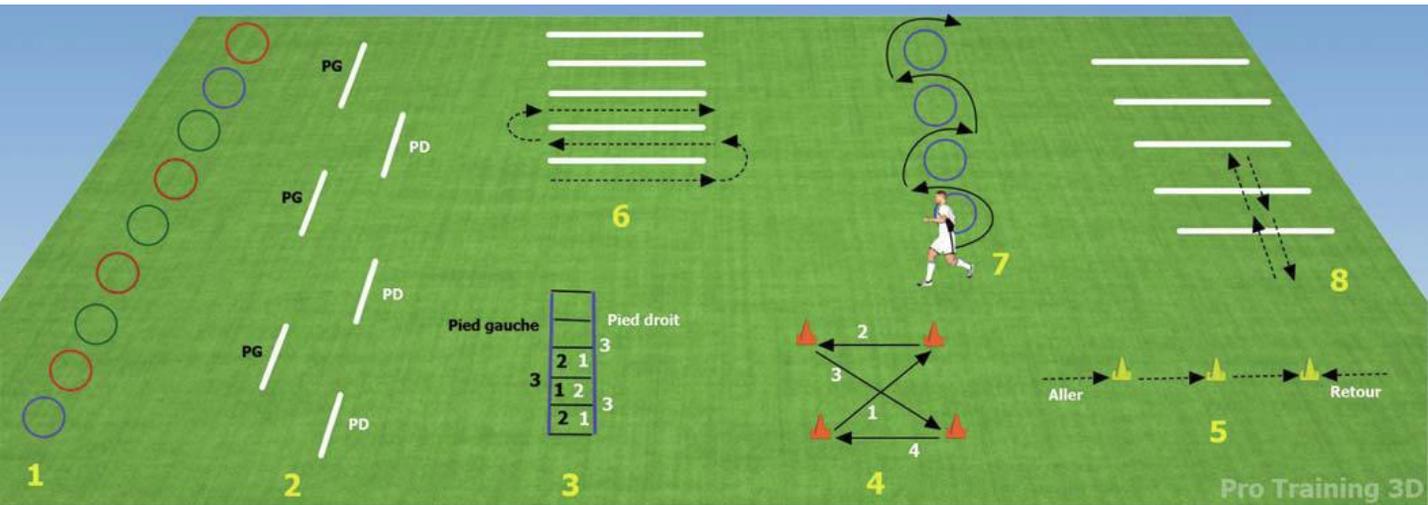


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

APPUI ET COORDINATION



Voici 8 ateliers permettant de travailler les appuis et la coordination.

- **Atelier 1 (sauts dans cerceaux)** : Bleu pieds joints, rouge pied gauche, vert pied droit.
- **Atelier 2 (course avec pas de côté)** : mettre un pied à l'extérieur de chaque latte.
- **Atelier 3 (appuis rapides dans l'échelle)** : 2 appuis à l'intérieur, 1 à l'extérieur...).
- **Atelier 4 (course en sablier)** : toucher le plot de la main (course en sablier).
- **Atelier 5 (pas chassés sur obstacle)** : Les joueurs effectuent une course en "essuie-glace" en pas chassés en passant par-dessus les plots posés au sol.
- **Atelier 6 (slalom en pas chassés)** : Les joueurs effectuent un slalom entre des lattes posées au sol en pas chassés avant puis arrière sur le retour.
- **Atelier 7 (pas chassés entre cerceaux)** : Le joueur se met de côté. Au coup de sifflet, il part en pas chassés en passant entre les cerceaux (course arrondie) et fait de même au retour.
- **Atelier 8 (course rapide avant/arrière)** : faire 2 pas devant et 2 pas derrière chaque latte.