

# SEANCE U11

Date : \_\_\_\_\_

<b>Thème principal</b>		COORDINATION												Haie	<b>MATERIEL</b>	
<b>Dominante athlétique</b>		Lattes		4					10							
<b>Thèmes abordés</b>																
<b>Durée</b>	15	<b>Répétitions</b>				8								8		

Exercices / Consignes	Conseils	Répét.	Shémas
		Durée	
<b>Exercice 1</b>			
2 appuis entre chaque latte	Coordonner les bras (bras gauche levé qd genou droit levé)	3 passages par joueur	
<b>Exercice 2</b>			
2 appuis entre chaque latte - Changer d'orientation quand on change de couleur de latte <b>Variante</b> : ajouter des couleurs (transitions)	Commencer par pied gauche ou faire 3 appuis lors de la transition	3 passages par joueur	
<b>Exercice 3</b>			
Alterner 2 appuis et 1 appui entre chaque latte <b>Variante</b> : Changer l'ordre et les chiffres (2-1-3)	Interdiction de faire du cloche pied	3 passages par joueur	
<b>Exercice 4</b>			
2 appuis partout <b>SAUF</b> - 1 appui qd 1 ballon		3 passages par joueur	
<b>Exercice 5</b>			
2 appuis partout <b>SAUF</b> - 1 appui qd 1 ballon - 3 appuis qd 2 ballons		3 passages par joueur	