

Coordination – Réaction: Attrape-moi si tu peux!

La réaction est améliorée grâce à cet exercice. Séparés d'un mètre au départ, deux joueurs essaient tour à tour de s'attraper.

Par deux. Les joueurs sont placés à un mètre l'un de l'autre. Sans avertir, le premier démarre pour rejoindre la ligne du fond. Le second essaie de le toucher. Un point par arrivée. Inversion des rôles à chaque touchette.



Variantes

Alterner les positions de départ (debout, couché, en appui facial, etc.) et adapter à différents sports (conduite de balle à l'unihockey, etc.)

Jouer avec ses nerfs – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO