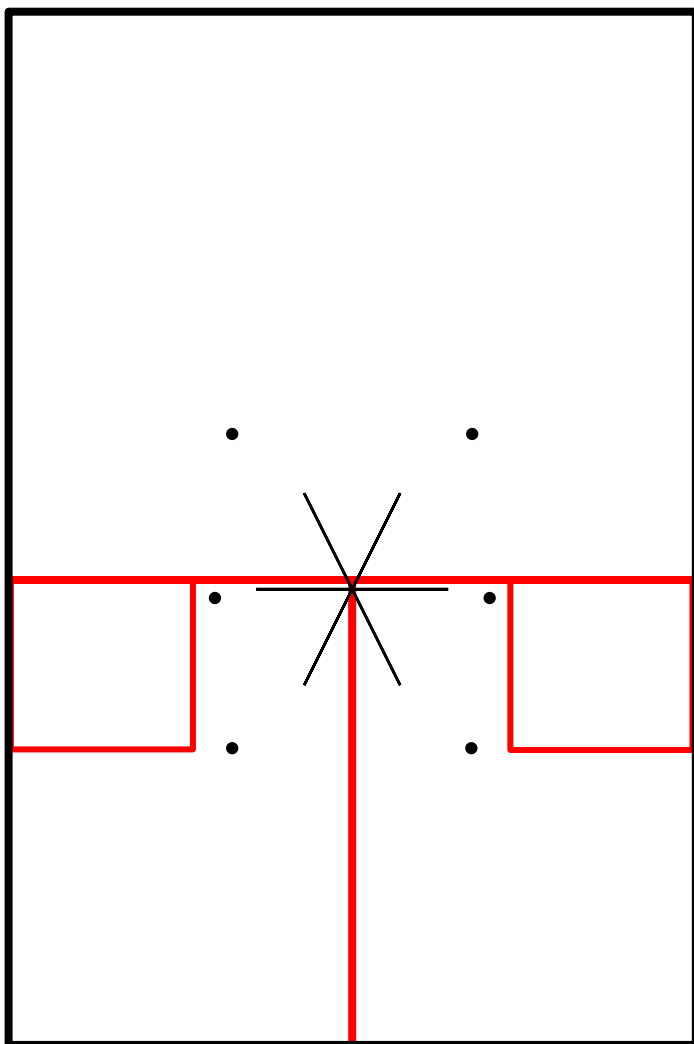




Matériel:

- 6 demi-balles posées au sol.
- Un Chronomètre ou idéalement [PowerUps Timer](#) sur son Smartphone.

THEME : GHOSTING (exercices solo)

Le carré magique

- Durant 30 secondes, enchaîner des frappes rapides depuis le T.
- Déplacement sur un pas, vers une des 6 cibles.
- Pied avant orienté vers la cible, pied arrière orienté vers le point de départ.
- Retour au T avec une reprise d'appuis.

Objectifs techniques :

- Intégrer les 6 fondamentaux du déplacement (Explosivité, Direction, Amplitude du 1^{er} pas, Fluidité, Equilibre, Explosivité dans le remplacement).

Consignes techniques :

