

# 10 ATELIERS avec 2 Joueurs.

T' = 1' = R = 1' Repos entre Ateliers : 30"

Réalisée par  
Marcel GOURRET  
et publiée par



**Exercices**  
Foot/eps29

A) Mise en Train + ETIREMENTS ≈ 20'

B) TRAVAIL EN 10 ATELIERS (2 Joueurs)

1 Sprint bille au pied sur 20m et retour au Trot.

2 2 Parcours  
Le joueur autour des frappe le ballon contre les piquets et reforme le ballon contre les piquets. sprinte en arrière, Toune le ballon contre les piquets.

3 4 haies.  
Le joueur part du poteau, bille au pied, passe les fruibits et essaie de rattraper le ballon. Le ballon le long des haies.

4 10m  
Le joueur A part bille au pied, autour le cone passe à B qui court jusqu'en face et ren à A et ainsi de suite.

5 Deux joueurs tournent autour du rond central, un signal d'un des joueurs ils sprintent pour être le premier sur le ballon.

6 20m  
Contour de A puis ligne et passe à B suivi d'un sprint. Mène dose pour B.

7 Gardien dans les lit, fait rebondir les ballons par que les joueurs jouent de la tête. Après le coup de tête, dans l'axe et sprint autour du poteau.