

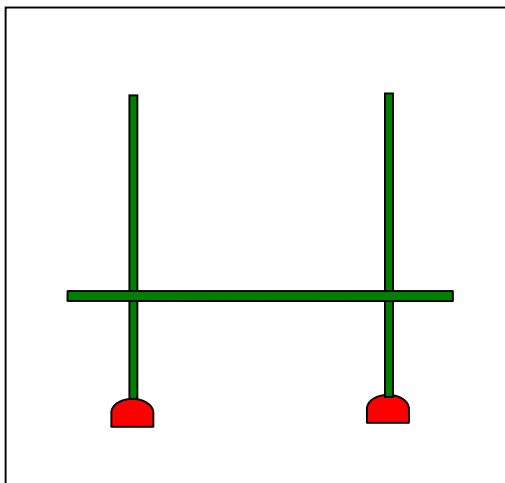


Direction technique

les **Satellites** *2003*

ÉCHAUFFEMENTS - ACTIVATION **Quelques jeux avec les nouveaux équipements**

Nous avons reçu de nouveaux équipements. Voici quelques idées qui pourront vous servir lors de vos séances d'entraînements.



Échauffements: ces pièces d'équipement peuvent être combinées pour faire une sorte de "haie" ajustable, tant sur sa hauteur que sur sa largeur. Lors de vos échauffements, disposez plusieurs "haies" le long de votre parcours de course, à des hauteurs différentes, en demandant aux joueurs de sauter l'obstacle ou de passer sous l'obstacle.

Conduite de balle: ajustez les dimensions de la haie, demandez aux joueurs de diriger leur ballon sous la barre, et de le

recupérer de l'autre côté de l'obstacle, en passant à côté ou en sautant au-dessus. Placez plusieurs obstacles consécutifs, plus ou moins rapprochés, et faites pratiquer la conduite de balle de cette façon.

Contrôle de balle: disposez une série de poteaux à intervalles réguliers, en slalom, et faites pratiquer les joueurs à contrôler leur ballon en dribblant d'un poteau à l'autre, en les contournant. Variez le jeu: ajoutez une haie au milieu de votre parcours. Les joueurs devront passer la balle sous la haie, ils devront sauter au-dessus de la haie, récupérer la balle et terminer le parcours de slalom. Les variations de ce type de jeu sont pratiquement infinies.

Ces pièces d'équipement permettent beaucoup de possibilités. Utilisez-les souvent, et variez vos exercices. Les jeunes aiment beaucoup les jeux qui incorporent des éléments faisant appel à leurs habiletés physiques et leur souplesse.

Pourquoi pas un petit concours de limbo en terminant la session, puisque les équipements sont là?

Bonne semaine!
Gilbert