

Cours Expert J+S à Macolin du 27.6.10

Coordination par Michel Jatton

Gobelets, ballons de baudruche, grille de coordination et balles de jonglage pour des 5 à 7 ans.
Mise en avant de l'importance du travail à niveaux en prenant par exemple un circuit de coordination.

Ballons de baudruche :

- Jouer librement avec le ballon



- Tête, main, genou, pied



- Lancer la balle, frapper des mains et rattraper la balle
Variante : frapper un genou
- Courir en frappant son ballon devant soi. Idem sous forme de course.

Balles de jonglage

- Lancer la balle à deux mains, frapper dans les mains et rattraper la balle

- Lancer avec une main, toucher l'épaule et rattraper avec les deux mains
- Lancer main droite, toucher le genou droite et rattraper à deux mains



- Idem, mais toucher le talon arrière opposé
- Lancer sous la cuisse et rattraper à deux mains
- Lâcher la balle et la faire rebondir sur la cuisse et rattraper la balle
- Croiser sous la cuisse et faire rebondir sur l'autre cuisse et enfin rattraper
- Travail à deux balles, balancer les bras en touchant les cuisses avec les balles dans les mains. Etape suivante lâcher une balle, puis l'autre
- Début du travail de la cascade avec deux balles

Gobelets (vidéos sur You tube sous le terme Speed stack)



- Travail de base avec trois gobelets pour le montage et le démontage
- Travail avec le chrono

Grille de coordination (vidéos sur You tube sous le terme Grille de coordination)

