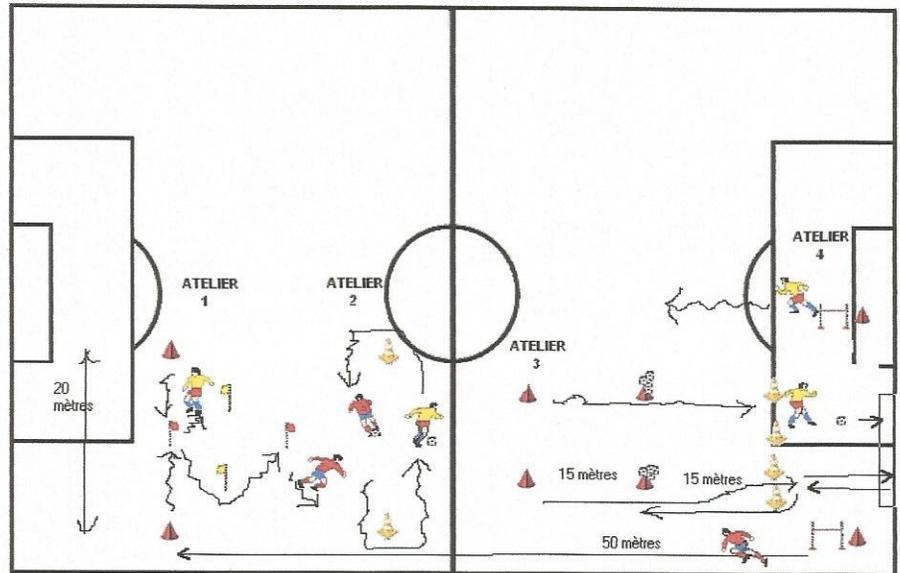


Travail de 10"/20" avec et sans ballon en duel



Dominante : **Physique** *Indiqué pour adultes*
Type d'exercice : **Exercices continus - Parcours**
Type de travail : **Travail individuel**
Type sollicitation : **Anaérobie lactique puissance**
Durée 6:00 Intensité 100 %

illustré par une image : c:\program files\sportisoft\images\10 et 20.gif



Descriptif, consignes, variantes :

Travail en duel et en miroir. Le 1er atelier: le joueur vient toucher le piquet puis recule pour contourner la coupelle, il relance pour toucher le piquet et relance pour revenir à la coupelle. Le 2ème atelier: le joueur va contourner en conduite de balle le plot de son voisin et revenir à sa place. Le 3ème atelier: le joueur sprint pour prendre le ballon, il le conduit en passant une porte. Il déclenche une passe au mur, reprend le ballon et replace le ballon à l'endroit où il était. Le 4ème atelier: le joueur fait 4 sauts au-dessus de la barrière puis réalise un sprint qui l'enmène à l'atelier 1.
Réalisé par Benoit Milin