

Préparation physique / Développer la Vitesse

Proposez une mise en situation (exercice, tâche, jeu) destinée à développer la vitesse dans votre discipline sportive :

- Définissez précisément l'objectif.
- Décrivez le déroulement en précisant les consignes et les différents paramètres de(s) l'exercice(s). Schématisez si nécessaire.
- Spécifiez le(s) secteur(s) de la vitesse que vous ciblez en priorité et justifiez au regard de vos connaissances du premier semestre.

Consultez l'exemple en force explosive avec Guy ONTANON et Stuart DUTAMBY.