

Contrôle de fauteuil : Courses en 8

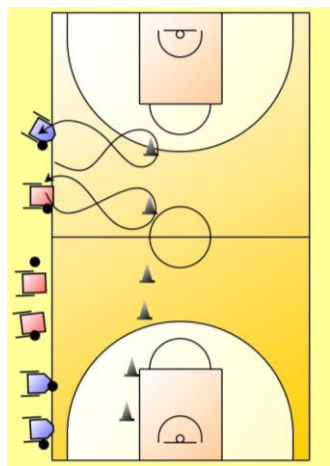


FIGURE 1

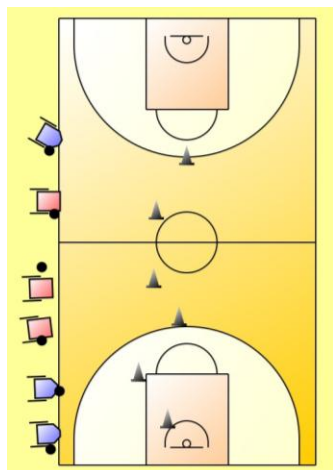


FIGURE 2

OBJECTIF : Apprendre les pivots de type Cowboy et de type Croisé, avec les techniques de Serrer et Appuyer.

Mise en place : Installez des zones avec la ligne de fond ou de côté comme point de départ et un marqueur à 3 mètres de distance.

Instructions :

1. Les paires (ou les groupes de 3) s'alignent l'un à côté de l'autre devant leur marqueur. (Figure 1)
2. Au signal "go" d'un des joueurs, la course commence pour réaliser QUATRE boucles en 8 (figure 1).
3. Le gagnant déplace alors son marqueur un mètre plus loin. (Figure 2)
4. Recommencez la compétition.
5. Le gagnant déplace toujours son marqueur d'un mètre supplémentaire.
6. Faites l'exercice pendant une durée déterminée ou pour un nombre défini de courses.

Note : Un 8 complet consiste à passer complètement autour du marqueur et toucher avec au moins une de ses roues à la ligne de départ.

Manche 1 - Pivots Cowboy : pivotez ou freinez légèrement avec la main intérieure.

Manche 2 - Pivots Croisés : utilisez la main opposée pour freiner légèrement ou bloquer la roue.

Règles de l'activité :

- Les joueurs doivent faire le tour complet du marqueur à l'allée.
- Les joueurs doivent toucher la ligne de départ avec une roue au retour. Le joueur qui gagne la course est déterminé par les premières petites roues à franchir la ligne de départ.
- Le gagnant des 4 boucles en 8 déplace son marqueur de +1m. Le gagnant a également le droit de dire "go" pour la prochaine course.

Points clés pour les entraîneurs :

- Serrer = bloquer la roue, Appuyer sa main contre sa roue = action de freinage léger.
- Les joueurs doivent se pencher dans les pivots pour contrebalancer le déplacement de leur centre de gravité.
- Les joueurs doivent regarder dans la direction dans laquelle ils désirent pivoter.
- Le fait de se pencher légèrement en arrière facilitera le pivot.
- Ajuster la pression sur la roue (Appuyer) permettra de réduire ou d'élargir le rayon du pivot.

Variations :

- Ajoutez un ballon.
- Exigez un dribble derrière le dos en pivotant.
- Faites la course en équipe complète ou en groupes de six ou plus.

Mental :

- Entre les courses, les joueurs doivent visualiser et/ou mimer le mouvement du pivot.
- Utilisez des mots-clés pour générer de l'énergie et de la concentration.