



EXERCICES POUR TRAVAILLER LA VITESSE

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

Objectif : être très réactif en pleine course.
4 zones de couleurs sur les côtés d'un carré.

Des cônes des 4 couleurs sont répartis aléatoirement dans le carré.

Les joueurs trottinent dans le carré et à l'annonce du coach (annonce visuel ou sonore d'une couleur), les joueurs doivent toucher deux cônes de la couleur annoncée (ou 1 ou 3 ou 4..) puis aller dans la zone de la couleur annoncée..

Le dernier a un gage (par exemple).

Minimum 30 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 1

Capacité à répéter les sprints

Par 3 ou 4 par exemple (en triangle ou carré).
Les joueurs doivent faire une passe au partenaire tout en passant le ballon entre 2 piquets (ou 2 cônes par exemple).

Cela permet de travailler la précision de la passe.
Puis ils prennent la place du partenaire en sprintant comme pour un exercice de "passe et suit".

Distance de 15-20m entre 2 joueurs et temps d'exercice d'une minute par exemple.

Vous pouvez bien sûr varier les distances de passe, agrandir ou diminuer l'espace entre les 2 piquets, introduire des contrôles orientés, passe du "pied faible"...



EXERCICE 2

fréquence gestuelle et vitesse avec changements de direction (+ duel)

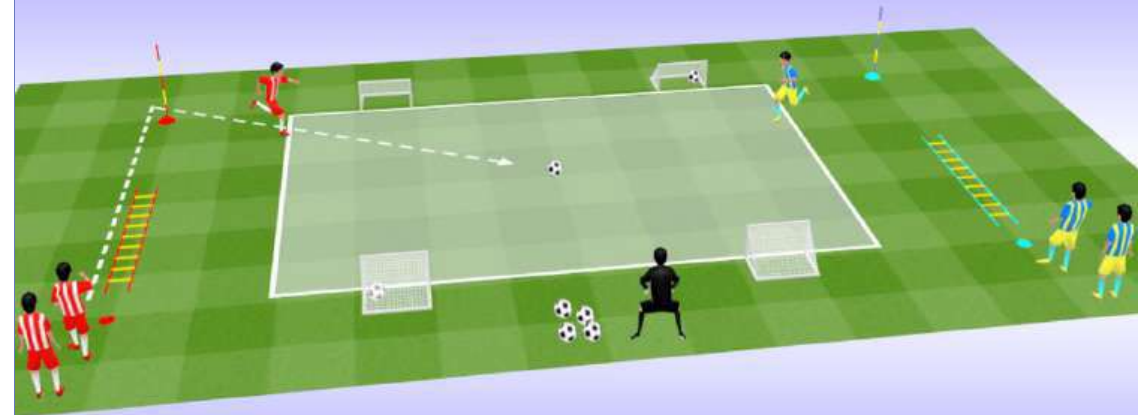
2 joueurs en duel.

Chaque joueur démarre par un travail de fréquence gestuelle. Puis vitesse avec changement de direction (le joueur doit contourner le piquet).

Ensuite duel (les joueurs doivent marquer dans un des 4 mini buts).

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages. 4-5 passages par joueur par exemple.

Variantes : varier les exercices de fréquence et les placements des piquets pour changer les formes de course, varier les distances de course, possibilité de faire 2 contre 2, 3 contre 3... les possibilités sont nombreuses.



EXERCICE 3



Vitesse de réaction

En duel.

Deux "portes" de couleur de chaque côté du joueur.

Jaune et le joueur doit passer la porte jaune et accélérer en marche avant.

Rouge et le joueur doit passer la porte rouge et accélérer en marche arrière.

L'entraîneur montre une des deux couleurs aux joueurs.

Minimum 30 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 4

Vivacité - agilité

Départ avec travail de vivacité sur échelle de rythme ou entre des cônes ou cerceaux puis un des deux joueurs (désigné avant l'exercice) choisit un des deux côtés à sa droite ou à sa gauche (il peut aussi faire des "feintes").

L'autre joueur doit arriver à le toucher avant la ligne d'arrivée (entre les plots).

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



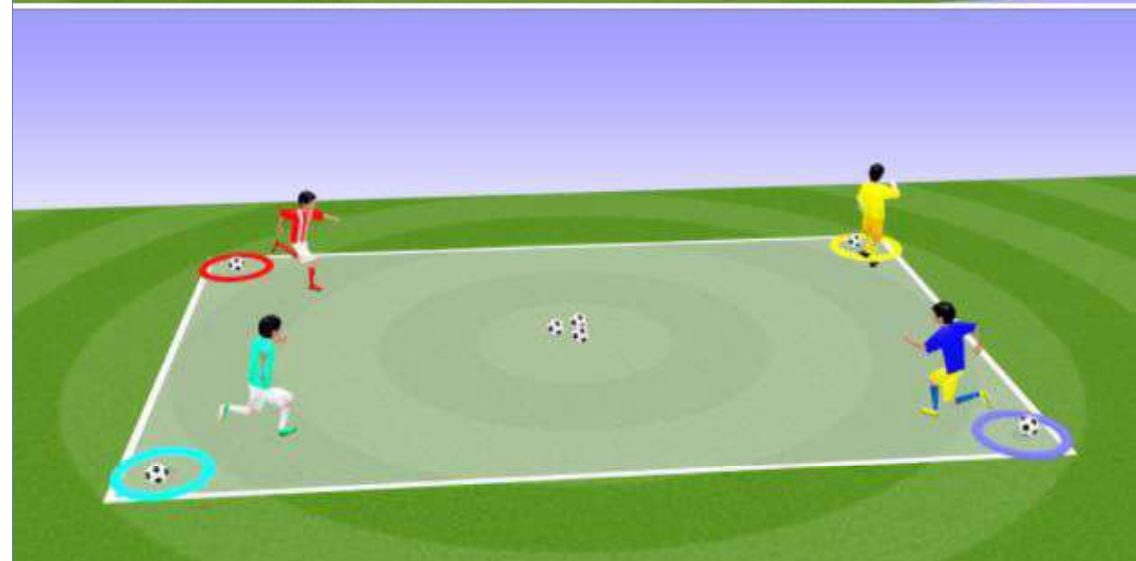
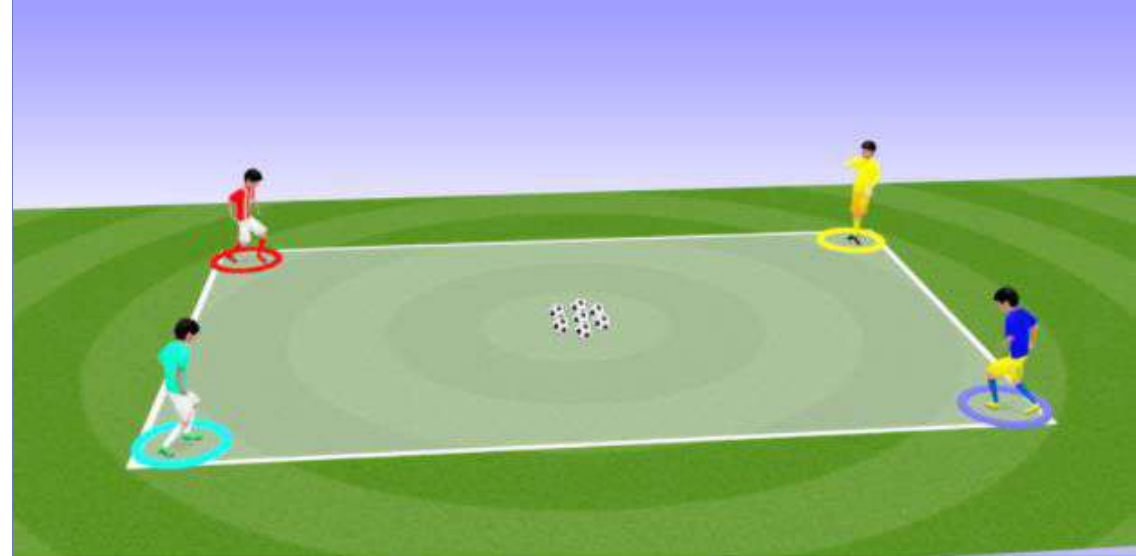
EXERCICE 5

