



Général : Requin

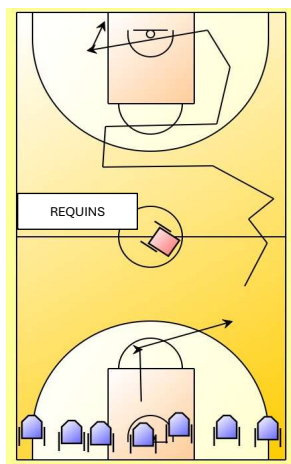


FIGURE 1

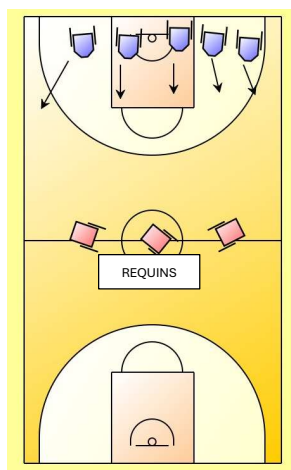


FIGURE 2

OBJECTIF : Faire l'expérience d'une variété de patterns et de possibilités de mouvement.

Instructions :

1. Un ou plusieurs joueurs sont sélectionnés pour être le « Requin ».
2. Tous les autres joueurs s'alignent sur la ligne de fond. (Figure 1)
3. Le « Requin » crie « Requin » et les joueurs doivent se déplacer d'une ligne de fond à l'autre sans se faire attraper/taguer par le(s) requin(s).
4. Une fois qu'un joueur est tagué, il devient un requin.
5. Continuez jusqu'à ce que tous les joueurs aient été attrapés.
6. Le dernier joueur est le prochain requin.
7. Il est possible de changer les contraintes de déplacement.

Règles de l'activité :

- Spécifiez la manière dont un athlète est attrapé (par exemple: tagué d'une main, etc.).
- Les requins doivent tous être sur la ligne du milieu pour commencer chaque ronde.
- Les joueurs qui doivent traverser le terrain peuvent avoir une limite de temps (par exemple: 8 secondes pour franchir la ligne du milieu).
- Les joueurs très habiles peuvent se voir imposer des contraintes supplémentaires (par exemple: contrôler un ballon, pousser avec une seule main, etc.).

Points clés pour les entraîneurs :

- Rappelez aux joueurs d'utiliser des mains rapides.
- Rappelez aux joueurs la technique pour pousser - les pouces sur le dessus des pneus, les doigts autour du cerceau, les paumes vers l'intérieur.
- Les joueurs doivent maintenir leur centre de gravité au-dessus de l'axe de leurs grosses roues.

Variations :

- Jouez de côté à côté du terrain plutôt que sur la longueur.
- Jouez avec des habiletés de mouvement différentes :
 - o Poussées avec une seule main
 - o Contrôle du fauteuil sans les mains
 - o Poussées alternées des mains
- Ajoutez un ballon et spécifiez le type de dribble autorisé.
- Requin à trois vies - le joueur doit être tagué trois fois pour devenir un requin.

Mental :

- Se concentrer sur les déplacements vers des espaces libres.
- Les requins doivent communiquer leurs tactiques entre eux.