

EXERCICE

ÉCHAUFFEMENT



Lancer une balle de tennis. Main droite /+ main gauche.

Mobilisation articulaire " comme les grands ".
4' haut du corps / 4' bas du corps

COORDINATION



Echanges en pas chassés



un gdb recul, un gdb avance.

PRISE DE BALLE



Démonstration de la mise en place des mains avec l'éducateur.
Discussion / Echange.



Exercice 1 du livret.
Insister sur les mains, les bras. Bloquer pour contrôler la position.

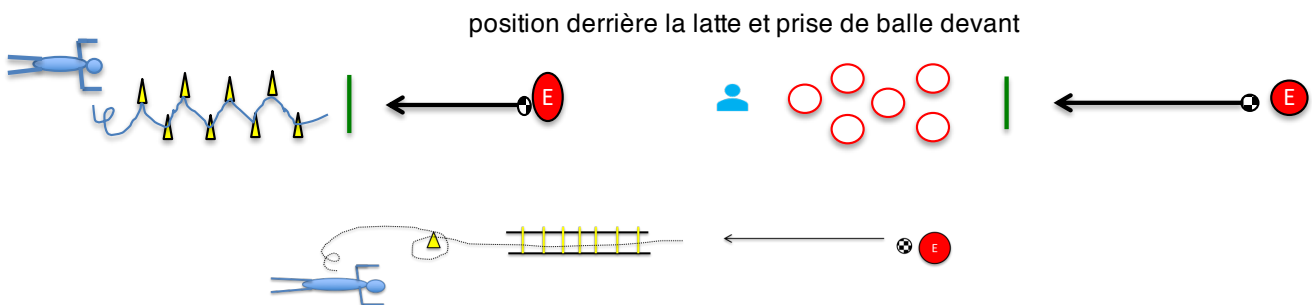


Les gardiens se lancent les ballons à la main. Réaliser une bonne prise de balle.
Ne pas reculer. Demander à bien regarder le ballon.
Variante : Le lanceur vient donner un coup de poing dans le ballon capté !!
Corriger les mains, les bras, la position corporelle " offensive ".



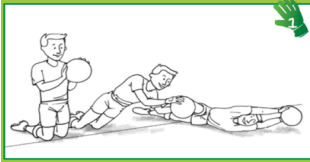
Finir sur des volées / prises de balle.

AGILITÉ / DÉPLACEMENTS / PRISE DE BALLE



position derrière la latte et prise de balle devant

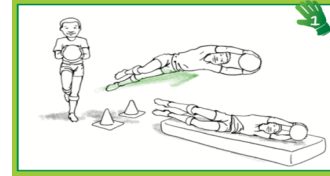
INTERVENTION LATÉRALE



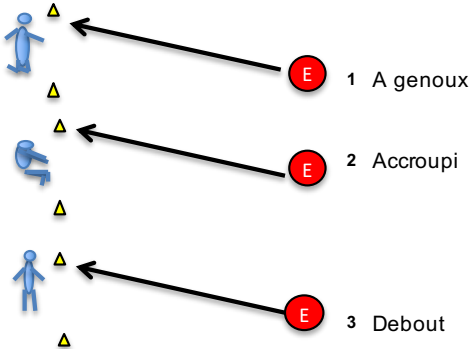
Extension latérale maximale.
Les mains déclenchent l'intervention et le corps suit.
Ne pas se servir du ballon pour amortir sa chute.
Bonne prise de balle!

Exercice du livret.

Explications, corrections des positions.



Prise de balle départ = prise de balle finale.
Lancer les bras, pousser avec le pied intérieur.
Tendre les bras le long des oreilles = extension latérale.
Réception sur le flanc sans contact ballon au sol, droit et gainé.



Enchaînement des interventions latérales 1+2+3

JEU

Balle au prisonnier spécifique.

2 équipes sur un terrain à définir en fonction du nombre.

Si gdb attrape le ballon, lanceur éliminé.

Si gdb dévie et que le gardien partenaire attrape le ballon, le lanceur est éliminé.

FRAPPES

Si le nombre ne permet pas de réaliser une balle au prisonnier ou s'il reste du temps, mettre en place un exercice dans le but et frappes.

L'objectif est de terminer par un travail " global " où l'on peut réintégrer les exercices et corrections précédentes.