
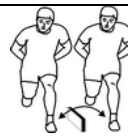



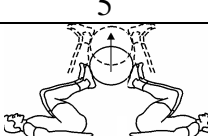


Période / Date	S Proprio	Type	
Libellé	Proprioception		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

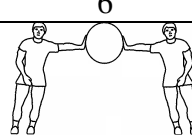

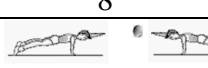


Un échauffement préalable est indispensable

### Circuit pour tous

1	Bonds sur ligne 1 appui	2	Bonds dans cerceaux
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque appui au sol >> Récup = autre appui		2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque appui au sol >> Possibilités : 1 appui croisé ou non, 2 appui serrés, solution mixte >> Récup = retour marché
3	Bonds sur banc	4	Exercices techniques
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Bondir pieds joints sur un banc 30-40cm / redescendre pieds écartés >> La phase de réception se fait sur la pointe des pieds >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque bond		2 à 4 x (10-12 mouvements + Récup.) >> Conserver toujours le même appui au sol >> Possibilités : jongles, amorti et conservation du ballon ... >> Récup = autre appui
5	Roulage face à face		
	2 à 4 x (30sec + Récup.) >> A deux face à face, un ballon coincé entre les plantes de pieds, l'un ferme les yeux et suit le mouvement du ballon imposé par le partenaire >> Récup = 20-30sec		

### Ajout pour les gardiens

6	Roulage face à face	7	Stabilisation sur ballon
	2 à 4 x (30sec + Récup.) >> A deux face à face ou de profil, un ballon coincé entre les paumes de mains, l'un ferme les yeux et suit le mouvement du ballon imposé par le partenaire >> Récup = 20-30sec		>> 2 à 4 x (30sec + Récup.) >> Possibilité de lever un bras >> Récup = 20-30sec
8	Face à face 3 appuis		
	>> 2 à 4 x (tenue 30sec + Récup.) >> Récup = 20-30sec >> Sur 3 appuis, s'envoyer une balle de tennis		



Les exercices seront réalisés les yeux ouverts puis fermés.