Vitesse avec et sans ballon

4 joueurs dans chaque angle d'un carré.
Un cerceau par joueur.
7 ballons au centre du carré.

Au top, les joueurs doivent aller chercher un ballon, le ramener dans leur cerceau puis aller chercher un second ballon et le ramener dans leur cerceau. Seuls 3 joueurs sur les 4 pourront ramener 2 ballons (il y a 7 ballons). Un joueur sera donc éliminé.

Vous pouvez faire la même chose avec plus de joueurs ou moins de joueurs : 3 joueurs (5 ballons), 2 joueurs (3 ballons)... ou avec plus d'allers retours (10 ballons pour 4 joueurs par exemple..).



EXERCICE 6

Fréquence gestuelle

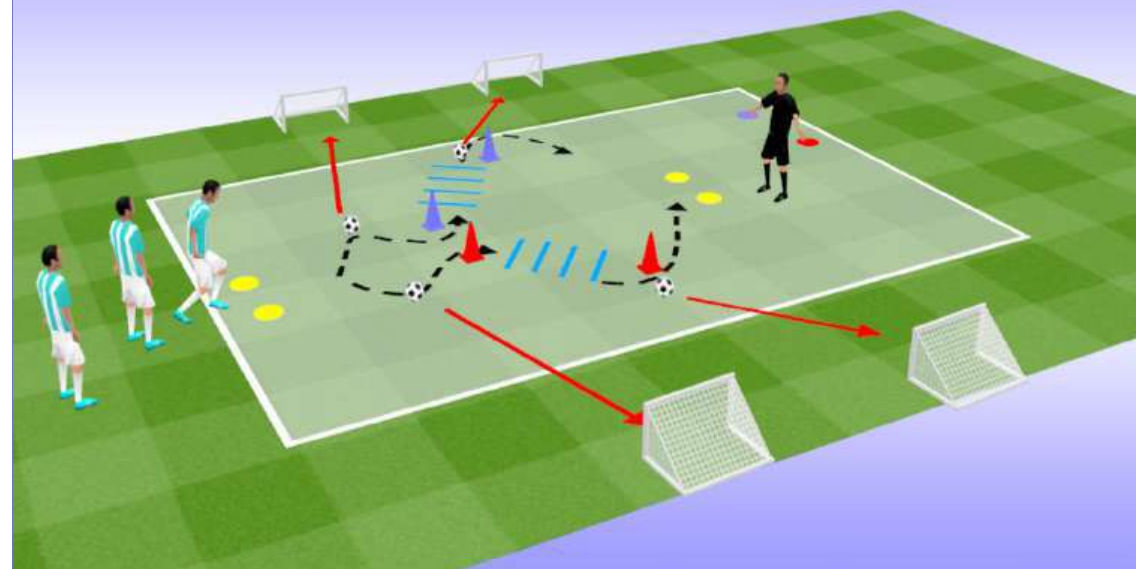
Départ à droite ou à gauche en fonction de la couleur annoncée par l'entraîneur (bleu ou rouge) puis frappe dans le petit but.

De nouveau 2 possibilités de course (droite ou gauche), travail de fréquence avec 2 appuis entre chaque latte puis frappe.

Et enfin sprint jusqu'à la ligne d'arrivée.

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 7

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

En duel.

3 ou 4 cônes de couleur différentes sont placés proche des joueurs.

L'entraîneur annonce une ou deux ou trois couleurs (ici une couleur, le jaune, dans l'exemple).

Les joueurs doivent contourner les cônes des couleurs annoncées puis aller au duel (frappe ou un contre un)..

Récupération de 45 secondes minimum entre deux passages..

