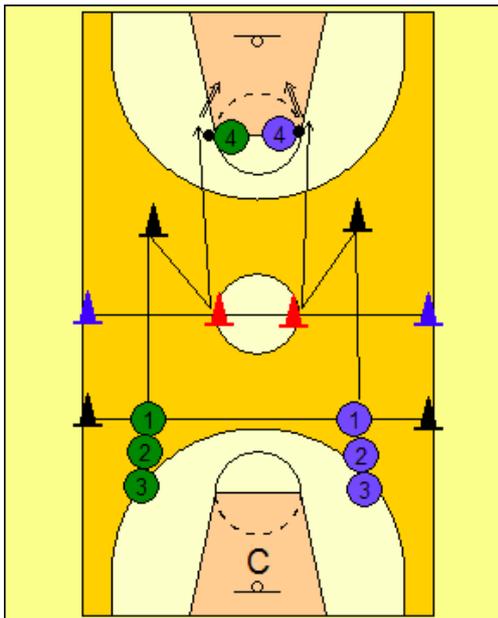


Séquence de travail de vitesse de démarrage & vitesse multidirectionnelle

Cet exercice a pour but de travailler la vitesse de démarrage, les temps de réaction (à un signal simple : coup de sifflet et à un signal complexe : couleur bleu ou rouge) et de travailler les changements de direction. Pour garder la motivation des joueurs ont va finir ce travail de vitesse par un concours, un duel avec ballon (tir). Cet aspect ludique permet de faire passer plus souvent les joueurs et de travailler la vitesse avec une finalité basket (adresse et du duel).



Situation de départ :

Il y a deux groupes de 4 à 5 joueurs (bleu et vert sur le schéma)

Les joueurs 1 sont placés derrière la ligne de départ (situé à 4 ou 5 mètres de la ligne médiane) et seront opposé en duel.

Les joueurs 4 sont à l'opposé du terrain au niveau des lancers francs avec un ballon dans les mains.

Les joueurs 2 et 3 sont en attentes derrière 1.

Déroulement de l'exercice :

L'entraîneur est derrière la ligne de départ (pour pas que les joueurs puissent anticiper le coup de sifflet).

Dès que le coup de sifflet part, les joueurs doivent sprinter pour aller toucher le plot en face d'eux. Durant le trajet l'entraîneur annoncera la couleur du 2^{ème} plot à toucher (ce qui va créer une incertitude).

Après avoir touché le deuxième plot, les joueurs doivent aller chercher la balle dans les mains de leur coéquipiers (ici 4) afin de prendre un tir en suspension.

Rotations :

1 prends son rebond et prends la place de 4. 4 revient sur le côté et va se placer derrière 3. 2 se mets en position pour son duel.

Remarque :

Plus l'angle entre le plot du milieu et les plots de couleur est plat, plus les déplacements seront latéraux. Sur le deuxième schéma, le changement de directions sera beaucoup plus latéralisé que sur le premier.

On ne placera pas les 3 plots sur la même ligne car ce genre de déplacement n'existe pas dans le jeu réel.

