

VITESSE

COURSE ET CHANGEMENTS DE DIRECTION

EXERCICE 5



OBJECTIFS



Réagir vite (vitesse de réaction).

Vivacité.

Changements rapides de direction.

> MISE EN PLACE



2 joueurs en opposition.

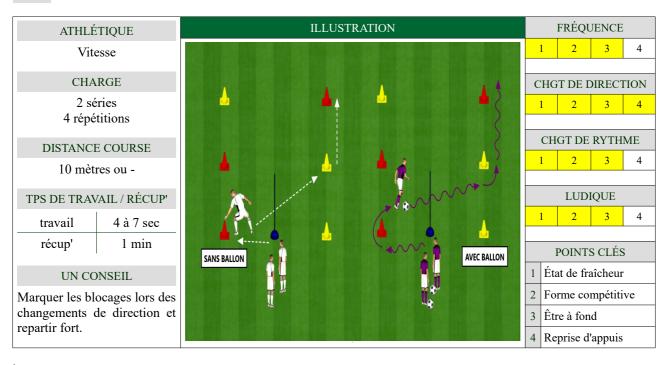
Position de départ : derrière le piquet bleu.

Le dernier cône jaune ou rouge représente l'arrivée.

▶ BUT



Toucher le dernier cône ou stopper le ballon à côté = 1 point.



EXPLICATIONS



À l'annonce des couleurs de l'entraîneur, les joueurs doivent toucher les 3 cônes le plus rapidement possible. Le dernier cône touché représente l'arrivée.

Réaliser la deuxième série en conduite de balle.

Les changements de rythme et de direction dépendent des couleurs annoncées par l'entraîneur.

➤ VARIABLES



▶ 1. Distance : modifier les distances de courses.

▶ 2. Avec ballon : faire l'exercice avec le ballon en guise de travail technique (conduite de balle).