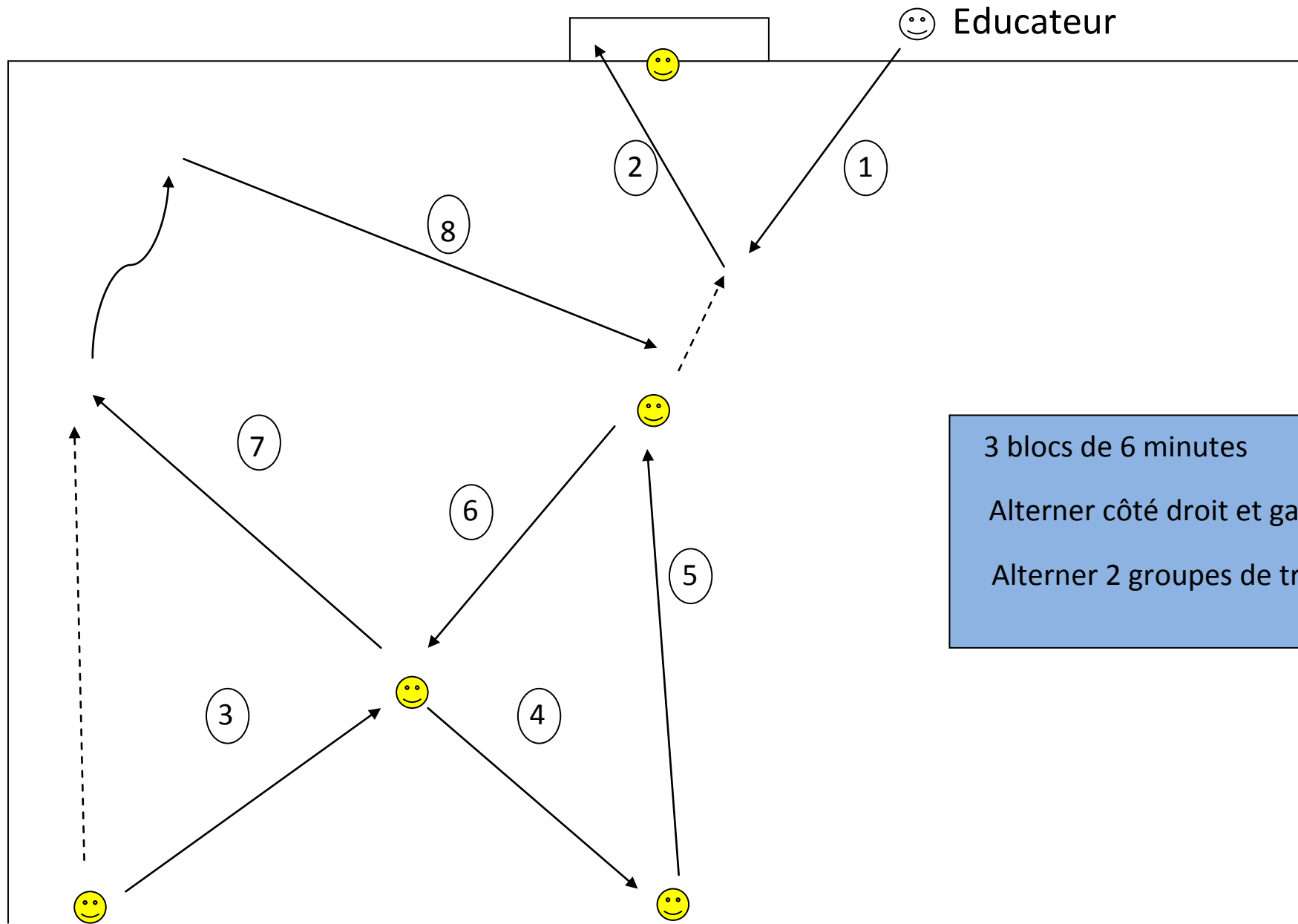


Travail athlétique intégré au poste U15-U17



☺ Educateur

3 blocs de 6 minutes
Alterner côté droit et gauche
Alterner 2 groupes de travail

Cheminement offensif sous forme de 10''-20'' (10 secondes d'effort – 20 secondes de repos)

L'éducateur donne le timing et au signal :

L'attaquant reçoit un ballon de l'éducateur (1) pour frapper au but (2)

A même moment, le latéral joue en appui sur le milieu offensif (3) qui remise sur le milieu défensif (4).

Le milieu défensif passe à l'attaquant (qui s'est relocalisé après avoir joué son premier ballon) (5)

Ce dernier remise sur le milieu offensif (6) qui cherche le latéral dans le couloir (7)

Il centre pour l'attaquant (8) qui vient devant le but et le milieu offensif qui se positionne en retrait.

Chaque joueur doit effectuer les déplacements le plus rapidement possible en mettant le plus d'application possible. Pendant les 20 secondes de repos, ils se relocalisent en marchant à leur poste de départ.