



Exercices de coordination

Exercice 1 — Cerceaux

Exécution Pendant que le cerceau roule, passer la jambe la plus proche du cerceau à travers le cerceau et toucher le sol.

Passer ensuite derrière le cerceau et glisser la jambe la plus proche du cerceau à travers et toucher le sol, et ainsi de suite...

Le cerceau peut toujours être relancé.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque contact avec le sol à travers le cerceau



Exercice 2 — Bancs retournés

Exécution Sur un banc suédois posé à l'envers, faire un pas, sauter sur le banc opposé puis faire à nouveau un pas, puis sauter sur le banc opposé, et ainsi de suite...

Au bout du banc, se retourner et refaire le parcours dans l'autre sens.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque saut effectué sans poser le pied par terre.



Exercice 3 — Tir au but

Exécution Prendre un ballon dans un caisson, se déplacer vers l'extérieur d'un piquet, puis tirer à 8 mètres.

Le ballon doit aller directement au but, sans rebond.

Temps 40 secondes

Points 2 points à chaque but.





Exercices de coordination

Exercice 4 — Corde à sauter

Exécution Effectuer un maximum de sauts à la corde, corde tournant vers l'avant.

Après 20 secondes, changer le sens de rotation de la corde et continuer à sauter.

Temps 2 x 20 secondes

Points Nombre de sauts divisé par 5



Exercice 5 — Le dribble infernal

Exécution Jambes écartées, effectuer un dribble entre les jambes, puis bloquer le ballon de façon sûre.

Dribbler ensuite dans l'autre sens, toujours entre les jambes, bloquer à nouveau le ballon, et ainsi de suite.

Il n'est pas permis de bloquer le ballon entre les jambes.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque réception sûre.



Exercice 6 — Tapis et mouton

Exécution Se tenir debout avec un ballon à une marque (8 mètres du gros tapis).

Laisser le ballon tomber puis, lorsqu'il rebondit, l'envoyer avec le pied contre le tapis ou mieux, contre le mouton.

Temps 40 secondes

Points Tir contre le tapis 1 point

Tir contre le mouton 3 points



Exercice 7 — Ballon et banc

Exécution Le banc est placé à 4 mètres de la paroi. Le joueur se trouve sur le banc, un ballon à la main.

Lancer le ballon au sol de façon à ce qu'il rebondisse avant de toucher le mur, puis sauter pour récupérer le ballon en l'air, avant qu'il ne retouche le sol.

Temps 40 secondes

Points 2 point pour chaque essai réussi

