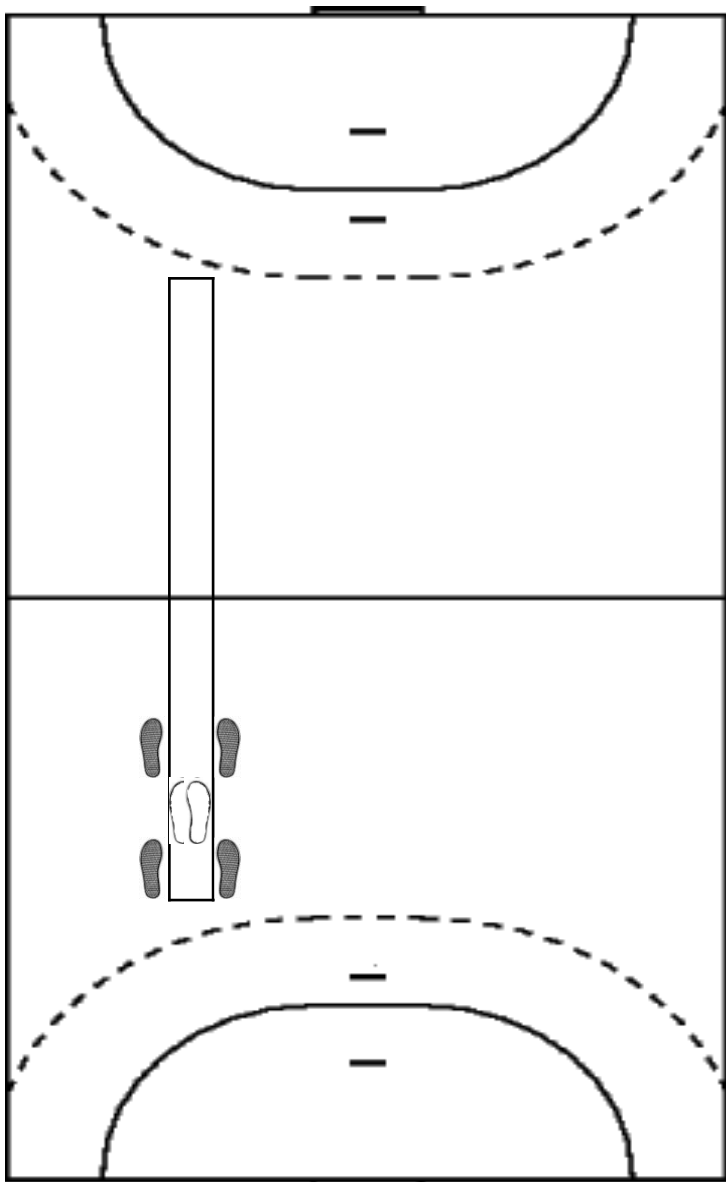
Les joueuses avec une balle chacune , à l'entrée du couloir de tennis, du côté gauche (droit).

Poussée pieds joints latérale, rebond vertical avec demi-tour en l'air.

Poussée pieds joints latérale, etc...

La balle est tenue à une main bras tendu au-dessus de la tête.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.