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 8

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

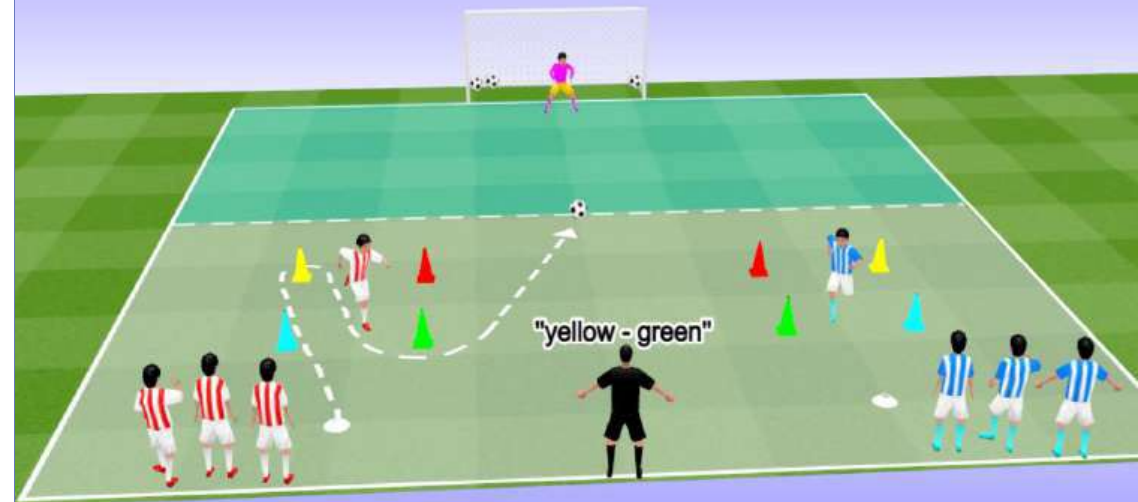
Dispositionner 4 plots de couleurs différentes.

L'entraîneur annonce 1, 2 ou 3 couleurs (ici 2 couleurs jaune et vert).

Le joueur doit réagir vite au signal, contourner les 2 plots des couleurs annoncées puis duel et frappe.

Récupération 45 secondes minimum.
4 à 6 répétitions par exemple.

Vous pouvez varier les distances, annoncer seulement une couleur ou 3 couleurs, annoncer une couleur puis un autre quelques secondes plus tard, varier les départs (arrêté, en mouvement, de dos, assis...)



EXERCICE 9

Vivacité et vitesse de réaction

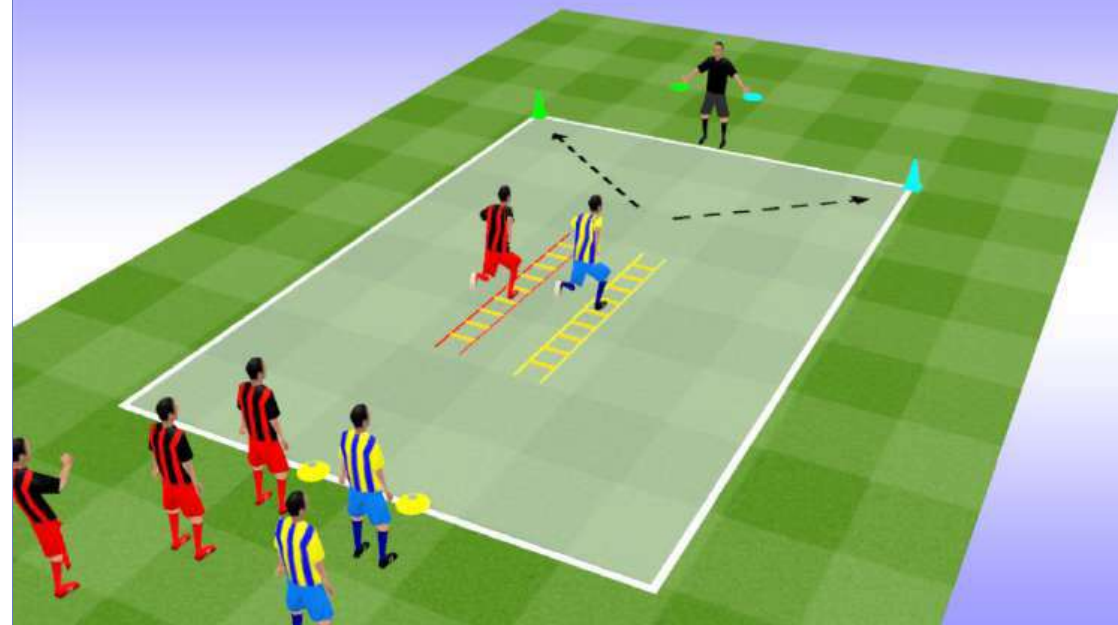
Les joueurs démarrent par un travail de vivacité ou de fréquence avec échelle de rythme ou cônes par exemple.

Puis 2 choix pour la fin de course : plot bleu ou plot vert.

L'entraîneur montre une des deux couleurs quand les joueurs ont fini leur travail de vivacité.

Les joueurs doivent réagir vite et sprinter jusqu'au plot de la couleur annoncée.

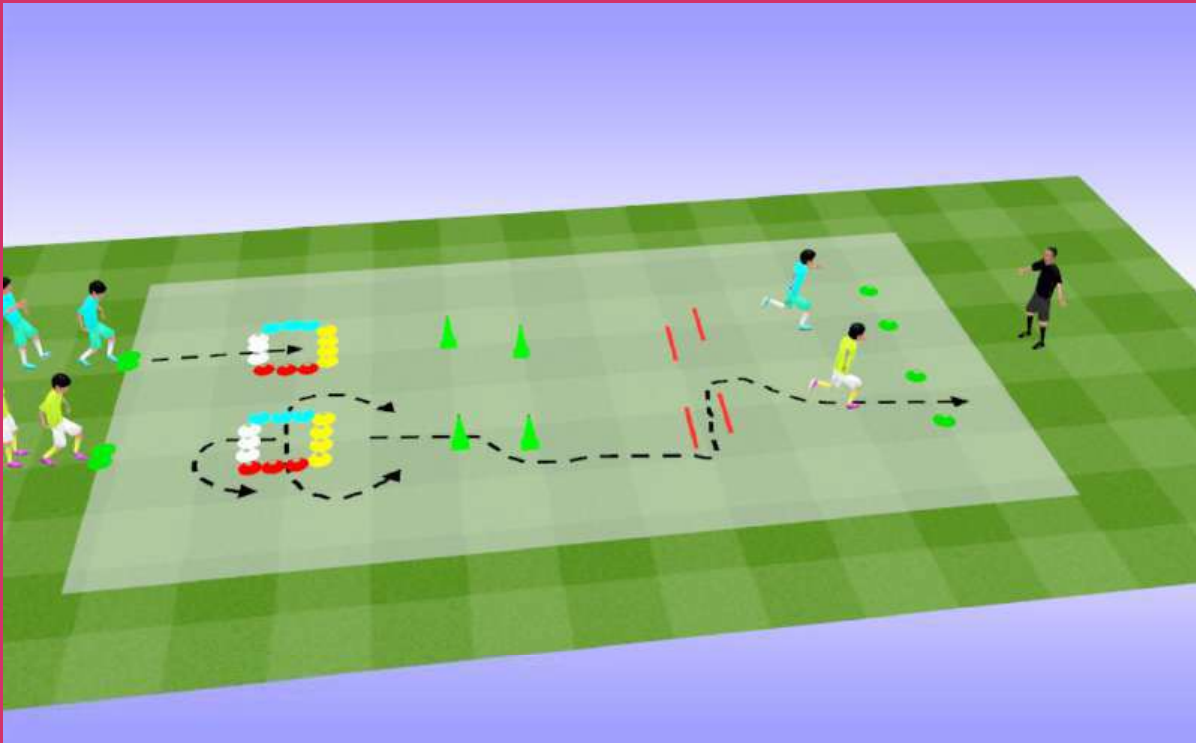
Récupération 45 secondes minimum.
4 à 6 répétitions par exemple.



