

## Fiche exercice

Initiation  
U8 - U13

Amélioration Physique **Vitesse de Réaction**

## Réactif

Thème secondaire :

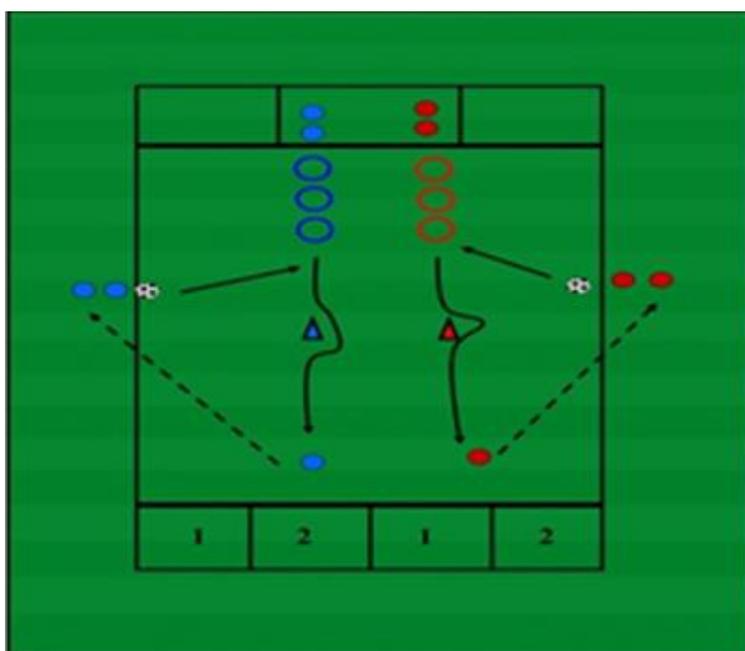
Dribble

Objectif :

Concentration, Vitesse et réaction

Effectif :

10 joueurs



Dimensions :

10 x 10 m

Matériel :

20 coupelles 2 ballons 6 cerceaux 2 plots

Mise en place / Organisation et consignes :

Appui dans les cerceaux, puis le joueur reçoit le ballon et effectue le dribble imposé puis enchaîne sur une passe. Variante : Au signal sonore ou visuel le joueur en appui doit aller dans la zone demandée pour réceptionner le ballon.

Critères de réalisations / Veillez à :  
Voir vite, réagir vite. Prise d'information.

Durée de l'exercice

**10 minutes**

Intensité de l'exercice

**Minimale**

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-