

SEANCE U11

Date : _____

Thème principal		COORDINATION												Haie		MATERIEL
Dominante athlétique		Lattes		4		2	2	10								
Thèmes abordés		Dissociation droite / gauche														
Durée	15	Répétitions				8								8		

Exercices / Consignes	Conseils	Répét.	Shémas
		Durée	
Exercice 1			
2 appuis entre chaque latte	Coordonner les bras (bras gauche levé qd genou droit levé)	1 passage par joueur	
Exercice 2			
2 appuis entre chaque latte - Taper 1 fois dans les mains quand plot à droite, taper 2 fois dans les mains quand plot à gauche Variante : ajouter 1 couleur (1 appui ou 3 appuis)		3 passages par joueur	
Exercice 2			
2 appuis entre chaque latte - 1 appui quand plot bleu, 3 appuis quand plot jaune		3 passages par joueur	
Exercice 2			
2 appuis entre chaque latte - 1 appui quand plot à gauche, 3 appuis quand plot à droite Variante : tape dans les mains quand plot à gauche, 1 appui quand plot à droite		3 passages par joueur	
Exercice 3			
Alterner 1 appui, 2 appuis et 3 appuis entre chaque latte Variante : Changer l'ordre et les chiffres (2-1-3)	Interdiction de faire du cloche pied	3 passages par joueur	
Exercice 4			
2 appuis entre chaque latte - On revient en arrière quand latte ROUGE Variante : Ajouter des plots de couleurs pour 1 appuis, 2 appuis ou taper dans les mains		3 passages par joueur	