EXERCICE 10

EXERCICE 11

Vitesse de réaction et agilité



→ **Objectif** : Freiner et repartir vite.

Accélération jusqu'à un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes.. Appuis en fréquence dans le carré pendant 3 à 5 secondes.. L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit sortir par ce côté là puis, petit changement de direction entre les plots puis →

→ chicane" où le joueur va devoir freiner et repartir vite.

Varier les signaux de départs et les signaux en pleine course (sonores, visuels, kinesthésiques,..).

Vous pouvez terminer la course par un duel, une frappe.



Vitesse de réaction



→ Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur que lui annonce son partenaire ..

"vert" et le joueur va vers le cône vert puis se replace rapidement au centre.. dès que le joueur est placé au centre le partenaire lui annonce la nouvelle couleur... ne pas lui laisser de temps de repos... →

→ Le joueur doit prendre les informations (les couleurs) avant de commencer pour pouvoir enchaîner très vite..
Travail par deux (un qui fait l'exercice, l'autre qui annonce les couleurs).

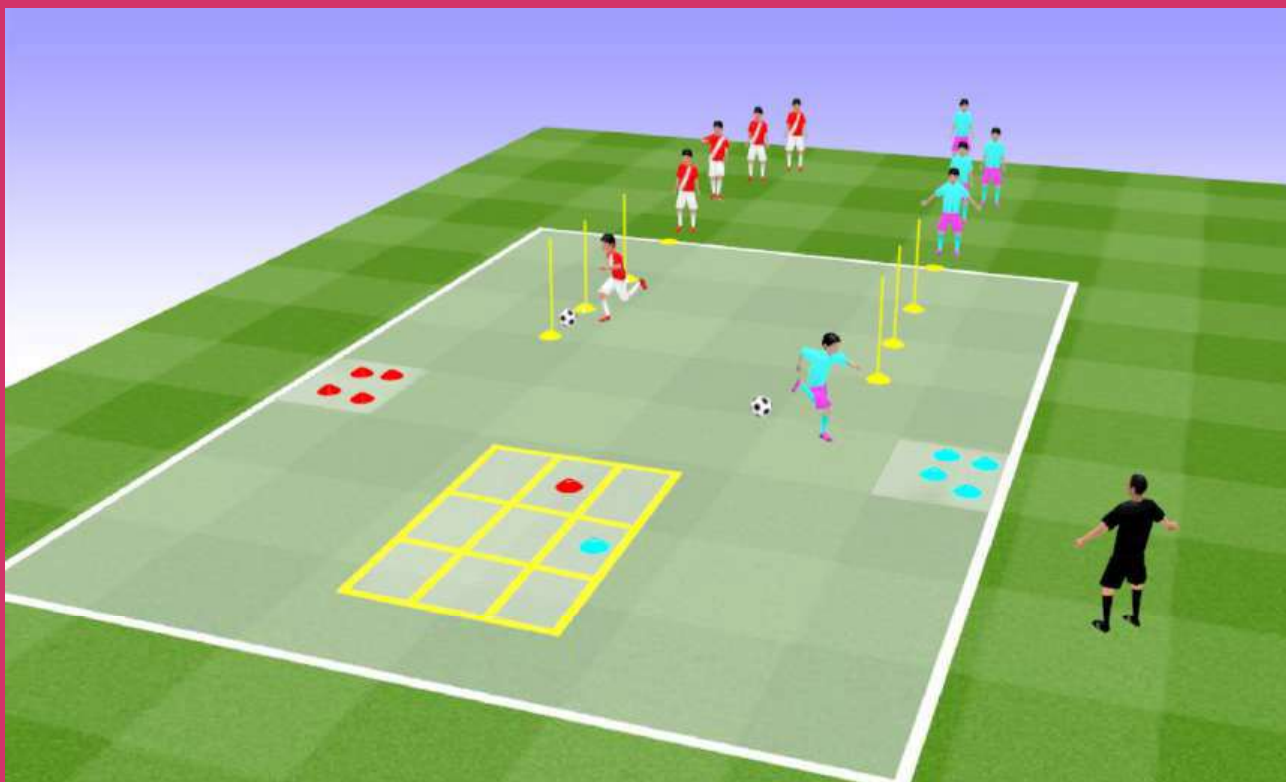
Effort court (5-6 secondes) et récupération longue (45 secondes par exemple).

Vous pouvez varier la taille des carrés, les couleurs (4,5,6 couleurs..), mettre des contraintes, intégrer le ballon, utiliser un élastique de force.
Les possibilités d'exercices sont très grandes.



EXERCICE 13

Vitesse avec et sans ballon



→ **Jeu du morpion** avec 9 cases vides comme sur l'image.

Chaque joueur doit faire un travail de vitesse avec ballon (en slalom) puis aller chercher un cône ou un chasuble (de la couleur de son équipe) et aller le poser dans une des cases vides du jeu du morpion. →

→ Il doit revenir prendre son ballon et faire une passe à son partenaire.
Le partenaire démarre une fois qu'il a reçu le ballon.

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-mêmes dans les cases vides, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans la case vide.



EXERCICE 14

Vitesse avec et sans ballon

→ son tour aller poser son ballon et son chasuble dans un des cerceaux.

