

**➤ OBJECTIFS**

Reprise d'appuis.
Vivacité.

➤ MISE EN PLACE

4 groupes de joueurs pour 4 ateliers (à ajuster en fonction de l'effectif) et 2 équipes en opposition.



Au départ de l'exercice, chaque joueur est positionné à l'intérieur d'un cerceau positionné au milieu d'un carré (10 X 10 à 15 X 15 mètres).
Les autres sont en attente à l'extérieur.

➤ BUTS

Le joueur qui pose un appui dans son cerceau en premier = **1 point pour son équipe de couleur.**
2 joueurs de la même couleur terminent dans les 2 premiers = **2 points pour leur équipe de couleur.**

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE							
Vitesse					1	2	3	4				
CHARGE					CHGT DE DIRECTION				1	2	3	4
2 séries 4 répétitions					CHGT DE RYTHME				1	2	3	4
DISTANCE COURSE					LUDIQUE				1	2	3	4
10 à 15 mètres					POINTS CLÉS				1	État de fraîcheur		
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					1				2	Forme compétitive		
travail					4 à 6 sec				3	Être à fond		
recup'					1 min				4	Démarrages		
UN CONSEIL					Toucher les cônes avec la main et ne pas les contourner pour éviter les collisions.							

➤ EXPLICATIONS

Chaque joueur évolue dans un carré.



Au signal de l'entraîneur, le joueur quitte son cerceau pour aller toucher le cône représentant le numéro annoncé (de 1 à 4) puis revient poser un appui dans son cerceau.
Les 2 couleurs sont en duel.

➤ VARIABLES

- **1. Visuel** : l'entraîneur annonce le numéro avec ses doigts.
- **2. Distance** : l'entraîneur annonce 2 numéros.