



Général - Exploration du mouvement

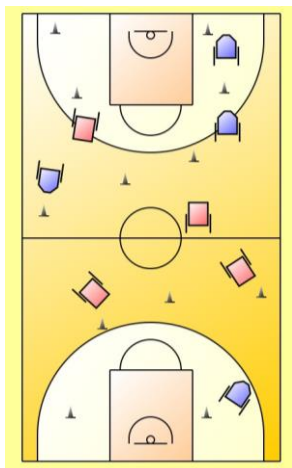


FIGURE 1

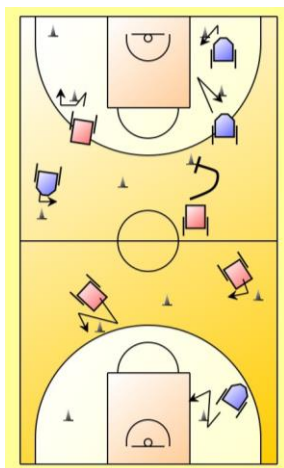
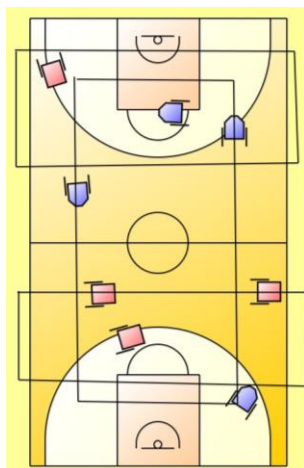


FIGURE 2



OBJECTIF : Explorer comment la chaise et le corps peuvent bouger en termes d'effort, de direction, de temps et d'espace.

MISE EN PLACE : placer des cônes ou des marqueurs au hasard dans le gymnase (figure 1).

Instructions :

1. Les athlètes doivent rouler au hasard jusqu'à un cône. (Figure 1)
2. Lorsqu'il atteint un cône, l'athlète effectue la coupe ou la feinte prescrite.
3. Les athlètes tournent maintenant au hasard et exécutent une combinaison de coupe/fausses coupes de leur choix. La combinaison doit être différente à chaque fois. (Figure 2)
4. Les athlètes se déplacent le long des lignes existantes du sol en effectuant une coupe/faire semblant à chaque intersection. (Figure 3)

Échantillon de coupures ou de contrefaçons prescrites :

- Coupe V.
- Coupe en L.
- Fausse tête et coupe en V.
- Tour en U.
- Coupe avant suivie d'un virage en U.

Règles d'activité / Jeux Approche :

Progression de l'apprentissage 1 : L'entraîneur prescrit des actions individuelles. (Figure 1)

Progression pédagogique 2 : L'entraîneur prescrit des combinaisons d'actions. (Figure 1)

Progression pédagogique 3 : L'entraîneur laisse aux athlètes le soin de choisir une coupe, une feinte ou une combinaison. (Figure 2)

Progression pédagogique 4 : Les athlètes se déplacent sur des lignes et font des coupes/fakes/combo aux intersections. (Figure 3)

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent explorer le plus grand nombre possible de faux.
- Les joueurs doivent explorer le plus grand nombre possible de façons de couper.
- Les joueurs doivent combiner les feintes et les coupes de manière créative.

Variations/chargement :

- En l'absence de cônes, utiliser un sifflet pour indiquer la coupe/la feinte/le combo.
- Varier la vitesse et la direction de la roue (c'est-à-dire rapide, moyenne, lente) (en avant, en arrière).
- Ajouter une balle par joueur.

Mental :

- Les joueurs doivent rester concentrés sur la sensation des coupes, des feintes et des combos de l'ombre.