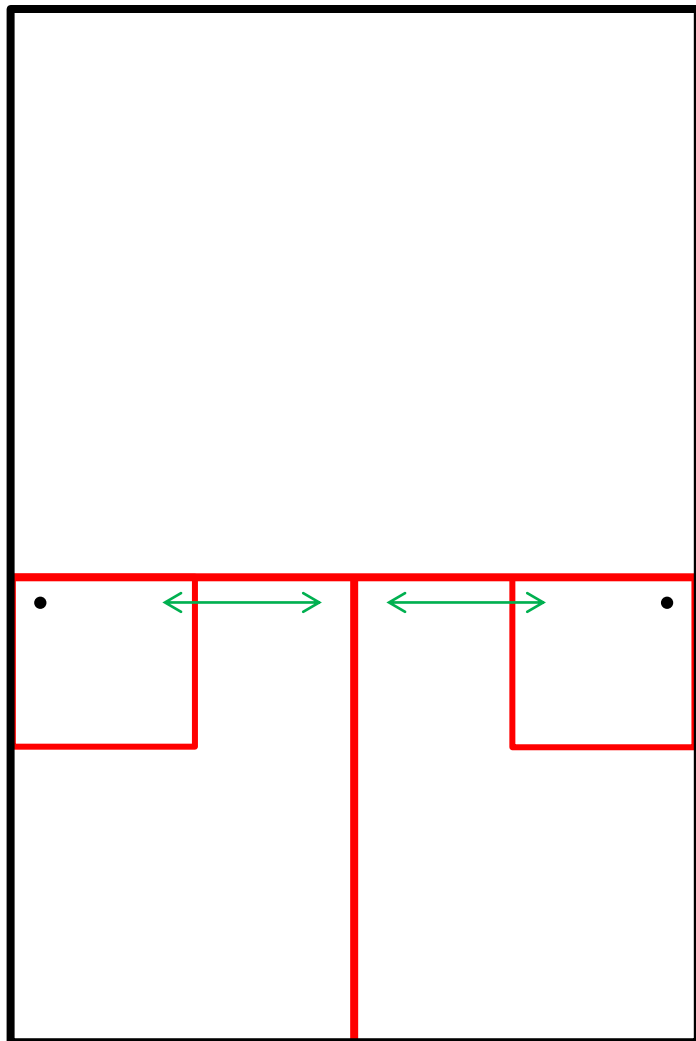
- Systématiser le remplacement en poussant sur la jambe d'appui et en la ramenant vers le T.
- Avoir un guidage du tamis vers la cible, adapté à chaque type de frappe.

Objectif physique :

- Développement de la filière [anaérobie alactique](#).
- Prendre un temps de récupération, en marchant, au moins égal, ou supérieur au temps d'effort.
- Respecter le principe de progressivité de la charge lors de l'introduction de ce type de séances à votre protocole d'entraînement.
- Augmenter au fur et à mesure le volume de travail, tout en restant à l'écoute de votre fatigue et de vos sensations corporelles.

Vidéos YouTube

<https://youtu.be/HwYVYHX8VJQ?si=rgaHwzHRe6dnI9po>
https://youtu.be/iLU4sD0fTnA?si=Dt4F2_8WPJuhVct4



Matériel:

- 2 demi-balles posées au sol.
- Un Chronomètre ou idéalement [PowerUps Timer](https://www.powerups.com/fr/fr/timer) sur son Smartphone.

Vidéo YouTube

<https://youtu.be/yplvki84BfU?si=v8ewg08vOKJOBcqf>

THEME : GHOSTING (exercices solo)

Sur la ligne médiane

Enchaîner 40 coups de part et d'autre de la ligne médiane:

- En appui traditionnel (20 coups):
 - mur latéral droit = pied droit puis gauche,
 - mur latéral gauche = pied gauche puis droit.

Revenir en ramenant complètement la jambe d'appui au plus proche du T = reprise d'appuis à partir de cette jambe => un peu plus chronophage.

- En appui inversé (20 coups):
 - mur latéral droit = se déplacer sur un pas chassé et placer la pointe du pied droit face au latéral droit,
 - mur latéral gauche = se déplacer sur un pas chassé et placer la pointe du pied gauche face au latéral gauche.

Revenir au T en pas croisés = limite le nombre d'appuis => moins énergivore et plus rapide.

Objectifs techniques :

