



Développement de la coordination et motricité

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

■ Développement moteur 1 :

Travail d'appuis les yeux fermés sur une planche à équilibre, réaliser des flexions (Dans un 1er temps s'aider d'un poteau de volley).

■ Développement moteur 2 :

Corde à sauter : jambe, coordination, épaule, bras. Effectuer un saut groupé tous les 4 tours de corde. Lors du saut groupé, l'athlète devra réaliser 2 tours de corde.

■ Développement moteur 3 :

» Geste d'attaque sur FitBall :

Effectuer des gestes d'attaques en position agenouiller sur un fitball.

Une personne se tient derrière et maintient la personne qui travail par le buste pour maintenir l'équilibre.

Le geste d'attaque doit être précis (ouverture, armer ...), rapide et explosive.

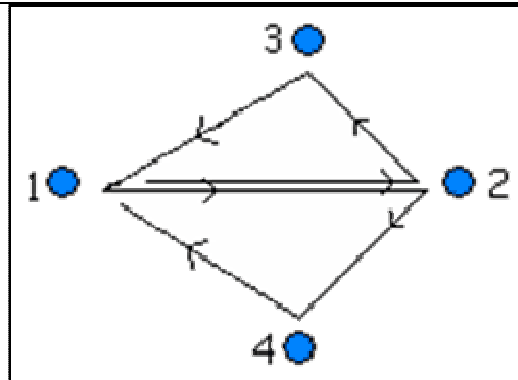


■ Développement moteur 4 :

» Déplacement rapide et endurance :

Placer 4 plots en forme de flèche. Du plot 1 à 2, effectuer un sprint. Du plot 2 à 3, effectuer un pas croisé. Du plot 3 à 1, effectuer des pas chassés, puis de même entre les plots 1, 2 et 4.

L'athlète doit chercher à être le plus rapide possible sur les changements de direction. Donner l'image de gicler des plots, sur les déplacements de côté rester orienté vers l'intérieur du circuit.



■ **Développement moteur 5 :**

» **Coordination et souplesse des appuis :**

Sauter par dessus les plots à 2 pieds et retomber sur un pied puis décaler ses appuis afin de se retrouver face aux deux autres plots. Sur les sauts à 2 pieds, l'athlète ne doit pas chercher la hauteur. Les changements de direction sur un pied doivent être rapides.

