## mobilesport.ch

## Coordination - Réaction: Retour gagnant

Cet exercice permet aux élèves d'entraîner leur réaction. A deux, l'objectif est de réceptionner une balle avant qu'elle ne touche le sol.

Par deux. A se place face à la paroi (2 à 4 mètres de distance). B se tient dans son dos et lance une balle contre le mur. A essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.



## **Variante**

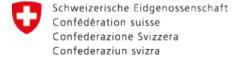
## plus difficile

Le joueur est placé dos au mur. Dès que la balle quitte les mains de son partenaire, il se tourne et réceptionne le ballon.

Matériel: Balle

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



Office fédéral du sport OFSPO