Coordination motrice

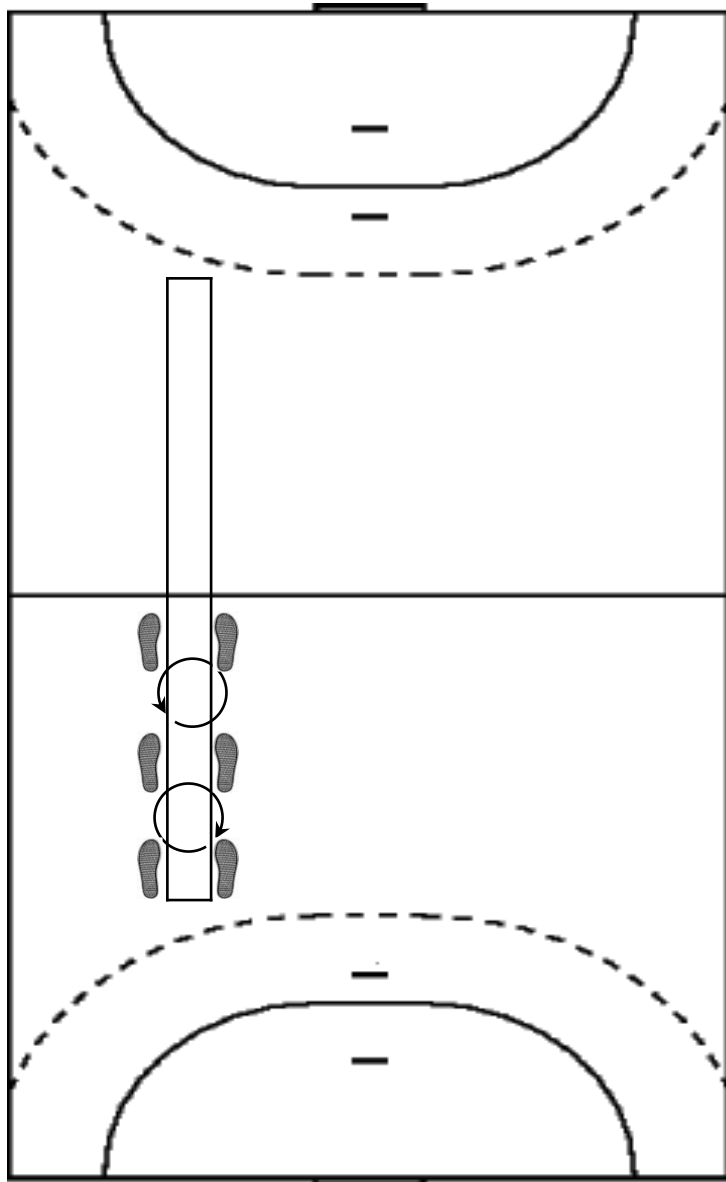
Les joueuses avec une balle chacune , un pied de chaque côté du couloir de tennis, à l'entrée de celui-ci.

Poussée vers le haut et vers l'avant. Durant le temps de suspension, joindre les pieds, jambes tendues. Réception dans la position de départ. La balle est tenue à une main bras tendu au-dessus de la tête.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.

Variation

Idem en marquant au sol l'appui pieds joints.