La première équipe qui arrive à faire une ligne de 4 comme dans le jeu puissance 4 a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-même dans un cerceau, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans le cerceau.



→ Jeu "Puissance 4".

2 équipes de 4-5 joueurs. Jeu en relai.

20 cerceaux dispositionnés comme sur l'image (espacés d'un bon mètre entre eux).

Chaque joueur doit aller poser un ballon et un chasuble (de la couleur de son équipe) dans un cerceau puis revenir toucher la main de son partenaire afin qu'il puisse à →

EXERCICE 15

Capacité à répéter les sprints

→ Les joueurs doivent toujours courir le long d'une ligne comme dans le jeu PACMAN. Le joueur touché devient Pacman.

Temps adapté au niveau, à l'objectif...

Variante : interdiction de faire demi tour dans les zones "blanches" (en haut et en bas du carré délimité), un seul sens de course possible donc.

Vous pouvez placer des zones interdites également.



→ Jeu "Pacman"

Tracer des lignes (avec des cônes par exemple) sur une moitié de terrain (ou une zone adaptée au nombre de joueurs à disposition. Si vous avez 16 joueurs par exemple:

12 joueurs en "fuite". **3-4 pacmans** (ici en rouge) qui doivent toucher les joueurs en fuite. →

EXERCICE 16

Vivacité



4 plots avec chacun un numéro (de 1 à 3) et une couleur.

L'entraîneur annonce 1, 2 ou 3 numéros dans un certain ordre et 1 ou 2 ou 3 couleurs.

Par exemple "3" et "jaune" ici.

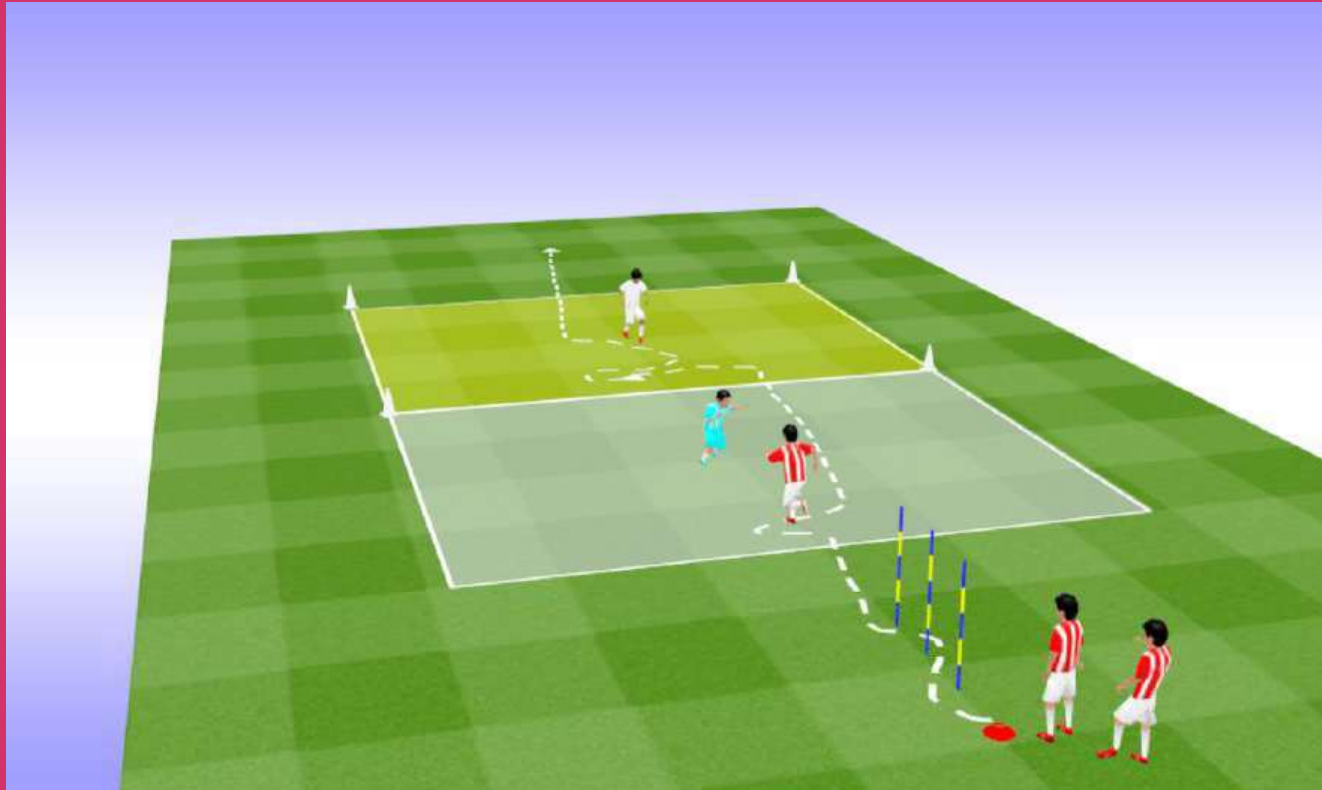
Les joueurs accélèrent et doivent toucher les plots dans l'ordre annoncé par l'entraîneur, soit le plot 3 puis le plot jaune..

Puis ils doivent contourner le plot noir et aller marquer (ou duel).



Agilité

EXERCICE 17



2 zones avec un "défenseur"
dans chaque zone.

L'attaquant doit passer les deux
zones sans se faire toucher et
sans sortir des zones.

Récupération 45 secondes
minimum.

4 à 6 répétitions par exemple.



Vivacité



Placer des plots de couleurs, par exemple 4, espacés de 1-2 mètres. A chaque plot correspond un numéro. En duel.

L'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros ou 2 ou 3 couleurs (ou il peut mixer couleur et numéro).

Les joueurs doivent aller toucher les plots des numéros ou couleurs annoncés, dans l'ordre annoncé.

Par exemple **42**.

Les joueurs vont toucher le plot 4, puis le plot 2 et vont sprinter pour aller frapper.

Réaction et agilité

EXERCICE 19



En duel.

