

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT KIPSTA

CADRE DU JEU

Chaque atelier se déroule en groupe de 6 joueurs. Il est possible de réaliser l'ensemble des ateliers en même temps en achetant le kit en plusieurs exemplaires et en les plaçant éloignés les uns des autres.

TEMPS DE JEU

Passage individuel en répétition de **1min30** en 3 séries.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



50€

Kit modulaire plots lestés #3

Réf. 2888300

LES BIENFAITS DU JEU

Les exercices proposés vont permettre de travailler la force explosive, la coordination, renforcement musculaire bas du corps et la proprioception.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

SUR LE TERRAIN



Exercice de la haie

> Disposez 2 jalons parallèles espacés de 50 cm. Grâce aux 4 bases et aux 2 jalons restant, créer 2 haies de 15 cm et 30 cm de hauteur.

> Chaque joueur s'élance et doit marquer deux appuis entre les jalons au sol et un appui entre les haies et ce le plus rapidement possible.

Exercice de la croix

> Disposez les jalons à travers la base. Un jalon inséré dans le trou à 15 cm et le second à 30 cm, soit posé sur la rainure de la base. L'ensemble doit former une croix.

> Pour cet atelier, formez deux groupes de 3 joueurs. Le premier joueur s'avance et fait 2 appuis l'un après l'autre, dans chacune des deux zones du bas de la croix, sans toucher le jalon. Puis il fait un appui unique sur le côté droit (haut) de la zone et enchaîne avec 2 appuis sur la dernière zone de la croix (en haut à gauche). Il termine en faisant une passe à son coéquipier qui lui renvoie pour qu'il prenne sa place. Les joueurs recommencent jusqu'à la fin de l'atelier.



Exercice du carré

> Réalisez un carré en utilisant l'ensemble du matériel. Les bases représentent les coins et les jalons les côtés. Les deux côtés parallèles seront de la même hauteur (15 cm ou 30 cm à votre guise).

> Le joueur court et saute dans le carré. Une fois à l'intérieur de celui-ci, il effectue deux appuis puis un sur le côté droit, il revient au centre en gardant des appuis dynamiques, il réalise un autre appui côté gauche avant de sortir du carré. Il termine par une tête via le coach qui lui envoie le ballon.



DECATHLON PRO

Retrouvez tous nos conseils
et séances d'animation
dans notre espace dédié sur

DECATHLONPRO.FR



Séance développée
par Florian Collignon

PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !