

Entraînement

Fort comme Lara

L'amélioration de la force et de la coordination est au centre de cet entraînement.

Par deux, les enfants effectuent un circuit composé de quatre à cinq postes.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

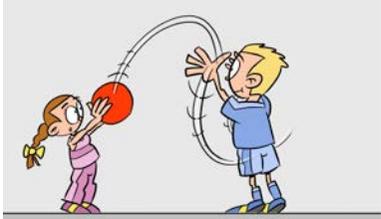
- Améliorer la force générale et la coordination

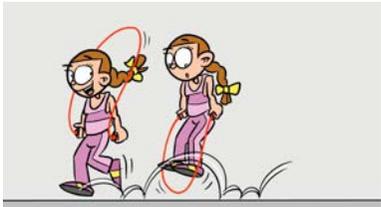
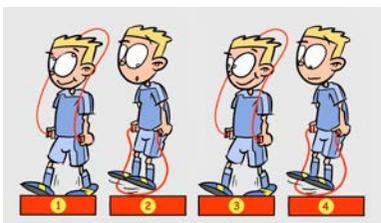
Remarque: Grâce au travail par postes effectué en groupes, les enfants sont motivés et correctement sollicités.

Int. = Intensité 1-4

(1 = basse, 2 = moyenne, 3 = haute, 4 = maximale)

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	35'-45'	2-3	Ballon derrière la ligne Sur un terrain de basketball ou de volleyball ou un terrain d'env. 12 x 24 m. Deux équipes doivent placer une balle derrière la ligne adverse. La balle peut être dribblée sur place ou en mouvement avec une main et passée à une ou deux mains. Les joueurs ont droit à trois pas avec la balle en main, avant ou après le dribble. Il est interdit de repartir en dribble après avoir bloqué la balle (double dribble). Astuce: Plus la taille du terrain et des équipes est petite, plus l'intensité est élevée.		Ballons de volleyball Sautoirs
		4	Circuit Effectuer le circuit par deux et alterner les exercices. Varier les sollicitations.	Conseil: choisir 4-5 postes 30 secondes pour la 1 ^{re} série 30 secondes de pause 30 secondes pour la 2 ^e série Deux minutes de pause et déplacement au poste suivant → répéter le déroulement à chaque poste Circuit 1x en entier, cinq minutes de pause, circuit 1x en entier Temps nécessaire pour un parcours complet: 15-20 minutes	
			Poste 1: Miroir Sauter d'une jambe sur l'autre. 2x de suite. A donne le tempo, B suit. Changer les rôles. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Sauter sur une jambe. 		Gros tapis Cordes à sauter Elastique ou chambre à air

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel	
Partie principale	35'-45'	4	<p>Poste 2: Poussée de départ</p> <p>Les enfants se passent le ballon lourd via le sol (poussée dynamique).</p> <p>Position de départ: balle au-dessus de la tête.</p>		Ballons lourds 1-4 kg Ballons de basketball
			<p>Poste 3: Schuss</p> <p>A tient les rênes (deux cordes nouées), debout, jambes fléchies sur deux morceaux de tapis. B tracte son camarade sur 15-20 mètres aller et retour.</p>		2 morceaux de tapis 2 cordes à sauter
			<p>Poste 4: Saut</p> <p>Les enfants se lancent un ballon lourd à deux mains.</p> <p>Position de départ: jambes fléchies, dos droit.</p> <p>Position finale: extension complète du corps.</p>		Ballons lourds 1-4 kg Ballons de basketball
			<p>Poste 5: Slalom</p> <p>Les enfants effectuent simultanément le slalom, le plus rapidement possible.</p>		14-20 piquets
			<p>Poste 6: A la force des bras</p> <p>En position ventrale, l'enfant se tracte sur le banc à la force de ses bras.</p>		Banc Event. serviette ou morceau de tapis pour glisser

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie finale	10'	1-2	Sauts de base Sauter à la corde à pieds joints en se déplaçant librement. 20-25 répétitions. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Avec saut intermédiaire, direct, en arrière. 		1 corde par élève
			Sauts alternés Sauter à la corde sur place avec une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière. 20-25 répétitions. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Alternier les pieds à chaque saut. • En avant, en arrière. 		1 corde par élève
			Equilibre sur la corde En avant, en arrière, de côté. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • S'arrêter au milieu et faire l'avion. • Avancer à quatre pattes sur la ligne. 		1 corde par élève