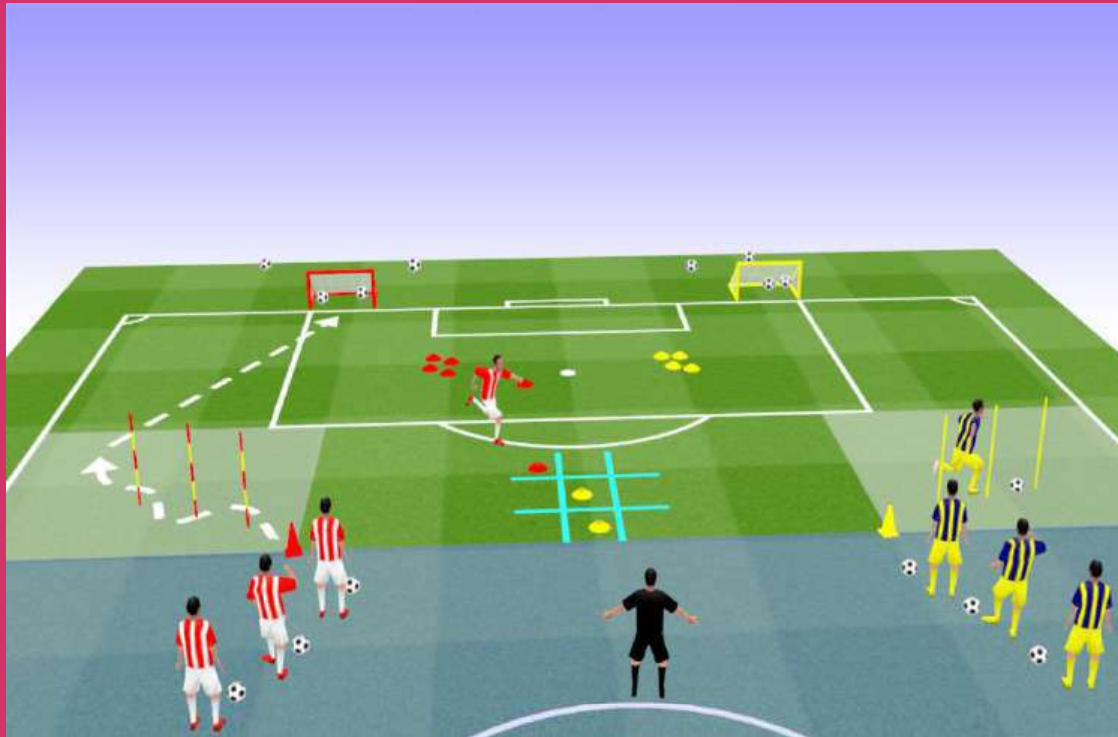
Placer des plots de couleurs différentes pour les 2 joueurs.

Les 2 joueurs commencent par un travail de "force-gainage" en se repoussant puis l'entraîneur annonce une couleur.

Les joueurs doivent réagir vite au top de l'entraîneur, contourner le plot de la couleur annoncée et aller frapper.



Vitesse avec et sans ballon



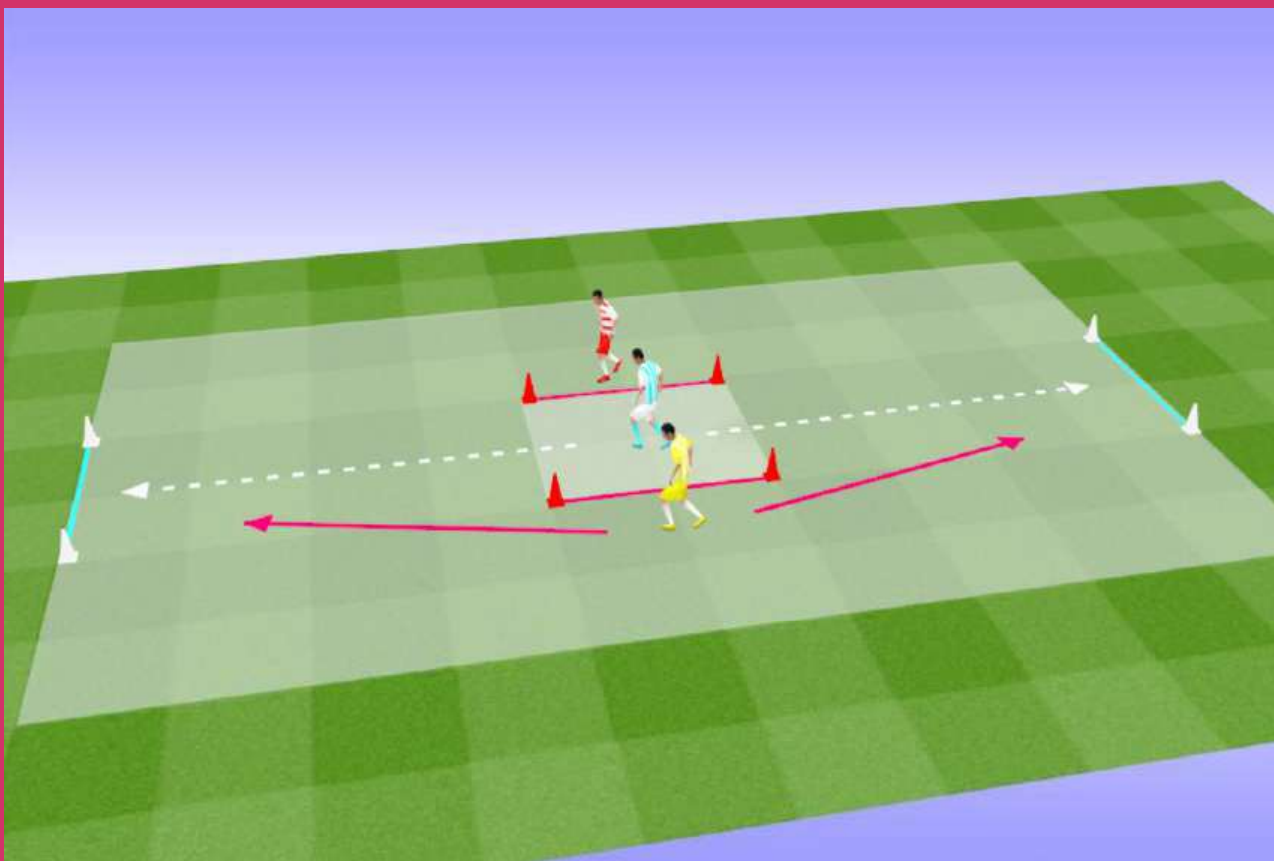
2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les piquets) puis il doit marquer dans un mini but. Il ne doit pas dépasser la zone blanche pour tirer. Si il marque, il doit sprinter pour prendre une coupelle (ou un cône ou un chasuble..) de la couleur de son maillot (ici rouge ou jaune) et la placer sur la grille du "morpion". Puis il va toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour. Si le joueur ne marque pas, il ne peut pas aller placer une coupelle sur la grille du morpion, il doit alors sprinter jusqu'à son partenaire pour que ce dernier puisse démarrer.

