



L'objectif de l'exercice est de faire travailler l'aptitude au déplacement rapide tout en restant équilibré

MISE EN PLACE

On délimite des cercles de 3 mètres de diamètre à l'aide de coupelles ou de plots

Les joueur(se)s se positionnent par 3 autour d'un rond

CONSIGNES

3 joueurs A, B et C se positionnent autour des cercles matérialisés par les plots

Au signal de l'entraîneur, les 3 joueur(se)s s'engagent dans le même sens de rotation en déplacement latéral autour du rond central tout en restant sur la ligne matérialisant (1)

A cherche à toucher B qui une fois touché cherchera à toucher C déterminant l'arrêt de l'exercice

RÉGULATION

- Laisser la possibilité au joueur A de choisir qui il va toucher de A ou de B
- Donner un temps pour réussir à toucher l'un des 2 autres joueur(se)s
- Agrandir ou réduire la taille des carrés pour obliger les joueur(se)s à se déplacer plus ou moins

CONSEILS

- L'exercice ne doit pas devenir une foire il faut rester vigilant sur la qualité du déplacement (équilibre, vitesse, temps de réaction au changement de direction)



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

de -14 ans à -16 ans



MATÉRIEL

Coupelles ou plots



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 min

