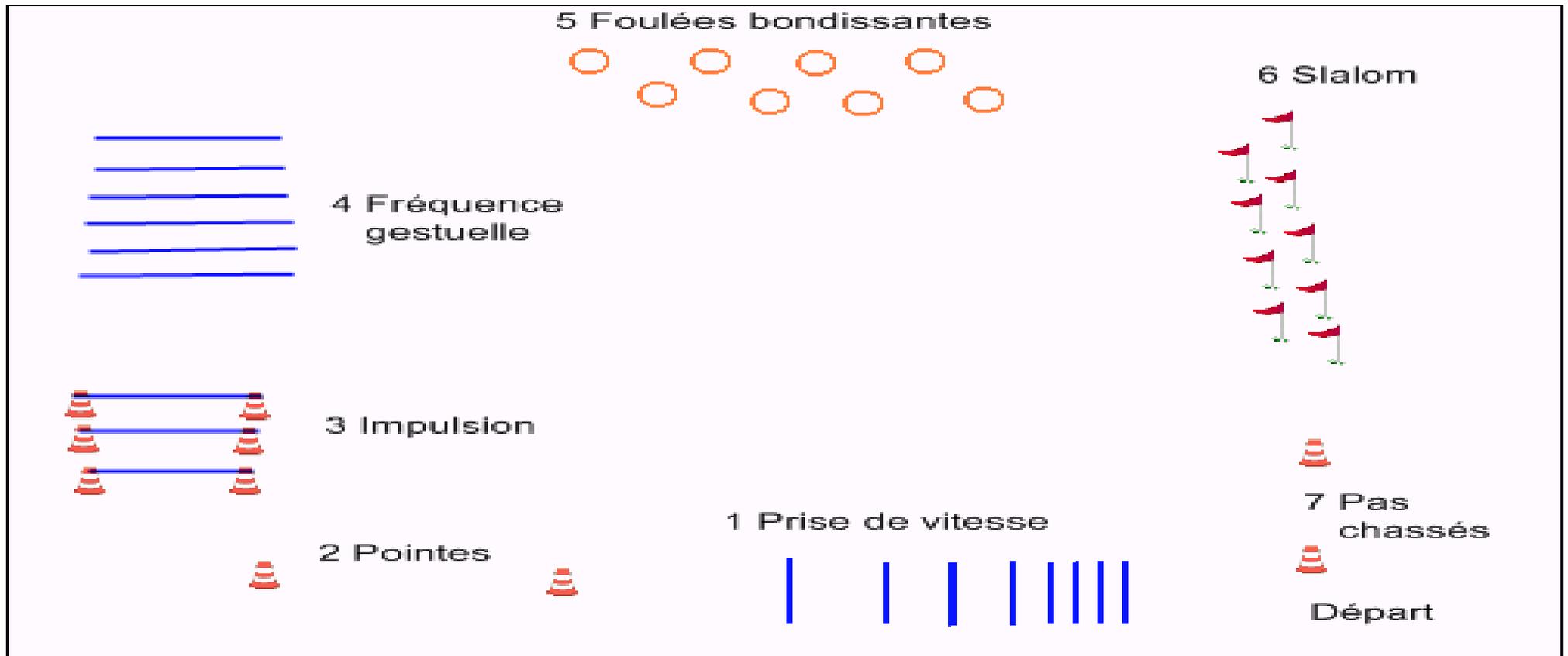


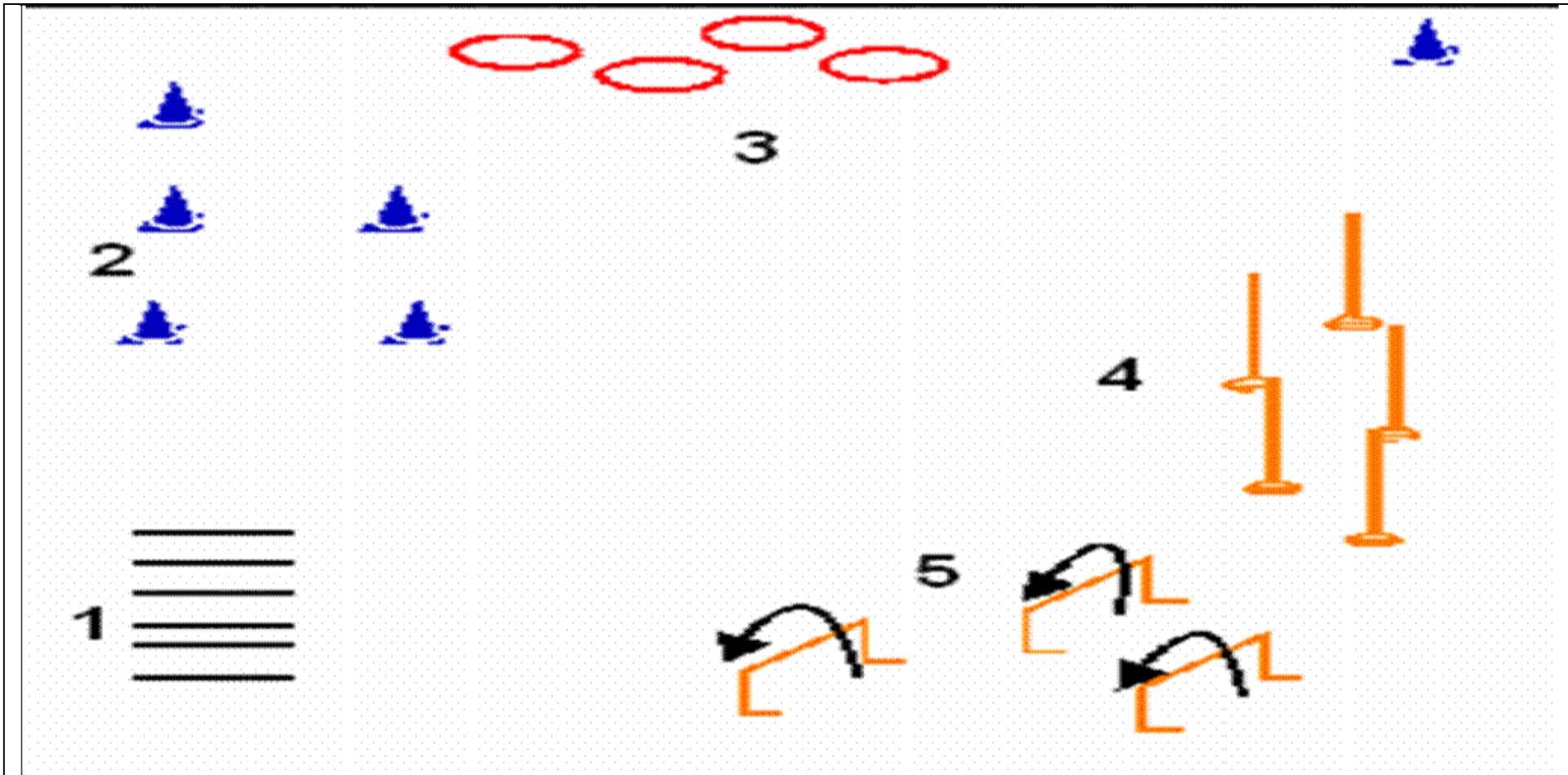
## MOTRICITE PROPRIOCEPTION



Objectif : Améliorer les appuis, les dissociations segmentaires, la fréquence gestuelle, le contrôle moteur  
Durée U13, U15 U17 3 séries de 5 à VMA 60% Description : 10 à 12 joueurs

- 1 Prise de vitesse 1 appui entre chaque latte
- 2 Course sur les Pointes de pied jambes tendues
- 3 Saut de haie avec un temps minimum d'appui au sol
- 4 Course avec 1 appui ou 2 appui entre les lattes. Les appuis peuvent être latéraux
- 5 Foulées bondissantes latérales, latérales croisées
- 6 Slalom piquets espacés de 1 m
- 7 Pas chassés droite, gauche avec balancement des bras

## MOTRICITE PROPRIOCEPTION



Objectif: améliorer les appuis, les dissociations segmentaires, la fréquence gestuelle, le contrôle moteur.

Durée: U13 3 séries de 5 à VMA 60% Description: 10 à 12 joueurs

- 1 Fréquence gestuelle, et appui entre chaque latte
- 2 Ecartement de la hanche chaque joueur qui arrive au plot lève la jambe au dessus du plot alterné les gestes.
- 3 Saut bondissant, et sprint 5m.
- 4 Slalom rapide entre piquets
- 5 Sauts verticaux avec reprise d'appuis entres les haies

## MOTRICITE PROPRIOCEPTION

**B:** effectuer les skips de face  
puis droite/gauche  
reprise de ballon lancer à la main  
par 1 partenaire en aérien  
plat du pied droit, gauche  
en fonction des sorties de skips

**A:** skips sur plots  
reprise au sol sur ballon  
donner par partenaire  
intérieur plat du pied

