



VITESSE LINÉAIRE - 10-30 mètres

DESCRIPTION

ORGANISATION

Placer les plots comme indiqué sur le schéma.

Réaliser les tests sur un terrain de football (préférence synthétique).

CONSIGNES

Réaliser un sprint sur 30 mètres.

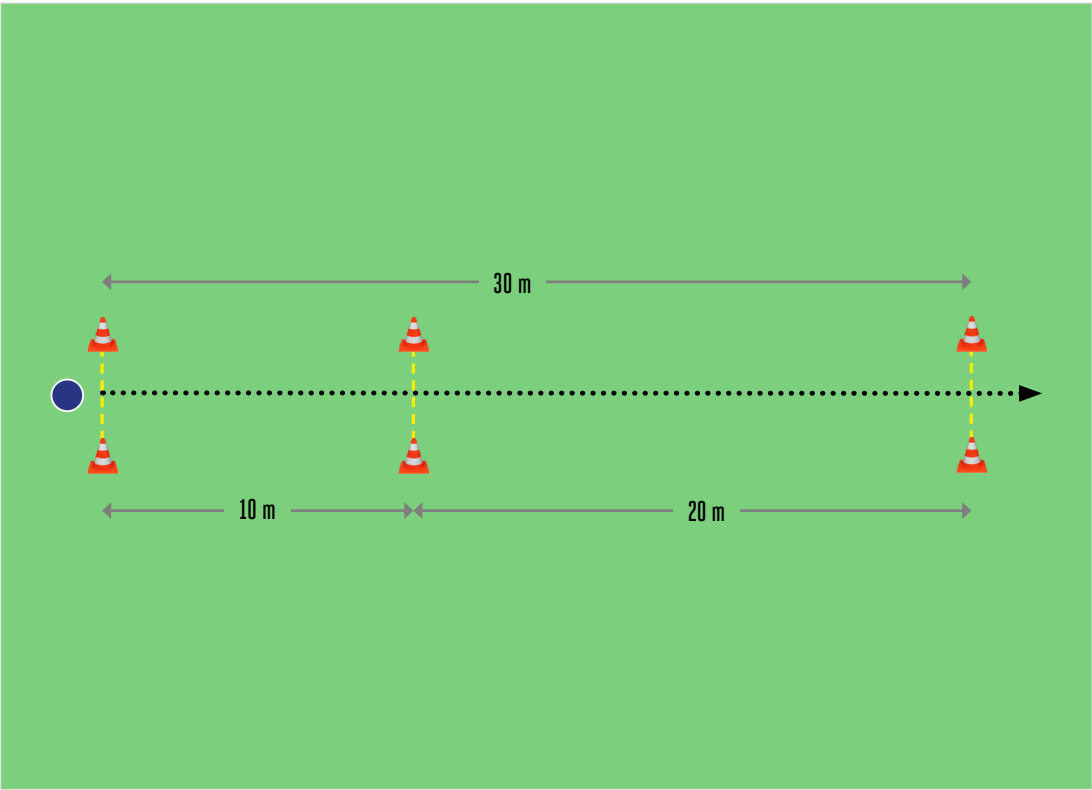
Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

RÈGLES

1 essai

Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes de départ et d'arrivée.

Prendre le temps de passage aux 10 mètres.



SURFACE	
Long	30 m
Larg	10 m

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
	6
	-
	-
	-
	déplacement
	jonglerie
	passe / tir

ÉVALUATION

APPRÉCIATION	Maitrise. Explosivité. Puissance. Vitesse.
BARÈMES	Temps de passage.
ATTENTES	Être capable : - de maitriser sa course sur la phase de démarrage et en vitesse lancée.