



➤ OBJECTIFS



Concentration.
Conduite de balle rapide malgré les changements de direction.

➤ MISE EN PLACE



4 groupes de joueurs positionnés chacun à un cône jaune.
Les 12 cônes répartis autour du rond central symbolisent chacun une heure de l'horloge.

➤ BUT



Revenir en premier à son cône de départ = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE		ILLUSTRATION				FRÉQUENCE			
Vitesse Conduite de balle						1	2	3	4
CHARGE						CHGT DE DIRECTION			
2 séries 5 répétitions						1	2	3	4
DISTANCE COURSE						CHGT DE RYTHME			
Variable		1	2	3	4				
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'		LUDIQUE							
travail	5 à 15 sec	1	2	3	4				
recup'	1 min	POINTS CLÉS							
UN CONSEIL		1	État de fraîcheur						
Effectuer la première série sans ballon et l'introduire pour la deuxième série.		2	Forme compétitive						
		3	Concentration						
		4	Maîtrise technique						

➤ EXPLICATIONS



Chaque groupe de joueurs est positionné à un cône jaune symbolisant 6 heures.
Lorsque l'entraîneur annonce une heure (2 heures sur l'image), le joueur part en conduite de balle contourner le cône représentant l'heure indiquée puis revient à son cône de départ.

➤ VARIABLES



➤ Relais avec des heures précises à réaliser (ex : 2h pour le 1^{er} relayeur, 5h pour le 2^{ème}, 11h pour le 3^{ème}...).

➤ Annoncer l'heure et les minutes pour ajouter du déplacement (2h20, 7h50...).