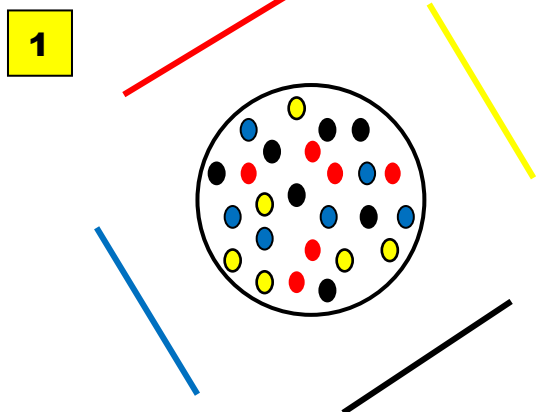


Catégories : U 11 – U 13 – U15

FICHE SPECIALE « VITESSE » ! (4 jeux !)



4 groupes de 4 couleurs ; 1 ballon / joueur (rond central)

4 lignes « de couleur » matérialisées par des plots placés à une quinzaine de mètres du cercle

1. Au premier signal, amener tranquillement son ballon sur la ligne du cercle, en face de sa couleur (là, ce n'est pas encore une course !)

2. Au second signal : laisser son ballon sur la ligne, et **sprinter jusqu'à sa ligne de couleur** : le groupe qui a aligné tous ses joueurs le plus rapidement marque 1 point !

3. En marchant, chacun récupère tranquillement son ballon !

SPRINT / concours : signal auditif ou signal visuel !

Deux équipes de 4 ou 5.

Le sprint s'effectue « par paire » (1 joueur de chaque équipe)

1. **SIGNAL auditif** : on annonce « ROUGE ! » ou « JAUNE ! »

2. **SIGNAL visuel** : on lève un chasuble rouge ou jaune

On peut augmenter la difficulté en levant un chasuble rouge, du côté opposé aux plots rouges.

Si bcp de joueurs, on peut prévoir des sprints 4 par 4, avec 4 équipes au départ !

SPRINT / poursuite : pour rattrapper son adversaire !

Deux groupes (« face à dos » ; 2 par 2)

Les noirs sont « **debouts** » ; les blancs sont « **assis** »

Quelques mètres entre les deux groupes (à « jauger » en fonction de la catégorie et/ou des 2 premiers sprints)

1. **SIGNAL auditif ou visuel** : sprint jusqu'à la ligne bleue !

Le joueur qui poursuit doit toucher son adversaire avant la ligne !

2. **VARIANTE** avec une ligne bleue d'un côté et une ligne rouge de l'autre. **Cette fois, tous les joueurs sont « debouts »** : si on annonce « bleue », ce sont les noirs qui doivent poursuivre les blancs et si on annonce « rouge », c'est l'inverse.

SPRINT / RELAIS + FRAPPE ! (surface de réparation)

Deux groupes de 5 ou 6

a) sprint (sans ballon) jusqu'à b) (tape la main)

b) sprint (sans ballon) jusqu'à c) (tape la main)

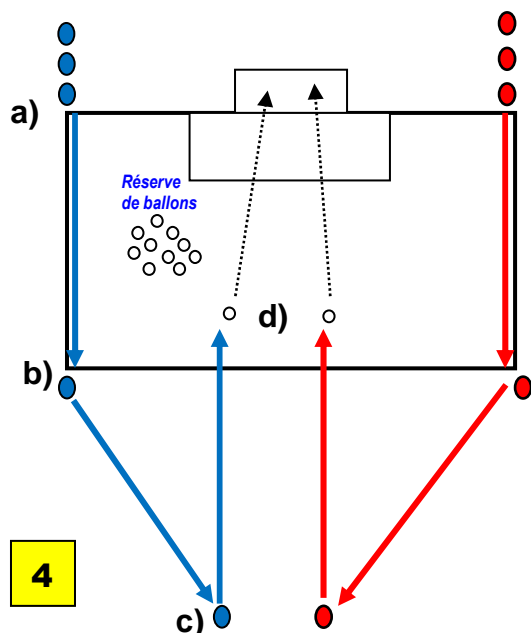
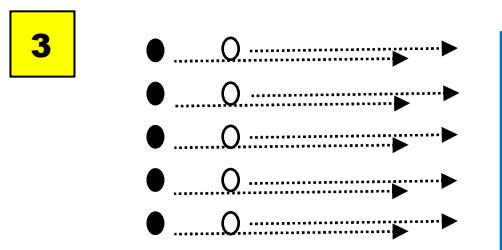
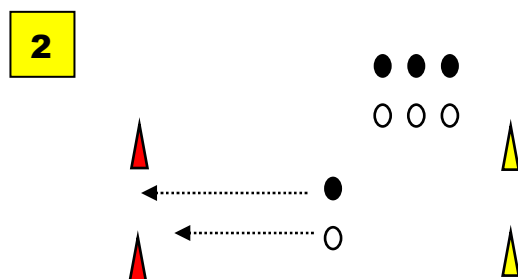
c) sprint (sans ballon) jusqu'à d) et **frappe au but** (ballon placé à l'avance !)

Idem pour le circuit rouge, en simultané !

- 1 pt pour l'équipe qui marque avant l'autre

- 1 deuxième point si le ballon ne touche pas le sol avant de rentrer dans le but !

IMPORTANT : prévoir une réserve de ballons et « distances équivalentes » pour chaque sprint !



Réalisé par Pascal MASSE et publié par