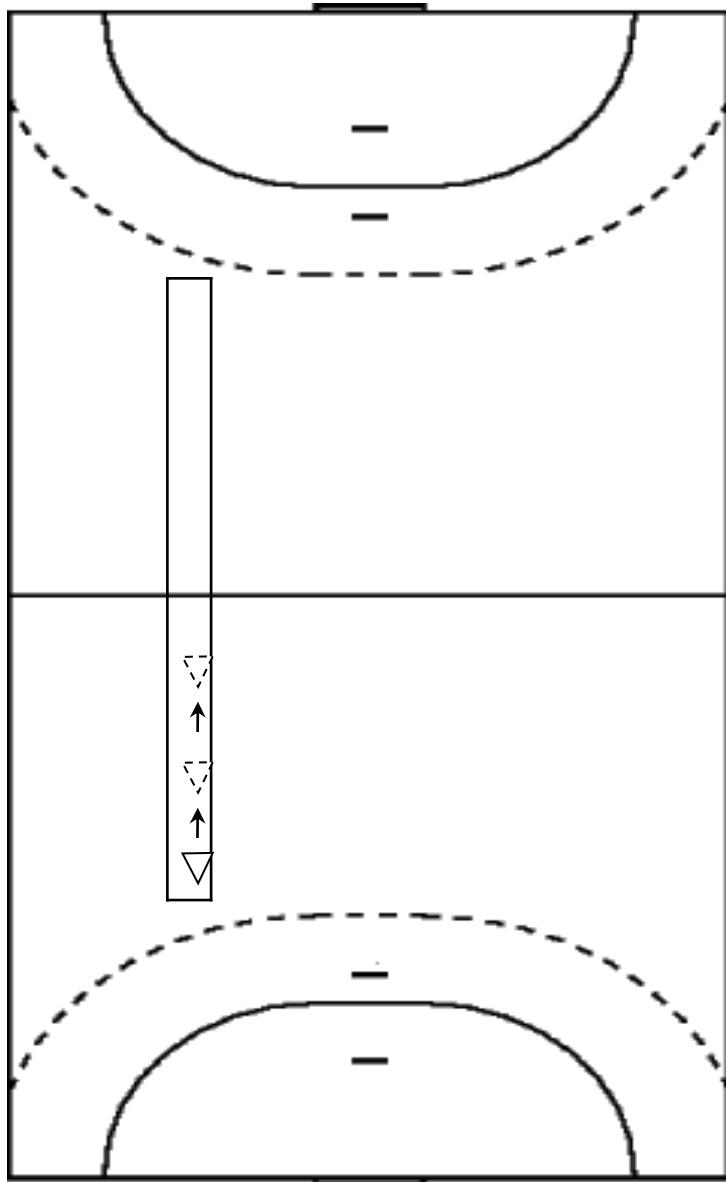
Coordination motrice

Les joueuses avec une balle chacune, jambes écartées largeur d'épaules, à l'entrée du couloir de tennis.

Poussée vers le haut avec rotation complète sur soi durant le temps de suspension. Réception dans la position de départ. Alternier le sens de rotation à chaque saut.

La balle est tenue à une main bras tendu au-dessus de la tête.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.

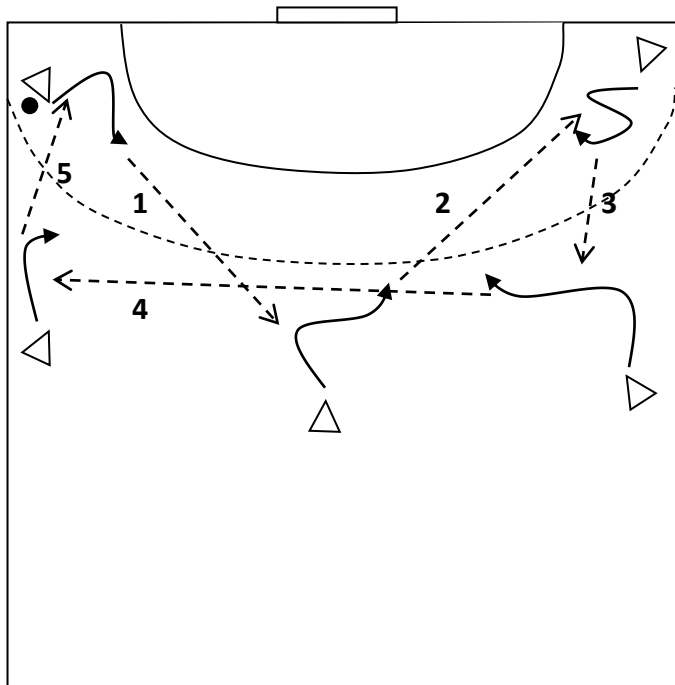


Coordination motrice

Les joueuses avec une balle chacune assises, dos tourné à la seconde moitié de terrain, balle tenue à 2 mains au niveau de la poitrine, bras tendus. Jambes fléchies.

Progresser à l'intérieur du couloir, en poussant sur ses pieds, en tendant les jambes et en faisant glisser ses fesses sur le sol.

A la fin du couloir de tennis, revenir en course lente au point de départ.

