

CHALLENGE TECHNIQUE POUSSIN(E)S

MOBILITÉ

Cet exercice vise à évaluer les capacités des joueurs à se déplacer, anticiper, s'orienter. Inclure un test de mobilité dans notre challenge nous confronte à la difficulté de mettre tous les joueurs dans les mêmes conditions de réussite, la précision et la qualité des ballons lancés par les entraîneurs revêtant ici un caractère primordial (le même exercice est réalisé sur plusieurs ateliers). Il s'agit donc de respecter au maximum les consignes données (zones, repères, trajectoires) et de ne pas hésiter à annuler l'essai lorsque le lancer ne correspond pas à celles-ci. De ce fait l'exercice proposé reste simple.

MISE EN PLACE : La zone dans laquelle le joueur doit débuter son action est délimitée par un adhésif (0.80m / 1.20m). L'entraîneur se place sur un tapis au centre du terrain, assez rapproché du filet pour que les ballons n'arrivent avec trop de vitesse sur le joueur.

EXERCICE : Le joueur doit se déplacer et renvoyer un ballon (en manchette ou en frappe à 10 doigts). Il doit en même temps s'orienter : Il marque **4 points si l'entraîneur peut bloquer le ballon sans sortir du tapis**, **3 pts s'il ne sort qu'un pied pour l'attraper**, **2 points s'il franchit le filet mais reste dans les limites du terrain**, **1 point si une trajectoire ascendante est donnée à la balle en direction du filet** mais sans que celle-ci ne le franchisse. Il ne marque pas de points si le ballon reste au-dessus ou dans un périmètre très proche de lui ou encore s'il l'envoie en direction opposée à l'entraîneur ou en dehors des limites du terrain.

Le joueur débute son action au moment où l'entraîneur **frappe le ballon de la main** et doit revenir dans la zone de départ après chaque essai.

Il effectue 2 séries de 8 essais (à la suite).

CONSIGNE AUX ENTRAINEURS : Le ballon doit être lancé sur la gauche (poste 4) ou sur la droite (poste 2) du joueur (autant d'un côté que de l'autre, mais en panachant) l'obligeant à frapper le ballon **le long des lignes extérieures et à 1m à 1m50 du filet**. Ce lancer doit donc l'obliger à avancer tout en se déplaçant latéralement et ceci sans se retrouver sous le filet. Le lancer est effectué en cloche (de bas en haut), de suite après avoir donné **le signal en frappant le ballon de la main**, et le ballon doit avoir une trajectoire descendante au lieu défini.

AMENAGEMENT PUPILLES :

Le joueur a la possibilité de bloquer le ballon avant de le renvoyer sur E. (Attention : privilégier un blocage au-dessus de la tête, et un temps relativement court pour effectuer son renvoi vers E).

Chaque joueur effectue 2 séries de 6 essais.