La première équipe qui a fait une ligne sur la grille du morpion a gagné.

Vitesse de réaction

EXERCICE 21



3 joueurs.

Un joueur central qui choisi le côté où il va aller.

2 chasseurs qui doivent le toucher avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée (les chasseurs démarrent seulement quand le joueur central a démarré).

Alterner les rôles à chaque fois.

Vivacité et vitesse

EXERCICE 22



Des joueurs sont sur les côtés pour centrer.

3 ou 4 joueurs partent en même temps, font un travail d'appuis vivacité puis terminent en sprint pour aller récupérer le centre et frapper dans la surface de réparation.

Les joueurs doivent croiser leur course comme ils le feraient en situation de match.



EXERCICE 23

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction



2 groupes de joueurs chacun dans une zone (ici 4 joueurs par zone).

Chaque joueur a un numéro (ici de 1 à 4). Placer des plots de couleurs différentes (ici rouge et jaune).

L'entraîneur annonce une couleur de plot (ici rouge) que les joueurs doivent contourner et un numéro (ici le 2) qui correspond à un joueur de chaque groupe.

Les joueurs doivent réagir vite, contourner les plots de la couleur annoncée puis aller faire un duel et tenter de marquer.

Vitesse

EXERCICE 24



3 contre 2.

3 attaquants contre 2 défenseurs.

Les joueurs effectuent un travail de vitesse avant de commencer l'opposition.

Vous pouvez intégrer un travail d'appuis ou de force en début ou fin de course par exemple.

Les joueurs passent 3-4 fois dans les deux rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.

Vitesse de réaction

EXERCICE 25



Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher le piquet de la couleur annoncée par l'entraîneur, puis travail de fréquence (2 appuis entre les lattes) puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeant du côté de la couleur annoncée par l'entraîneur (ici "bleue").

6 à 8 fois.

45 secondes de récupération entre 2 passages



Vitesse

EXERCICE 26



Vitesse en 3 contre 3 avec un joueur pour centrer.
Départ au milieu de terrain pour les attaquants et ligne de but pour les défenseurs.

10 secondes maximum pour marquer.

3-4 passages dans les deux rôles.

45 secondes minimum de récupération entre 2 passages.



Vitesse de réaction et vitesse avec changement de direction

EXERCICE 27

Par équipe de 4 par exemple (3 ou 4 équipes).

Chaque joueur se place dans un cerceau de couleur.

L'entraîneur annonce une couleur, les joueurs qui sont dans le cerceau de la couleur annoncée doivent réagir vite, contourner leurs partenaires et revenir se placer dans le cerceau.

Le premier joueur qui arrive dans le cerceau marque un point.

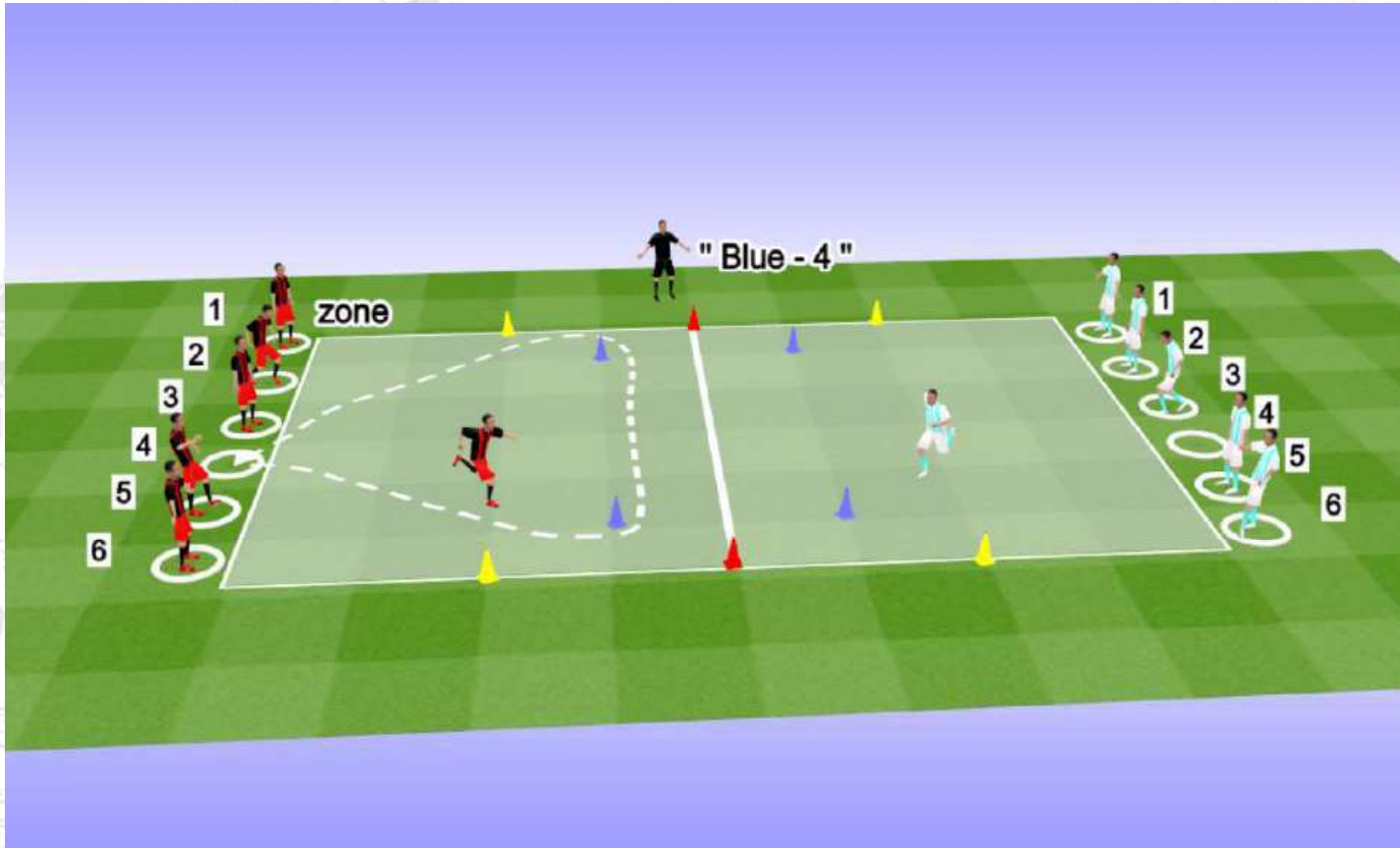
L'équipe qui a le plus de points a gagné.

