

**➤ OBJECTIFS**

- Réagir vite (vitesse de réaction).
- Vivacité.
- Changements rapides de direction.

➤ MISE EN PLACE

- Les joueurs sont dans un carré de 2 X 2 mètres.
- 3 chantiers pour 3 joueurs en opposition.
- Un piquet est situé de chaque côté du carré à 4 mètres.

➤ BUTS

- Toucher le piquet en premier = **2 points**.
- Toucher le piquet en deuxième = **1 point**.

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION	FRÉQUENCE			
Vitesse		1	2	3	4
CHARGE		CHGT DE DIRECTION			
3 séries 3 répétitions		1	2	3	4
DISTANCE COURSE		CHGT DE RYTHME			
10 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 changements de rythme et les changements de direction.	2	Forme compétitive			
	3	Être à fond			
	4	Démarrages			

➤ EXPLICATIONSSéquence 1 et 2 :

L'entraîneur annonce une couleur et le joueur touche d'abord le piquet dont la couleur n'a pas été annoncée pour aller ensuite toucher le deuxième à l'opposé. La séquence 2 est la même que la séquence 1 mais avec ballon (conduite de balle).

Séquence 3 :

Le joueur touche une des deux coupelles du carré dont la couleur n'a pas été annoncée, le premier piquet et le deuxième (dont la couleur est celle annoncée).

➤ VARIABLE

- 1. Modifier les distances de courses.