



Contrôle de fauteuil : Reculer Avancer

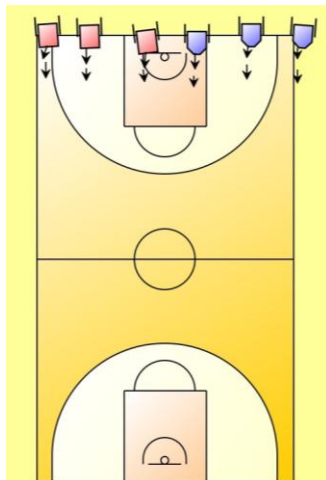


FIGURE 1

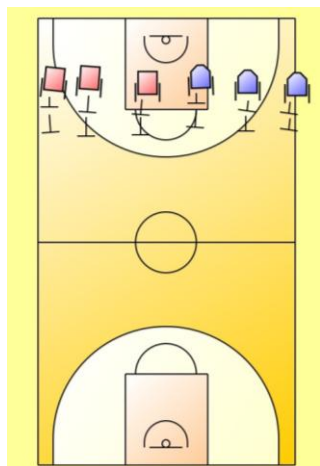


FIGURE 2

OBJECTIF : Passer rapidement de la poussée à reculons à la poussée avant et vice-versa.

Instructions :

1. Les joueurs commencent sur la ligne de fond (figure 1).
2. Faites deux poussées explosives vers l'avant, puis tournez/pivotez de 180° (face à un mur latéral du gymnase) (figure 1).
3. Faites deux poussées à reculons, puis tournez/pivotez de 180° en faisant face au même mur (figure 2).
4. Faites deux poussées vers l'avant, tournez/pivotez, deux poussées à reculons, tournez/pivotez, répétez jusqu'à atteindre l'autre ligne de fond.
5. Revenez à la ligne de départ de la même manière.
6. Complétez le nombre choisi de répétitions.

Règles de l'activité :

- Faites deux poussées explosives à chaque fois.
- Faites toujours face au même mur lorsque vous tournez (aller-retour).
- L'objectif est de maintenir l'élan dans une direction sur le terrain (c'est-à-dire, ne vous arrêtez pas).

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent utiliser toute l'amplitude possible du tronc sur les poussées vers l'avant et à reculons pour générer des mouvements explosifs.
- Pivots :
 - Utilisez les deux mains.
 - Rendu à environ 170 degrés du pivot, passez à une poussée à deux mains pour maintenir l'élan.
 - Le fauteuil poursuivra sa rotation jusqu'à 180° permettant de générer de la puissance dans la direction désirée.

Variations :

- Installez des marqueurs (cônes) sur la longueur du terrain, espacés uniformément (8 à 12 cônes).
- Utilisez soit une poussée, soit trois poussées par direction pour un défi supplémentaire.

Mental :

- Maintenez un focus interne étroit sur la technique.
- Visualisez un déplacement continu en ligne droite le long du terrain.