

VITESSE

COURSE ET CHANGEMENTS DE DIRECTION

EXERCICE 4



OBJECTIFS



Réagir vite (vitesse de réaction).

Vivacité.

Changements rapides de direction.

> MISE EN PLACE



2 joueurs en opposition.



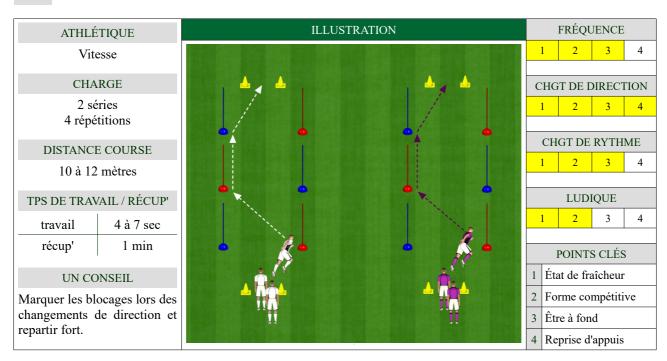
Les piquets sont espacés de 3 mètres en longueur et en largeur.

Ligne d'arrivée à 12 mètres.

▶ BUT



Franchir la ligne en premier = 1 point.



EXPLICATIONS



À l'annonce des couleurs de l'entraîneur, les joueurs doivent toucher les 3 piquets le plus vite possible pour franchir ensuite la porte de cône à l'arrivée.

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

➤ VARIABLES



▶ 1. Départ : départ en position gainage, assise...

> 2. Signal : l'éducateur n'annonce qu'une seule couleur ; les joueurs touchent le piquet correspondant à l'autre couleur que celle annoncée ; l'éducateur pose un calcul mental au joueur (si la réponse est paire les joueurs touchent les piquets rouges, si impaire, les piquets bleus).