

Contrôle de fauteuil : Trèfles

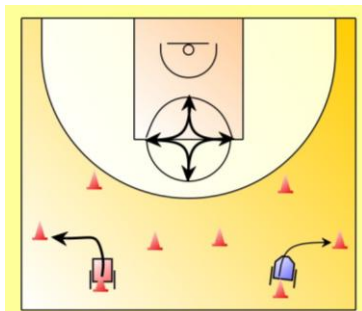


FIGURE 1

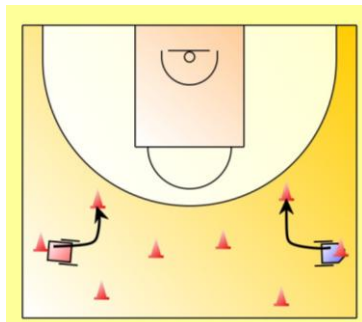


FIGURE 2

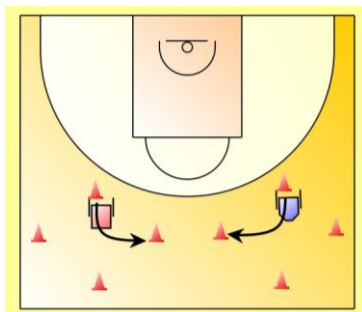


FIGURE 3

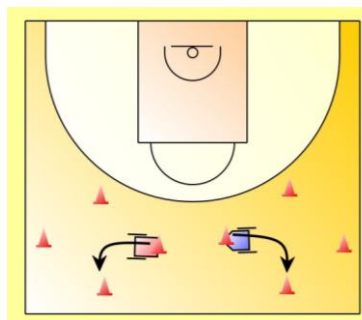


FIGURE 4

OBJECTIF : Pousser en arc, simulant des mouvements de pression sur un lanceur puis de repositionnement.

Mise en place : Installez une zone où quatre points sont marqués (à l'aide de cônes ou d'autres marqueurs). Les points doivent être situés à une distance de 3 à 4 mètres les uns des autres.

Instructions :

1. En partant vers l'avant à un cône, poussez rapidement en arc dans le sens horaire jusqu'au point suivant et arrêtez-vous. (Figure 1)
2. Allez à reculons en arc jusqu'au point suivant et arrêtez-vous. (Figure 2)
3. Continuez ce trajet, en alternant entre poussées vers l'avant et poussées vers l'arrière, jusqu'à avoir complété le circuit des quatre points. (Figures 3 et 4)
4. Répétez pendant la durée prévue.
5. Recommencez en allant dans le sens inverse (sens antihoraire).

Règles de l'activité :

- Essayez d'effectuer chaque mouvement en une seule poussée dynamique.
- L'activité est pour une durée ou un nombre de tours choisi par l'entraîneur.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent pousser plus fort sur la roue extérieure que sur la roue intérieure pour créer un mouvement en arc.
- La main extérieure doit bouger plus vite et plus loin que la main intérieure.
- Arrêtez-vous en vous penchant vers l'arrière avec les coudes bloqués.
- Les joueurs doivent ramener rapidement leurs mains en position prête pour la prochaine poussée (vers l'avant ou vers l'arrière).

Variations :

- Permettre 2 poussées pour les athlètes en développement.
- Augmenter ou diminuer la distance entre les points.

Mental :

- Concentrez-vous pour maintenir des mouvements fluides mais puissants, avec des mains bougeant à des vitesses et des distances différentes sur les roues.
- La communication est essentielle : les joueurs doivent utiliser des commentaires similaires à ceux utilisés dans un match pour faire pression sur un lanceur et se repositionner.