

Fiche exercice

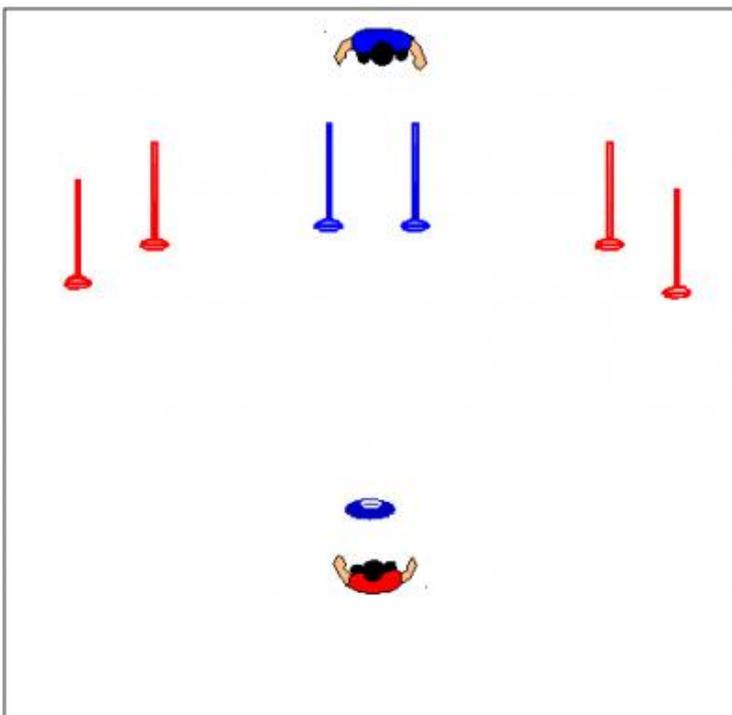
Initiation
U8 - U13

Amélioration Physique **Vitesse de Réaction**

Vitesse de jeu : vitesse de réaction

Objectif :

Vitesse de réaction



Dimensions :

Terrain de 30m x 20m

Matériel :

Chasubles de 2 couleurs 6 piquets 3 coupelles, rouge, bleu

Mise en place / Organisation et consignes :

L'éducateur en bleu possède 2 coupelles une rouge une bleu. Lors le joueur est parti il montre une couleur de coupelle et le joueur doit passer dans la porte de la couleur . Le joueur choisit la porte rouge droite ou gauche. Le coach se place près 2 ou 3m derrière les portes Le coach se place loin

20m pour faire lever la tête aux joueurs Placer des barres ou des haies ou des cerceaux pour perturber le joueur et améliorer sa réaction.

Critères de réalisations / Veillez à :

Utiliser les pointes de pieds. Réagir visuellement. Rechercher la vitesse de réaction.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-