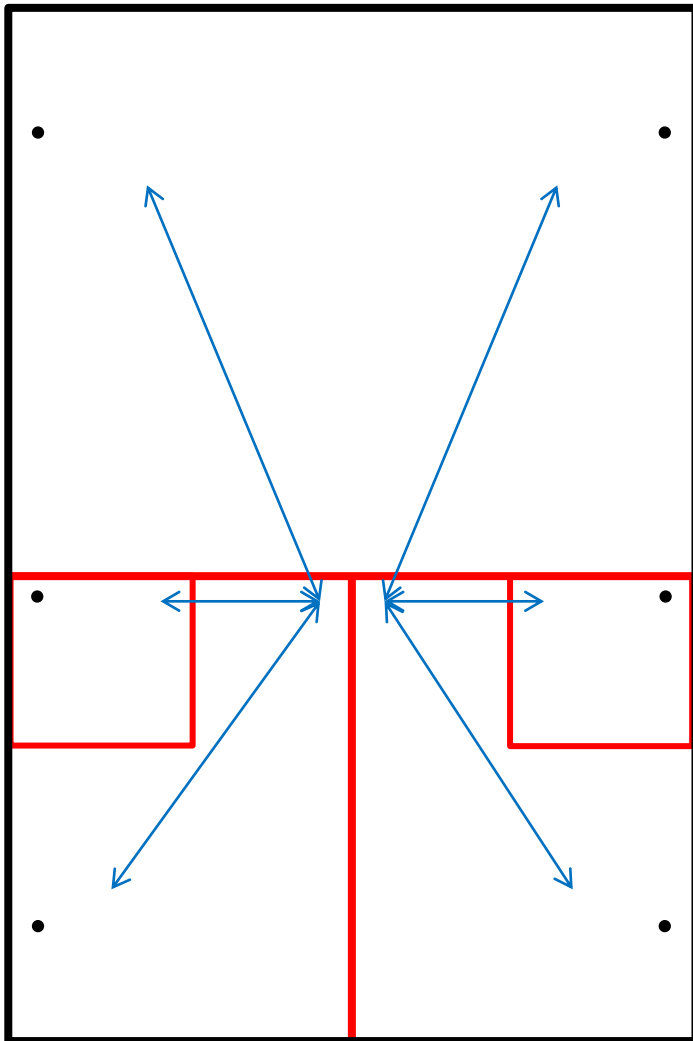
- Intégrer les 6 fondamentaux du déplacement (Explosivité, Direction, Amplitude du 1^{er} pas, Fluidité, Equilibre, Explosivité dans le replacement).

Consignes techniques :

- Avoir un guidage du tamis vers la cible, adapté à chaque type de frappe.

Objectif physique :

- Développement de la filière [anaérobie alactique](#).
- Prendre un temps de récupération, en marchant, au moins égal ou supérieur au temps d'effort.
- Respecter le principe de progressivité de la charge lors de l'introduction de ce type de séances à votre protocole d'entraînement.
- Augmenter au fur et à mesure le volume de travail, tout en restant à l'écoute de votre fatigue et de vos sensations corporelles.



Matériel:

- 6 demi-balles posées au sol.
- Un Chronomètre ou idéalement [PowerUps Timer](#) sur son Smartphone.

THEME : GHOSTING (exercices solo)

Les 6 positions

Enchaîner déplacements puis frappes dans l'ordre suivant:

Avant droit, ligne médiane droite, arrière droit, avant gauche, ligne médiane gauche, arrière gauche.

Réaliser la séquence 2 fois en 30 secondes ou 4 fois dans la minute.

Déplacement vers chaque coin:

- avant et arrière droit = le premier et dernier appuis s'effectuent sur le pied droit,
- avant et arrière gauche = le premier et dernier appuis s'effectuent sur le pied gauche.

Revenir de l'avant avec le même nombre d'appuis en arrière.

Chaque premier appui doit être explosif et ample.

Déplacement sur la ligne médiane en appui traditionnel:

- mur latéral droit = pied droit puis gauche,
- mur latéral gauche = pied gauche puis droit.
- Revenir en ramenant complètement la jambe d'appui au plus proche du T = reprise d'appuis à partir de cette jambe.

Objectifs techniques :

- Intégrer les 6 fondamentaux du déplacement (Explosivité, Direction, Amplitude du 1^{er} pas, Fluidité, Equilibre, Explosivité dans le remplacement).

Consignes techniques :

- Avoir un guidage du tamis vers la cible, adapté à chaque type de frappe.

Objectif physique :

- Développement de la filière [anaérobique alactique](#).
- Prendre un temps de récupération, en marchant, au moins égal ou supérieur au temps d'effort.
- Respecter le principe de progressivité de la charge lors de l'introduction de ce type de séances à votre protocole d'entraînement.
- Augmenter au fur et à mesure le volume de travail, tout en restant à l'écoute de votre fatigue et de vos sensations corporelles.

Vidéos YouTube

<https://youtu.be/cPuC2aPAgcU?si=qDyFahMccOY5R6Tl>

<https://youtu.be/WzuzuKmeETU?si=Yr9p57LQDSO7O57l>

https://youtu.be/53bDvQTd4Y8?si=NrbLV8PDJL_X3v7X