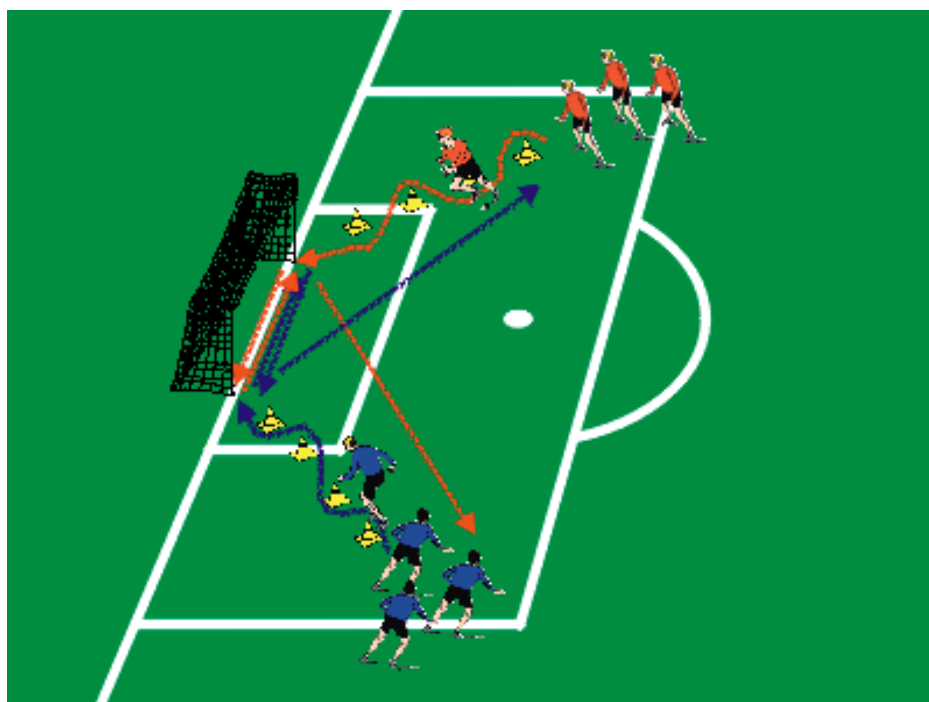


Le sprint aux montants par Jürgen de Von Klaus Zirinig



Organisation :

- ♦ Placer quatre ou cinq petits chapeaux en forme de V en partant des poteaux dans l'espace des 16 mètres.
- ♦ Les joueurs sont partagés en deux équipes. Comme dans l'illustration les deux équipes sont placés aux derniers petits chapeaux.

déroulement :

- Sur le signe de l'entraîneur, chaque fois un joueur rouge et un joueur bleu sprintent en slalom entre les petits chapeaux et touchent le poteau le plus proche.
- ♦ Ensuite les deux joueurs sprintent entre les poteaux et doivent toucher chaque fois les montants.
- ♦ Finalement, les joueurs sprintent en diagonal au dernier petit chapeau de l'autre équipe.

Indication :

- ♦ Puisque dans le football les déplacements se font principalement par des courses courtes et les sprints (c.-à-d. environ 10 à 15 mètres), cet exercice aide de manière optimale à l'entraînement de la rapidité.