



Les qualités de coordination

Explication théorique et exercices dans les docs annexés que vous pouvez retrouver sous :

<https://www.mobilesport.ch/actualite/cahier-pratique-38-coordination/>

<https://www.mobilesport.ch/actualite/petits-jeux-de-ballons-des-possibilites-infinies/>

Exercices proposés : dans le dossier J+S

Référence matériel jonglage : <https://www.jonglerie.com>

Référence masques: www.ucba.ch/nosprestations/
Commande en ligne de matériel d'information(art.31.900)

Cup Song

Assis en cercle avec un gobelet posé devant soi.

Clap = taper dans les mains

Tap = taper sur le sol

Clap Clap Tap Tap Tap Clap

Prendre et Poser le gobelet devant le camarade de droite

Recommencer puis accélérer progressivement ;

changer de sens



COORDINATION MOTRICE AVEC BALLONS

- Par deux, dos à dos, un ballon coincé entre deux, A déplace l'autre qui garde la pression avec le ballon.

Exercices de coordination sur place – Ballons adaptés (pas trop durs !)

Rythme

- Tenir le ballon avec les 2 mains derrière les jambes, lancer vers l'avant et reprendre devant les jambes.
- Idem avec 1 main derrière et 1 main devant
- En cercle, dribbler en groupe et tous les 4 temps, se déplacer à droite ou à gauche et prendre le ballon d'à côté.
- Idem mais tous les 4 temps, passer le ballon à côté
- Idem mais tous les 4 temps, passer le ballon à côté avec un rebond



Orientation

- Lancer le ballon en l'air, toucher le sol avec les 2 mains puis reprendre le ballon
- Idem en quittant le ballon du regard puis reprendre le ballon
- Lancer le ballon, faire un tour sur soi et le rattraper
- Puis s'asseoir ou même se mettre à plat ventre avec ou sans rebond du ballon

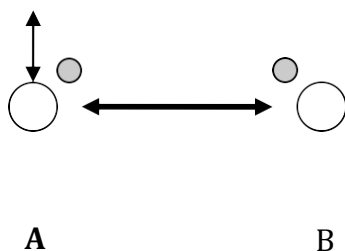
Différenciation

- Lancer le ballon sous la jambe gauche, reprendre le ballon avec le genou droit, manchette, tête, épaule gauche et droite ...

Réaction

- Lancer le ballon en l'air, taper dans les mains et rattraper le ballon.
- Idem mais taper des mains devant et derrière soi.
- Par 2, A roule le ballon entre les jambes de B qui démarre pour attraper le ballon.

Coordination par 2 avec 2 ou 3 ballons



- **A** lance son ballon verticalement
- B lui fait une passe horizontale
- A réceptionne le ballon de B et le lui redonne
- A récupère son ballon