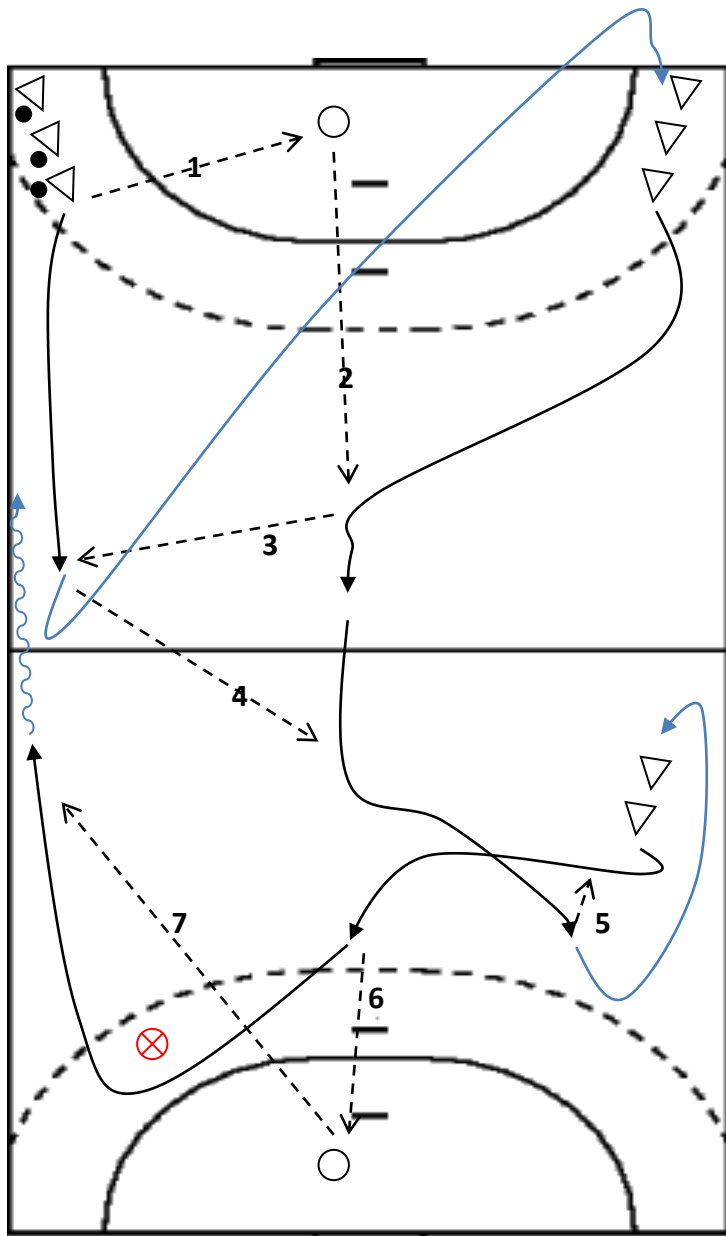


Manipulation

ALG → DC → ALD → ARD → ARG → ALG ...

Variation

Inverser le sens de la circulation.

