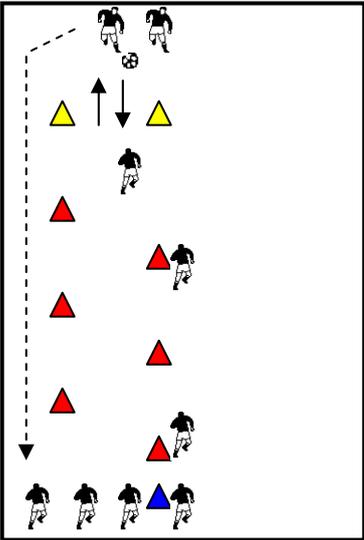


STAGE LSQM / PEPS UNIVERSITÉ LAVAL

Lundi 21 mai 2007

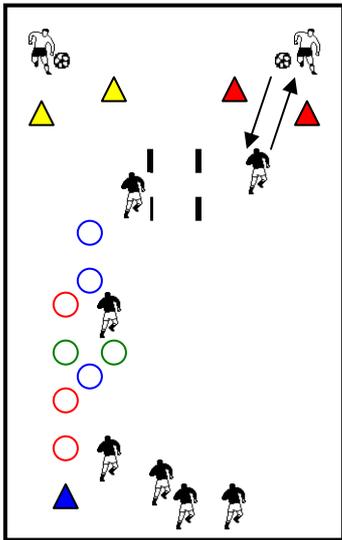
THÈME : VITESSE, COORDINATION, MAÎTRISE DES APPUIS

1. Échauffement



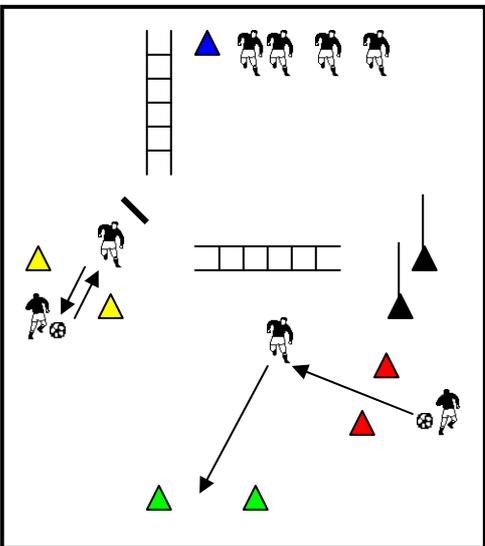
- Le joueur part du cône bleu puis effectue un parcours en slalom en contournant les cônes rouges par l'extérieur (le suivant démarre lorsque le précédent contourne le 3^{ème} cône rouge). A la sortie du dernier cône rouge, il joue une balle en une touche entre les cônes jaunes puis suit son ballon. Le joueur qui a effectué la passe vient se placer au cône bleu.
- Varier chaque passage : course droite, tour du cône face au jeu, pas chassés de face, pas chassés de dos, alterner pas chassés de face et de dos.

2. Coordination, maîtrise des appuis (exercice 1)



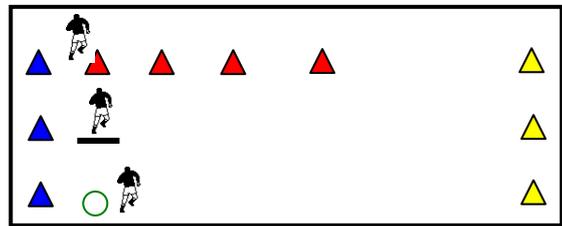
- Le joueur part du cône bleu, effectue un parcours dans les cerceaux, franchit les 2 premières haies, joue une balle du pied droit en une touche entre les cônes rouges, franchit les 2 haies suivantes, et joue une balle du pied gauche en une touche entre les cônes jaunes.
- Déplacement latéral sur les haies : la jambe la plus proche de la haie franchit cette dernière en premier (jambe droite pour un déplacement latéral à droite).
- Timing de la passe : le passeur envoie la balle lorsque le joueur se situe entre les 2 haies.
- Varier la routine dans les cerceaux,
- Déplacement des joueurs : cône bleu au cône jaune, jaune au rouge, rouge au bleu

3. Coordination, maîtrise des appuis (exercice 2)



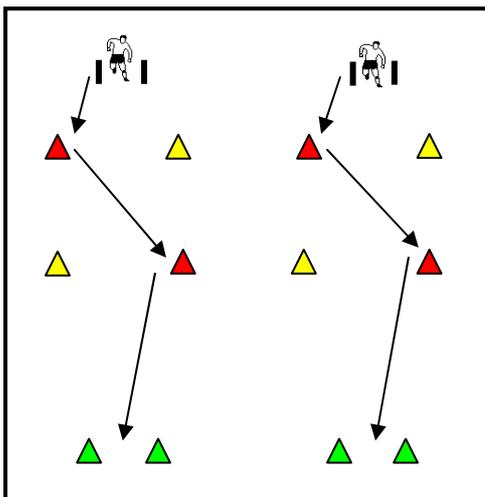
- Le joueur part du cône bleu, effectue un parcours sur échelle de coordination, franchit la haie, joue une balle en une touche entre les cônes jaunes, effectue un 2^{ème} parcours sur échelle de coordination, fait un appel-contre appel au niveau des piquets, et joue une balle en 2 touches pour effectuer une passe précise entre les cônes verts.
- Franchissement de la haie : saut pieds décalés avant-arrière-avant.
- Timing de la passe : le passeur envoie la balle lorsque le joueur se situe en arrière de la haie.
- Varier la routine dans les échelles.
- Déplacement des joueurs : cône bleu au cône rouge, cône rouge au cône jaune, et cône jaune au cône bleu.

4. Vitesse



- Exercice 1 : effectuer des « skipping » (leviers de genoux) au dessus des cônes rouges puis accélérer jusqu'au cône jaune (distance totale = 15m maximum)
- Exercice 2 : effectuer des sprints. Intensité maximale et récupération complète entre les répétitions (*temps de repos = 20 fois le temps de travail*). Varier les positions de départs : saut par-dessus une ou plusieurs haies (aller et/ou retour), tour de cerceau, appui sur une seule jambe, assis sur un banc avec saut d'une haie pieds joints. Varier le signal du départ : visuel, auditif, kinesthésique (tactile).

6. Vivacité, vitesse, maîtrise des appuis



- Les joueurs sont placés entre les 2 haies. Les joueurs partent simultanément. Le premier qui atteint la porte verte gagne le duel.
- Le départ est donné par l'entraîneur, en levant un bras tout en annonçant une couleur. Le bras indique la direction de sortie du joueur (qui franchit la haie en déplacement latéral), et la couleur indique quels cônes doivent être touchés.
- Varier les déplacements : toucher le cône le plus éloigné du départ en premier puis toucher le plus proche.
- Varier les départs : sortir du côté opposé indiqué par le bras. Toucher les couleurs opposées à celles indiquées par l'entraîneur.

5. Agilité, renforcement musculaire (U13 et +)



- Le joueur franchit la première haie avec un saut (pieds décalés) pied droit en premier, effectue un pas chassé à droite, revient au cône bleu en course arrière, puis recommence jusqu'à la 2^{ème} haie, puis ensuite jusqu'à la 3^{ème}, et termine en franchissant de nouveau les 3 haies avant d'effectuer 3 sauts sur le banc (pieds joints). Même exercice avec un pas chassé à gauche.
- Variante : franchissement des haies grâce à un déplacement latéral à droite, puis fente arrière, et retour au cône bleu en pas chassés. Même exercice avec franchissement des haies grâce à un déplacement latéral à gauche.