

**➤ OBJECTIFS**

Ajustement des appuis.
Vivacité.

➤ MISE EN PLACE

4 joueurs par chantier.
10 mètres de course avec un parcours de haies situés à mi-parcours.

➤ BUT

Franchir la porte en premier = **1 point**.

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION		FRÉQUENCE			
Vitesse Coordination			1	2	3	4
CHARGE			CHGT DE DIRECTION			
2 séries 4 répétitions			1	2	3	4
DISTANCE COURSE			CHGT DE RYTHME			
10 mètres	1	2	3	4		
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'	LUDIQUE					
travail	5 à 7 sec	1	2	3	4	
recup'	1 min	POINTS CLÉS				
UN CONSEIL	Décélérer à l'approche de la première haie.		1	État de fraîcheur		
			2	Forme compétitive		
			3	Être à fond		
			4	Coordination		

➤ EXPLICATIONS

Au signal de l'entraîneur, les joueurs accélèrent jusqu'à la première haie qu'ils franchissent un pied après l'autre.
Idem pour la deuxième et la troisième haie avant d'accélérer ensuite jusqu'à la porte.
Deux parcours de haies : l'un orienté vers la gauche avec pose du pied gauche en premier, l'autre orienté vers la droite avec pose du pied droit en premier.

➤ VARIABLES

- **1. Distance** : varier les distances (plus ou moins longues).
- **2. Forme de parcours** : modifier la disposition des haies ; remplacer les haies par des cerceaux...

VARIABLE N°2