Variantes : en marche arrière, en zigzaguant entre les cerceaux, en marche avant à l'aller puis marche arrière au retour, course avec le ballon...



Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

EXERCICE 28



2 équipes. 2 carrés. Chaque joueur d'une équipe a un numéro.

2 plots de couleurs de chaque côté d'un carré.

L'entraîneur annonce une couleur (qui correspond au parcours, les joueurs doivent contourner les 2 plots de la couleur annoncé) et un numéro qui correspond a un joueur de chaque équipe.

Les joueurs doivent réagir vite à l'annonce de leur numéro, contourner les plots et revenir au point de départ.

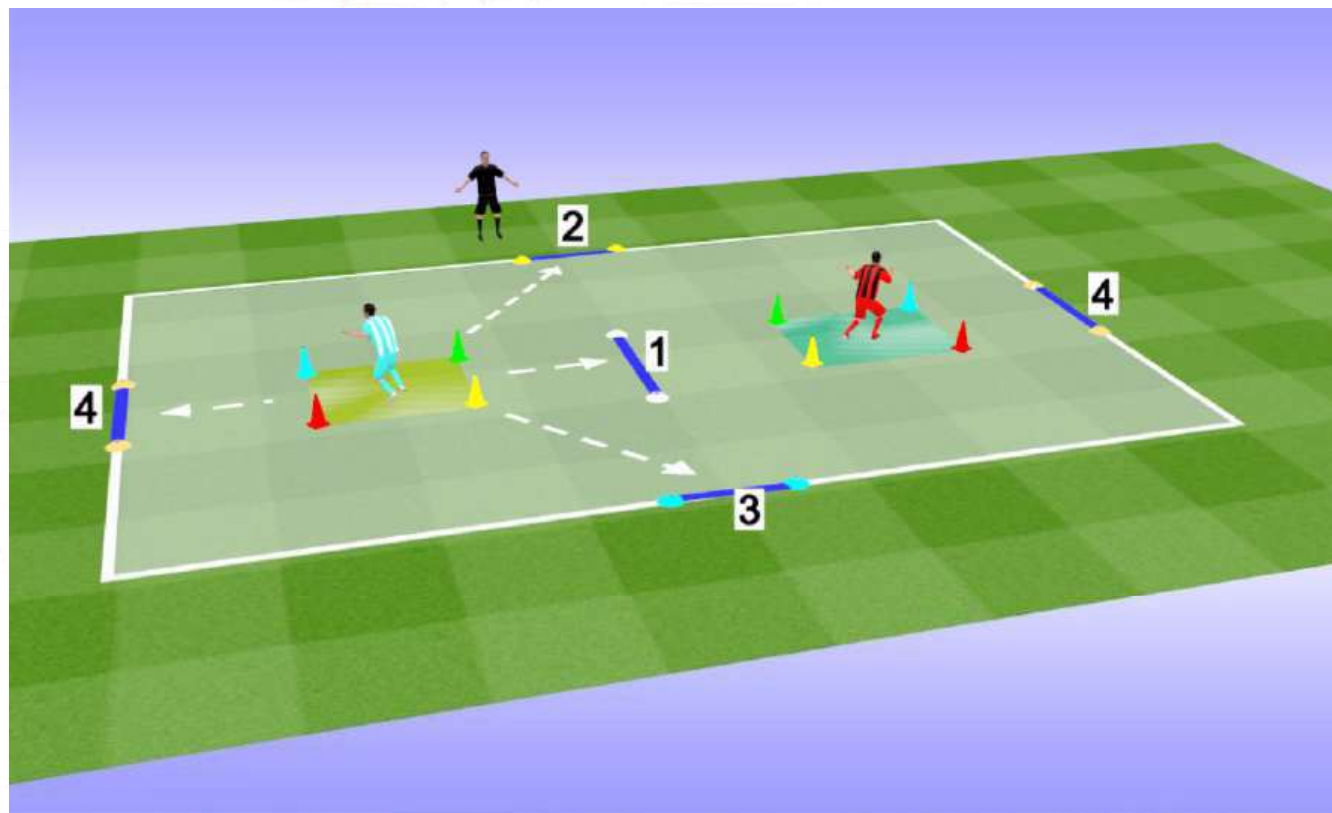
Vitesse de réaction

En duel.

Deux carrés avec 4 plots de couleurs différentes, 4 portes (numérotées 1, 2, 3 et 4).

L'entraîneur annonce 2 ou 3 couleurs (ou plus, ou moins) à toucher avant d'annoncer la porte dans laquelle les 2 joueurs doivent aller.. le premier qui passe la porte a gagné..

Entre chaque annonce (d'une couleur ou d'un numéro de porte) laisser un petit temps d'attente (cela permet de travailler la concentration)..



Vitesse de réaction

EXERCICE 30

Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher le piquet de la couleur annoncée par l'entraîneur, puis travail de fréquence (2 appuis entre les lattes) puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeant du côté de la couleur annoncée par l'entraîneur (ici "bleue").

6 à 8 fois.

45 secondes de récupération entre 2 passages



Vitesse de réaction

EXERCICE 31

4 zones de 4 couleurs différentes.

L'entraîneur annonce une couleur : les joueurs dont la ligne est de leur côté doivent aller le plus vite possible dans la zone de la couleur annoncée.

Les autres joueurs doivent essayer de les toucher avant qu'ils ne passent la ligne d'arrivée.

4-5 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages

