



➤ 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 | LUDIQUE | | | |
| TPS DE TRAVAIL / RÉCUP' | | 1 | 2 | 3 | 4 | POINTS CLÉS | | | |
| travail | 5 à 15 sec | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | État de fraîcheur | | |
| recup' | 1 min | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | Forme compétitive | | |
| UN CONSEIL | | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | Concentration | | |
| Effectuer la première série sans ballon et l'introduire pour la deuxième série. | | 1 | 2 | 3 | 4 | 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...).