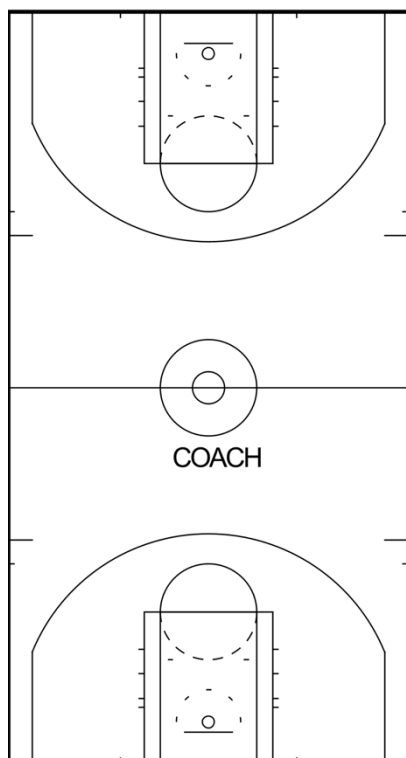


Défense individuelle

NOM : « TERRE - MER - AIR »



1 CATEGORIE(S)

L'exercice est initialement destiné à des **U6 - U8** (peut-être encore U10 s'ils sont débutants).

1 OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Il peut y avoir plusieurs objectifs à cet exercice. On peut avoir comme objectif de développer la capacité de réaction ou la capacité de concentration des joueurs. Cet exercice est tout à fait adapté à un échauffement car, en plus des aspects de concentration et de réaction, il y a aussi un aspect physique.

1 POSITIONNEMENT DE DEPART

Les joueurs se positionnent tous le long de la ligne latérale. On peut aussi demander aux joueurs, si c'est un plus petit groupe, de se mettre autour de la raquette (certainement si la raquette est d'une autre couleur)

1 EXPLICATIONS

Le coach donne les consignes « Terre », « mer » ou « air ». Si le coach dit « Terre », les joueurs sont d'un côté de la ligne qui a été défini comme la terre. Si le coach dit « Air », les joueurs font un saut pour atterrir de l'autre côté de la ligne. Et si le coach dit « Air » les joueurs sautent en l'air qu'ils soient du côté terre ou du côté mer. Si un joueur se trompe le coach peut avoir défini une action à réaliser. Par exemple une course jusqu'à la ligne latérale de l'autre côté du terrain.

COACHING POINTS

- ☐ Réaction rapide au moment de la consigne du coach.
- ☐ Concentration en se focalisant uniquement sur ce que dit le coach.

VARIANTES

- Réaliser des petits groupes avec leaders.
- Faire l'exercice autour de la ligne à trois points ou autour de la raquette.
- Intégrer le ballon avec exercice de maniement sans dribbles avant le saut.
- Intégrer des exercices de dribbles avant le saut.
- Annoncer quelque chose et montrer autre chose.
- Varier la « sanction » ou le gage si les joueurs se trompent.

MENTAL & ATTITUDE - BONUS +

- Encourager les joueurs qui ont raté en applaudissant durant leur aller/retour
- Créer des petits groupes avec des leaders.
- Huddle pour que ceux qui réussissent le mieux partagent leurs astuces.