

Général : Tours Longs et Courts

FIGURE 1

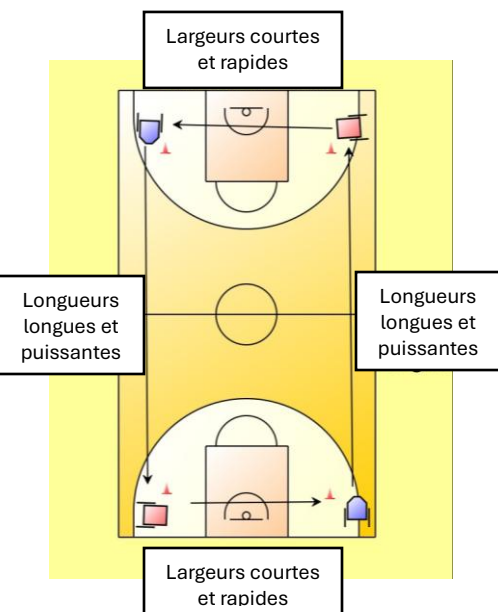
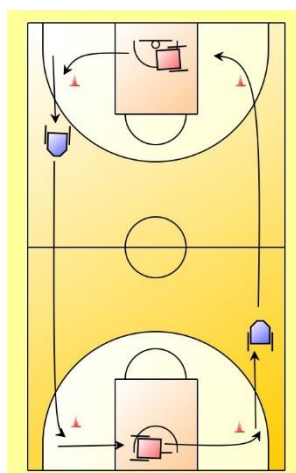


FIGURE 2



OBJECTIF : Développer la puissance et la vitesse en utilisant à la fois des poussées courtes/rapides et des poussées longues/puissantes.

Mise en place : Installez 4 cônes juste à l'intérieur des coins du terrain pour former un rectangle pour les tours. Les dimensions sont d'environ 9 m x 18 m.

Instructions :

1. Les athlètes commencent n'importe où sur les lignes de côté ou de fond. (Figure 1)
2. Les athlètes utiliseront des poussées longues et puissantes lors des longueurs du rectangle et passeront aux poussées courtes et rapides pour les largeurs.
3. Poussez à fond dans ce schéma pendant 2 minutes dans le sens horaire. (Figure 2)
4. changez de direction et poussez pendant 2 minutes dans le sens antihoraire.

Remarques :

- Les poussées longues et puissantes utilisent plus de volume d'action vers l'avant et les mains terminent après 15h sur les roues. La force est appliquée plus longtemps sur un arc plus large des roues.
- Les poussées courtes et rapides utilisent une posture plus droite et les mains terminent entre 14h et 15h. Le contact sur les roues est plus court et plus rapide, nécessitant plus de force et une cadence plus élevée.

Règles de l'activité :

- Il doit y avoir une différence marquée entre les poussées courtes/rapides et les poussées longues/puissantes.
- Les athlètes doivent continuer à pousser dans les virages plutôt que de se laisser rouler.

Points clés pour les entraîneurs :

- Se concentrer délibérément sur la rapidité ou la puissance.
- Poussées longues/puissantes : Appliquez la force sur les roues sur un arc plus grand et pendant une période plus longue.
- Poussées courtes/rapides : Appliquez plus de force à chaque poussée, plus fréquemment sur un arc plus court des roues.

Variations :

- Ajustez le temps par répétition (par exemple 3 ou 4 min).
- Longues lignes de fond et des lignes de côté plus courtes.
- Utilisez des poussées alternées des mains (droite-gauche).
- Ajoutez un ballon et utilisez le dribble régulier ou le dribble alterné.

Mental :

- Concentration et intensité, en particulier pour fournir 100 % d'effort.
- Utilisez des mots-clés pour aider à l'efficacité des poussées longues et puissantes et des poussées courtes et rapides.