

1. L'équipement

Nombre de joueurs illimités

3 cônes

2. L'organisation

Aligner 3 cônes :

Cône A (point de départ),

Cône B (20 mètres du cône A),

Cône C (30 mètres du cône A).

Diviser le groupe en deux équipes et les faire se faire face au cône A et au cône C.

3. Description

Départ:

Au coup de sifflet, les deux joueurs, A du cône A et C du cône C, entament un sprint.

But du joueur A:

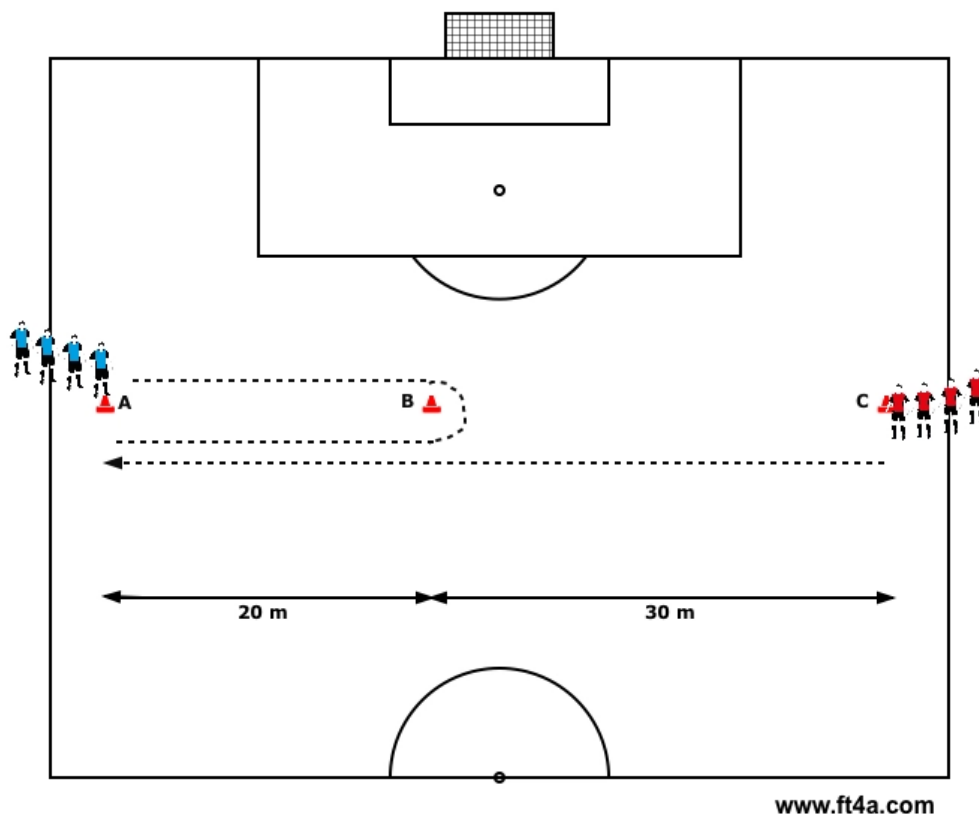
Le joueur A sprinte jusqu'au cône B, le contourne brièvement et retourne au cône A.

But du joueur C:

Le joueur C sprinte depuis le cône C et tente de dépasser et de frapper le joueur A avant que ce dernier ne soit de retour au cône A.

Rotation:

Le joueur C reste avec le groupe A et le joueur A cours tranquillement vers le groupe C.



4. Coaching et Commentaires

Points pour l'entraîneur

Encouragez les joueurs à sprinter au maximum et à se défier les uns les autres.

Motiver le joueur C à frapper l'adversaire.

Se concentrer sur un tour rapide et court du cône B pour le joueur A.

Commentaires

Cet exercice est réalisé après l'échauffement.

Chaque joueur effectue environ 4 à 5 sprints, en fonction de la taille du groupe.

Avec un groupe plus petit: veillez à ce qu'il y ait suffisamment de moments de repos entre les sprints.