

Travail de la coordination

1. La corde à sauter : très bon (sur un pied, puis sur l'autre, et on alterne)

2. Quelques exercices simples :

<http://www.videojug.com/film/practice-drills-for-footwork-and-coordination>

1. Carré de service (T, filet, pas chassés face au filet, puis on recule, pas-chassés face au filet le long de la ligne de service, on revient au T).
2. 4 balles sur la ligne extérieure de couloir. On dépose une balle sur chaque ligne en pas-chassés et on revient chercher une autre balle. On ramène ensuite les balles sur la ligne.
3. 1 tour de terrain + pas-chassé dans carré de service et toucher les lignes à droite/à gauche, puis 1 tour de terrain ... etc. 5 à 10 min.

<http://fr.youtube.com/watch?v=13v8QCAJ3c>

1. Pied droit posé à gauche de la ligne de couloir, pied gauche à droite.
2. Pas-chassés de part et d'autre des lignes de couloir (avant/arrière)
3. Avant/arrière d'une ligne de couloir l'autre.
4. Petits pas d'une ligne à l'autre droite/gauche ; puis en arrière.
5. Cloche-pied alterné droite/gauche de la ligne.

Travail avec une échelle du type :



Dispo entre 40 et 60 euros (de 4 à 9 m) - mais qu'on peut faire soi-même sur le terrain avec un peu de corde et quelques bâtons ...

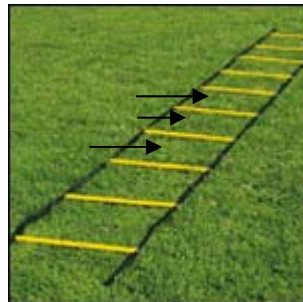
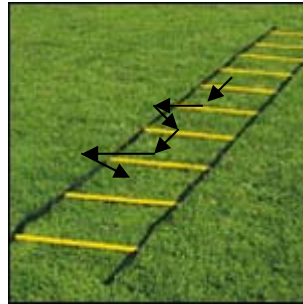
3. On peut faire les mêmes exercices en posant une casquette sur la tête - de façon à ce qu'elle tombe si la tête bouge trop. Cela permet à la fois de travailler la coordination et aussi la maintien de la posture du corps - important lorsqu'on frappe la balle.

<http://fr.youtube.com/watch?v=bqUunfVnpVM>

<http://fr.youtube.com/watch?v=Dyump5ypi9o&feature=related>

<http://fr.youtube.com/watch?v=SCMeulDPAgU&NR=1>

<http://fr.youtube.com/watch?v=Wu08nBGMLp0&feature=related>



Pas-chassés entre les travers.



Cloche-pied intérieur/extérieur de l'échelle.
Un pied puis l'autre

