

**➤ 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**.

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE				
Vitesse					1	2	3	4	
CHARGE					CHGT DE DIRECTION				
2 séries 4 répétitions					1	2	3	4	
DISTANCE COURSE					CHGT DE RYTHME				
10 mètres ou -					1	2	3	4	
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					LUDIQUE				
travail					4 à 7 sec	1	2	3	4
récup'					1 min	POINTS CLÉS			
UN CONSEIL					1 État de fraîcheur				
Marquer les blocages lors des changements de direction et repartir fort.					2 Forme compétitive				
	3 Être à fond								
	4 Reprise d'appuis								

➤ 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).