

SANTÉ

ACTION TERRAIN

Le Champion de la proprioception

U14
U19

Compétences visées : Prévenir des blessures

L'objectif de l'atelier : Utiliser la proprioception comme animation d'atelier de « montante-descendante »

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Positionner le matériel de proprioception dans la logique de la « montante-descendante ».
- Organiser un « match » 1 contre 1 entre les joueurs, positionnés face à face, pendant 1 minute (minimum).
- Demander aux joueurs de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - +1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon
 - 1 si le ballon est mal lancé
- Demander au joueur ayant cumulé le plus de points de passer au niveau supérieur pour le prochaine match.
- Demander au joueur ayant perdu son duel de passer au niveau inférieur.

Espace nécessaire :

Surface de réparation

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

12 joueurs

Durée de l'action :

20 minutes

Matériel nécessaire :

Matériel de proprioception - ballons - Chronomètre

Remarque :

La montante-descendante est une méthode d'organisation d'atelier basée sur le principe suivant : à la fin d'un match, le gagnant monte d'un terrain, le perdant descend d'un terrain.