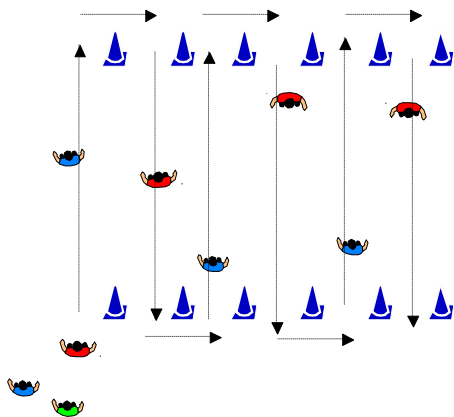


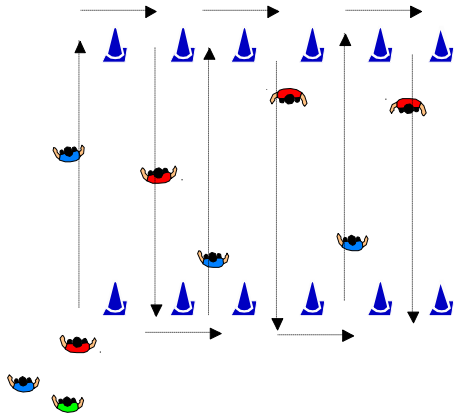
DISSOCIATION DES PARTIES DU CORPS ENTRE ELLES

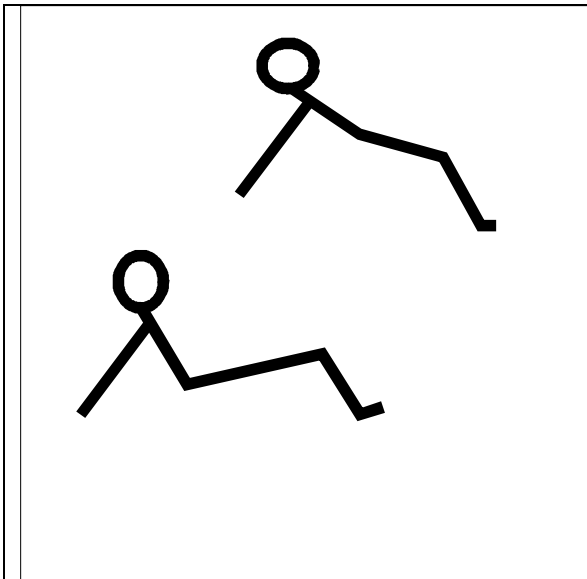
Dissociation des parties du corps entre elles

- **Mouvements contradictoires**
- Amorti pied gauche, frappe pied droit est inversement,
- Même exercice en se retournant
- Frappes dos au but, au sol de volée des 2 pieds à un signal,
- Réception de la main frappe pied opposé
- Réception et contrôle orienté après un 1/2 tour
- Marcher à reculons sur les bras et les jambes dos tourné vers le sol

Travail au trampoline

	<p>OBJECTIF Amélioration de la motricité générale, utiliser toutes les parties du corps et améliorer le proprioception et les dissociations</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>Sans ballon : 5 fois</p> <ol style="list-style-type: none">1. courir en avant2. pas chassé gauche3. Reculer en course rapide4. Pas chassé gauche5. courir en avançant6. faire un demi tour7. courir en avançant8. passe droit9. courir en reculant10. pas chassé droit11. courir en avançant et revenir au point de départ
--	---

	<p>DEROULEMENT</p> <p>Avec ballon : 5 fois</p> <ol style="list-style-type: none">12. conduite rapide en avant13. pas côté gauche conduite avec la semelle14. Reculer, conduite avec la semelle15. Pas côté gauche conduite avec semelle16. Conduite raide avant17. faire un demi tour18. conduite rapide avant19. passe de côté conduite avec semelle20. conduite en reculant21. pas coté droit22. conduite rapide et revenir au point de départ
---	--



Mouvements contradictoires

OBJECTIF

Améliorer la gestion du corps et la proprioception

MATERIEL, ORGANISATION

8 à 12 joueurs

3 fois 15 m

DEROULEMENT

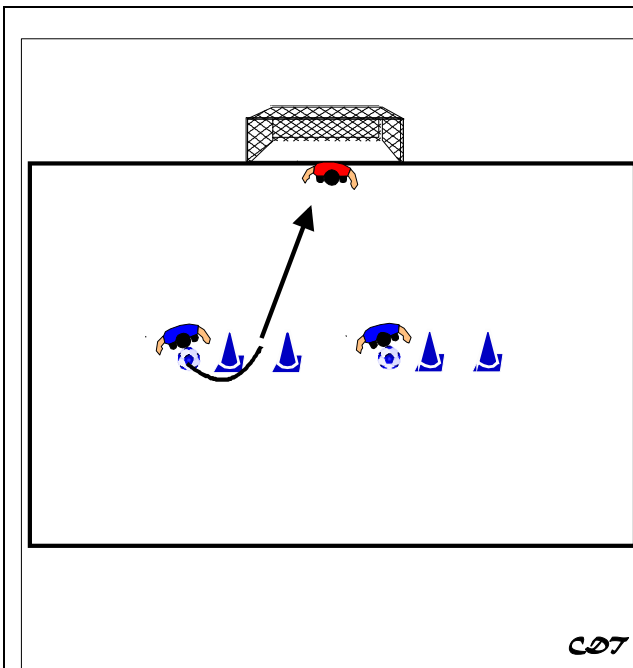
En position dorsale arrière, le joueur se déplace rapidement sur une distance de 15 m

Réaliser cet exercice sous forme du défi

Les joueurs peuvent s'opposer en défi de 2 à 4 joueurs

CRITERE DE REUSSITE

Le ventre doit être haut et les mouvements pied - bras synchronisés



OBJECTIF

Améliorer la gestion du corps et la proprioception et les dissociations bras, tronc, jambes

MATERIEL, ORGANISATION

8 à 12 joueurs

3 fois 15 m

DEROULEMENT

Le joueur est placé dos au but . Dès la réception du ballon il contourne le cône et frappe au but

Le joueur se place à droite et à gauche de la porte

Il utilise les 2 pieds pour frapper

CRITERE DE REUSSITE

Tronc bien gainé et bien droit

Les membres doivent être contrôlés

**OBJECTIF**

Améliorer la gestion du corps et la proprioception

MATERIEL, ORGANISATION

8 à 12 joueurs

Un trampoline , 2 piquets, un élastique hauteur 80 cm

DEROULEMENT

Chaque joueur doit prendre appui sur le trampoline pour un saut en extension avec

-retombée sur le tapis

-retombée et rouler sur le tapis

Ajouter les 2 piquets et l'élastique

prendre appui sur le trampoline puis faire un saut groupé au dessus de l'élastique

CRITERE DE REUSSITE

Tronc bien gainé et bien droit

Les membres doivent être contrôlés