



Contrôle de fauteuil: Demi-Tours

OBJECTIFS : Se déplacer rapidement d'un endroit sur le terrain à un autre qui lui est parallèle.

Configuration : exécution deux par deux ou individuellement avec un cône.

Instructions :

1. Se préparer avec un partenaire ou des cônes juste devant une ligne (figure 1).
2. Le premier joueur recule en diagonale jusqu'à ce que l'axe du milieu de sa roue soit dans le chemin derrière son ou sa partenaire. (figure 2).
3. Le joueur tourne ensuite sur lui-même (figure 2).
4. Le joueur pousse vers l'avant, en angle, à travers la ligne, pour se retrouver de l'autre côté du partenaire/cône (figure 2).
5. Répétez avec des allers-retours.

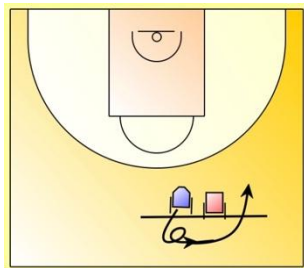


FIGURE 1

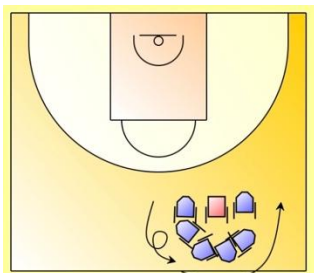


FIGURE 2

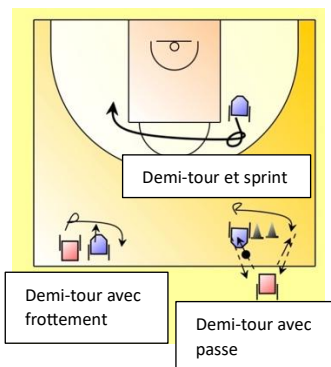


FIGURE 3

Faites l'exercice pour un nombre déterminé de répétitions ou une durée définie (par exemple, 1 minute).

Manche 1 – demi-tours de la largeur d'un fauteuil standard.

Manche 2 – demi-tours larges (3-4 m).

Manche 3 – demi-tours avec contact (le partenaire fait face dans la direction opposée et pousse contre le fauteuil du joueur faisant le demi-tour).

Manche 4 – demi-tours avec une passe à chaque tour.

Règles de l'activité :

- Commencez devant la ligne et terminez devant la ligne.
- Demi-tours avec contact – appliquez une pression légère sur la roue du joueur qui tourne (figure 3).
- Lors de l'utilisation d'un ballon, le passeur doit passer au joueur une fois qu'il a établi sa position (figure 3).
- Augmentez la vitesse pour accroître la difficulté.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent faire les mouvements dans le bon ordre. Reculer, positionner l'axe dans le chemin, tourner sur eux-mêmes et avancer.
- Les joueurs doivent garder leur corps équilibré au-dessus des axes de leurs grosses roues.
- Les joueurs doivent récupérer leurs mains rapidement après chaque poussée.

Variations :

- Choisissez une seule manche au lieu de faire les quatre.
- Ajoutez un ballon et des passes aux demi-tours avec contact et/ou combinez les demi-tours avec un sprint (figure 3).
- Variez la durée et/ou les répétitions pour chaque manche.

Aspect mental :

- Utilisez les mots-clés techniques des entraîneurs ("reculer, axe dans le chemin, tourner, pousser en avant") pour aider à assimiler la compétence.
- Utilisez la visualisation entre les séries pour imaginer une excellente performance.
- Comptez les répétitions par série et fixez-vous des objectifs pour augmenter le nombre de répétitions dans la limite de temps.