

**➤ OBJECTIFS**

Réagir vite (vitesse de réaction).
Vivacité.

➤ MISE EN PLACE

2 joueurs en opposition et en face à face.
Le carré bleu entre les piquets représente une zone de feintes.
Ligne d'arrivée à 8 mètres.

➤ BUTS

Rouges : franchir la ligne en premier = **1 point**.
Jaunes : rattraper le rouge = **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			
8 mètres ou -					1	2	3	4
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					LUDIQUE			
travail 5 sec et -					1	2	3	4
recup' 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	Réactivité						

➤ EXPLICATIONS

Les 2 joueurs s'avancent simultanément jusqu'au cône situé au milieu du carré matérialisé par les 4 piquets.
Le joueur rouge choisit de quel côté il va franchir la ligne en tentant de surprendre son adversaire jaune.
Le jaune a un temps de retard et tente de rattraper son adversaire.
Le carré de piquets correspondant à la zone de feinte(s). Une seule feinte autorisée dans un premier temps.

➤ VARIABLES

- 1. Modifier les distances de courses.
- 2. Plusieurs feintes autorisées.
- 3. Le jaune parvient à toucher le rouge avant la ligne = 1 point.
- 4. Réaliser l'exercice avec ballon (conduite de balle).

VARIABLE N°2

