

GAG

Méthode globale

Les enfants et les adolescents effectuent la séquence de mouvement complète de la forme finale de manière globale. L'entraîneur-e varie les tâches en fonction du niveau des athlètes. L'approche globale convient également aux débutants dans toutes les disciplines.



Exemples d'approche globale

- Formes de relais (comme relais estafette-navette/aller-retour, par-dessus des obstacles, avec des dés ou des cartes de Jass, etc.)
- Duels de sprint (à partir de différentes positions de départ, avec différentes commandes de départ, sous forme de course handicap ou de course de poursuite, etc.)
- Jardin de sauts (avec des variations de saut – par exemple, sauts verticaux par-dessus un obstacle)
- Sauts multiples dans des pneus ou sur des tapis minces (sautiller sur nénuphars)
- Saut en longueur dans des zones pour obtenir des points (variations telles que geler dans l'air, au-dessus d'un obstacle supplémentaire, avec caisson en T, etc.)
- Festival de lancer avec divers engins de lancer
- Zielwurfformen mit Zielen in der Höhe (z.B. Tontaubenschiessen) Formes de lancer sur cible avec des cibles en hauteur (par exemple, tir au pigeon d'argile)
- Se lancer des balles de tennis, des hurleurs ou des pneus par-dessus une ligne tendue ou un filet de volley-ball (favoriser l'extension du corps)

Méthode analytique / méthode partielle

Les enfants et les jeunes exercent les différentes étapes intermédiaires en fonction du déroulement du mouvement. Un apprentissage initial de l'élan au saut en hauteur est suivi d'exercices d'impulsion lors de l'appel, de mouvements de rotation dans la phase de vol, suivis de formes pour le franchissement de la barre et l'atterrissage. Cela peut avoir du sens, mais comporte le danger que les phases les plus importantes du mouvement puissent être trop peu soulignées et, en fin de compte, que les étapes partielles ne puissent pas être intégrées dans le mouvement global. Une suite méthodologique fonctionnelle prend en compte la pondération des mouvements partiels et s'appuie sur ceux-ci. Au saut en hauteur, l'impulsion lors de l'appel est principalement entraîné. Par la suite, on ajoute un travail de l'élan, de la phase de vol et d'atterrissage.



Haies:

1. Mettre en place des rythmes de course avec des pneus (forcer des rythmes sur 3, 4 ou 5 poses de pieds)
2. Combiner des rythmes de course
3. Placer des bancs comme obstacles dans les espaces
4. Sans les pneus courir par-dessus les bancs avec le même rythme (séquence de pas)
5. Augmenter la distance entre les obstacles, tout en maintenant le rythme (séquence de pas)
6. Placez un ballon médicinal sur les bancs – écarter la jambe de poussée par-dessus le ballon médicinal (entraîner des deux côtés)
7. Même exercice sous forme de relais pour favoriser le franchissement de l'obstacle bien à plat et vers l'avant

Saut à la perche :

1. Gondoliers en position debout (hauteur de prise avec le bras tendu)
2. Gondoliers en marchant/courant (hauteur de prise bras tendu / passage en balançant du bon côté de la perche)
3. Gondoliers en sprintant (la police nous poursuit / hauteur de prise +1 main)
4. La sorcière chevauche son balais (oblige les athlètes à sauter dans la perche / prise +1 et +2 mains)
5. Gondoliers sur une ligne (sauter, planter et atterrissage sur un axe. Cela oblige également les athlètes à sauter dans la perche / utiliser la bonne jambe de saut - coordination croisée / hauteur de prise +2 à +3 mains)
6. Sauter de l'autre côté de la rivière avec la perche. Les rivières s'élargissent de plus en plus. Planter la perche au milieu de la rivière.
7. Saut en longueur à la perche dans le sable (hauteur de la prise +6 à +10 mains / marquer l'endroit du planter avec un pneu ou une corde à sauter)
8. Saut en longueur à la perche dans le sable : qui saute le plus loin – augmenter continuellement la hauteur de prise de perche

GAG

La combinaison entre l'approche globale (G) et les étapes intermédiaires (A) est également appelée méthode GAG ; global – analytique - global. Cette méthode est très appropriée en athlétisme. Dans un premier temps (G), un déroulement du mouvement est introduit de manière globale, souvent sous une forme ludique. Les enfants et les jeunes peuvent déjà se familiariser avec cette discipline de l'athlétisme et l'entraîneur-e peut observer les mouvements partiels. Des corrections fines ne sont pas encore souhaitées. Il s'agit de découvrir ce que les enfants et les jeunes peuvent déjà faire. Dans l'étape suivante (A), les athlètes exercent une ou plusieurs parties du mouvement de manière isolée, analytique. Les bonnes tâches comprennent les formes caractéristiques indispensables. Maintenant, tu donnes un feedback ciblé sur la qualité du mouvement. Dans la troisième étape (G), les enfants et les jeunes réintègrent les mouvements travaillés isolément dans la séquence globale du mouvement qu'ils ont appris au début. Avec des formes de saut, de lancer et de course proches de la forme de compétition, ils peuvent se rendre compte des progrès réalisés.



D'autres changements entre la méthode partielle / analytique et le mouvement global sont également possibles. Cependant, il convient de noter que trop d'aspects partiels dans une séance d'entraînement sont difficiles à intégrer dans le mouvement global. Moins de méthodes partielles, mais avec plus de variations dans les formes globales dans les entraînements, sont plus susceptibles de conduire à la réussite de l'apprentissage que de nombreuses méthodes partielles, ce qui peut conduire à une surcharge cognitive.

Lancer en rotation (entraînement du rythme de l'élan vers la position de lancer) :

G = lancer sur des bâtons de peinture en position debout et en rotation, à droite et à gauche - le plus grand nombre possible de lancers en peu de temps.

A = rotation dans un cerceau avec arrêt en position de lancer - élaborer un rythme d'élan (corrections individuelles et pratique, pratique, pratique).

G = lanceur contre sprinter (lancer à partir d'un tour complet) 3-4 passages - appliquer ce qui a été appris

Il est également possible d'effectuer d'autres changements entre la méthode partielle et la partie globale. Il faut toutefois garder à l'esprit que trop d'aspects partiels dans une unité d'entraînement sont difficiles à intégrer dans le mouvement global. Moins de méthodes partielles, mais plus de variations dans les formes d'entraînement globales, conduisent plutôt au succès de l'apprentissage que de nombreuses méthodes partielles, ce qui peut conduire à un surmenage cognitif.

Haies (Entraînement de la technique du franchissement des haies par la jambe de poussée) :

G = Chasse haute (courir par-dessus des obstacles) *Mobile Praxis - Courir Kids - PDF OFSPO et ASEP*

A = Gymnastique du hurdler et ABC du franchissement de haies

G = Haies dans un rythme en 5 et 3 en foulées

A = Entraîner le mouvement du ramené de la jambe sur une haie devant le mur

G = Course de haies les uns contre les autres sous forme de course avec handicap