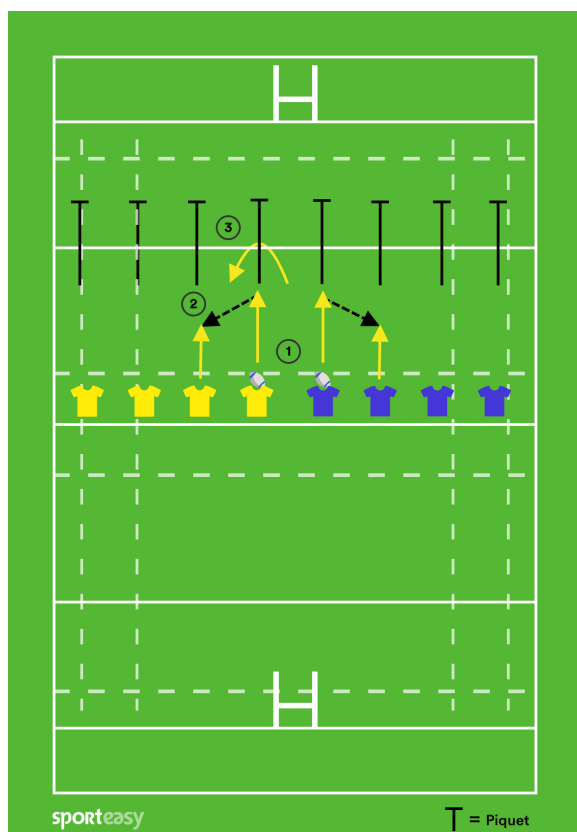


# AMÉLIORER SA VITESSE

Gagner en explosivité, en vitesse de déplacement et d'exécution

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Attaquant	Débutant	Séniors	8 piquets
Défenseur	Moyen	Jeunes	2 ballons
	Confirmé		

## Exercices



### Effectifs :

8 joueurs ou plus

### Mise en place :

- Travail sur demi-terrain
- 2 équipes de 4 joueurs s'affrontent (si 8 joueurs)

### Déroulé :

1. Tout d'abord, le ballon est positionné au sol et devant un joueur à l'extrémité de la ligne.
2. Au signal du coach, le joueur ramasse le ballon et les joueurs enchaînent les passes jusqu'à l'autre extrémité de la ligne d'attaque.
3. Les joueurs font alors le tour du piquet situé en face d'eux puis effectuent des passes dans la phase de retour avant de passer la ligne d'arrivée.
4. Pour plus de challenge, le premier joueur qui a effectué la passe doit faire un tour complet du piquet avant de repartir.

### Critères de réussite pour un bon déplacement :

- Enchaîner rapidement les passes.
- Coordonner ensuite correctement son corps lors de la transmission de passe.
- Garder la qualité des transmissions malgré la pression de la compétition.
- Recevoir et passer le ballon dans le même mouvement. Pour cela, tendre les bras en direction du passeur afin de ne pas avoir à réarmer.
- Il vous faudra aussi une bonne synchronisation entre coéquipiers.