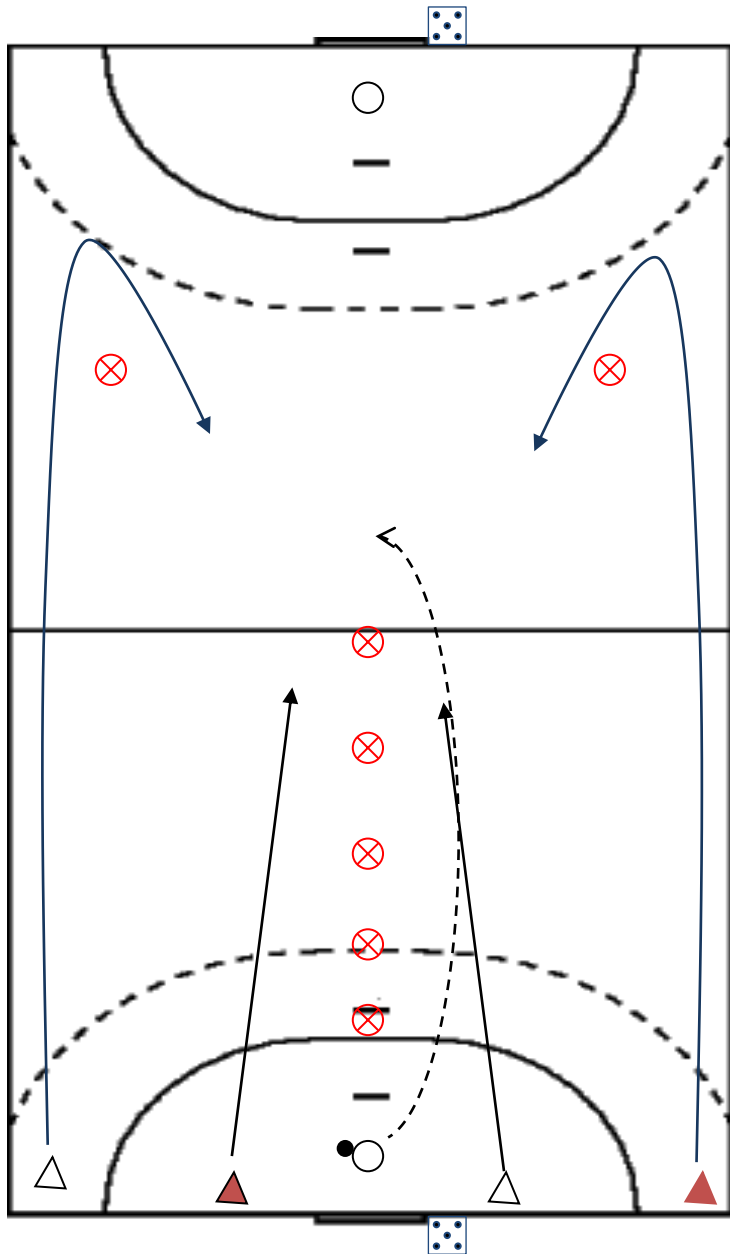


Manipulation

1 gardienne dans chaque but. 1 colonne d'ALD avec 1 balle chacune, et une colonne d'ALG dans la 1^{ère} moitié de terrain. 1 colonne d'ARG dans la seconde moitié.

ALD1 donne à GB1 démarre en contre-attaque, avec ALG1 qui oriente sa course vers le poste de DC dans la seconde moitié. GB1 relance sur ALG1. Celle-ci prend appui sur ALD1 partie le long de la ligne de touche, puis va solliciter en croisé ARG1. ARG1 prend appui sur GB2, contourne le plot, avant de partir en contre-attaque en direction de la 1^{ère} moitié. GB2 relance sur ARG1 qui va se resituer en dribbles dans la colonne d'ARD. Après avoir remis à ALG1, ALD1 va se replacer en sprint dans la colonne ALG.

Enfin, après avoir croisé avec ARG, ALD1 va dans la colonne ARG. Travailler dans les deux sens.



Changement de statut

1 gardienne dans chaque but avec réserve de balles. Les joueuses de champ réparties par groupe de 2.

Dans la 1^{ère} moitié de terrain, divisée en deux quarts par des plots, une joueuse de 2 paires différentes à chaque point de corner.

Leurs partenaires respectives sur la ligne de fond, de part et d'autre du but, dans le quart de terrain opposé.

La gardienne de la 1^{ère} moitié engage l'exercice en lançant une balle en direction du rond central. Les deux joueuses sur la ligne de fond luttent pour récupérer cette balle. Simultanément, les deux joueuses point de corner, sprintent le long de la ligne de touche afin de contourner le plot de leur côté dans la deuxième moitié de terrain.

La paire dont la joueuse a récupéré la balle attaque vers le 1^{er} but, l'autre défend. Lorsque les plots ont été contournés, l'entraîneur annonce "gauche" ou "droite" pour indiquer le quart de terrain dans lequel l'opposition doit avoir lieu. Après le tir départ en contre-attaque de la paire qui a défendu, repli défensif des adversaires, **surtout e la surface de jeu.**

A l'issue de cette contre-attaque, la gardienne de la 2^{ème} moitié relance à nouveau sur la paire qui vient d'effectuer le repli défensif. Les adversaires Défendent. La situation a de nouveau lieu sur tout le terrain.

Inverser le point de départ des joueuses à chaque passage.