COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

KIWA SPEED

Accélérer, freiner et réagir

ACCÉLÉRER, FREINER ET RÉAGIR

OBSERVER. CHOISIR. PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 8 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

Accélérer, freiner et réagir

Ce qui distingue ce guide dans la collection

POUR QUI

8–16 ans ; espace dégagé, adulte pour les signaux.

OBJECTIF OBSERVABLE

Départ court, ralentissement contrôlé et changement de direction.

CONTENU SPÉCIFIQUE

Travail sans ballon. Coordination et agilité ne sont pas présentées comme un gain de sprint garanti.

RYTHME INDICATIF

Une à deux séances de 20 à 25 min, espacées et adaptées au club.

CRITÈRE DE PASSAGE

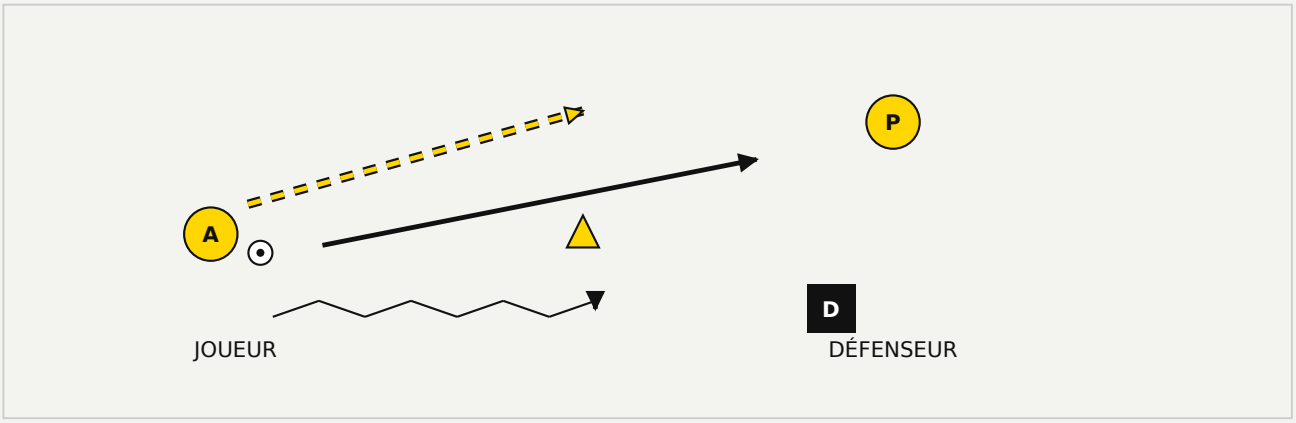
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

DISTANCES ET DÉCISIONS

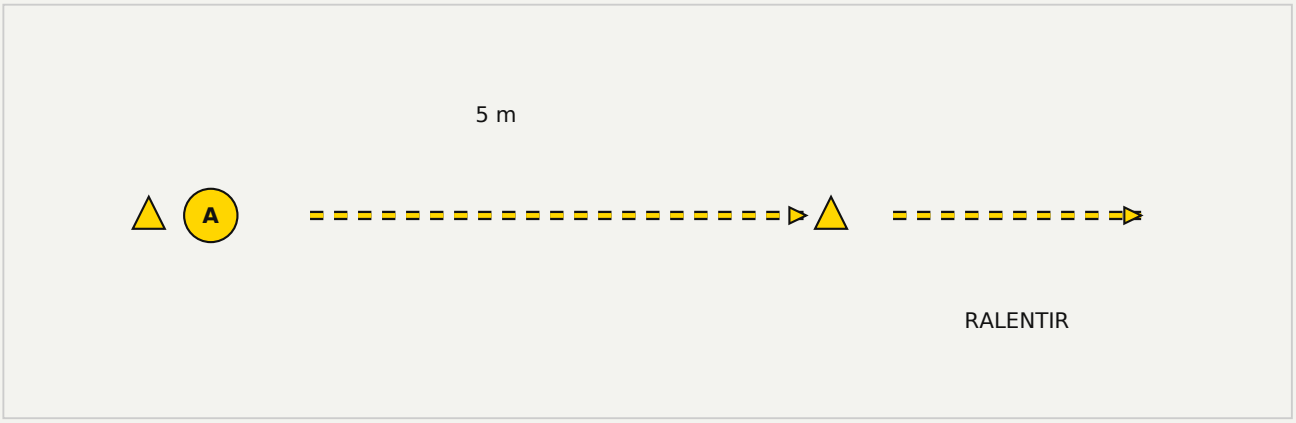
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 08 • JOUEUR + ADULTE

Départ explosif

Réagir puis accélérer sur une courte distance.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



INSTALLATION

2 plots distants de 5 m ; 5 m libres pour ralentir. 1 joueur et 1 adulte pour le signal ; sans ballon.

3 ÉTAPES

1. Place-toi debout derrière le départ.
2. Au signal, pousse le sol et accélère jusqu'au repère de 5 m.
3. Ralentis dans la zone libre et reviens en marchant.

VOLUME • 6 min

5 départs ; 45 à 60 s de repos entre départs.

PLUS FACILE — Départ au moment choisi par le joueur.

PLUS DIFFICILE — Signal sonore imprévisible après « prêt ».

DÉFI — Départs sur le bon signal avec ralentissement contrôlé / 5.

CONSEIL — Sans dispositif fiable, ne compare pas des centièmes sur 5 m.