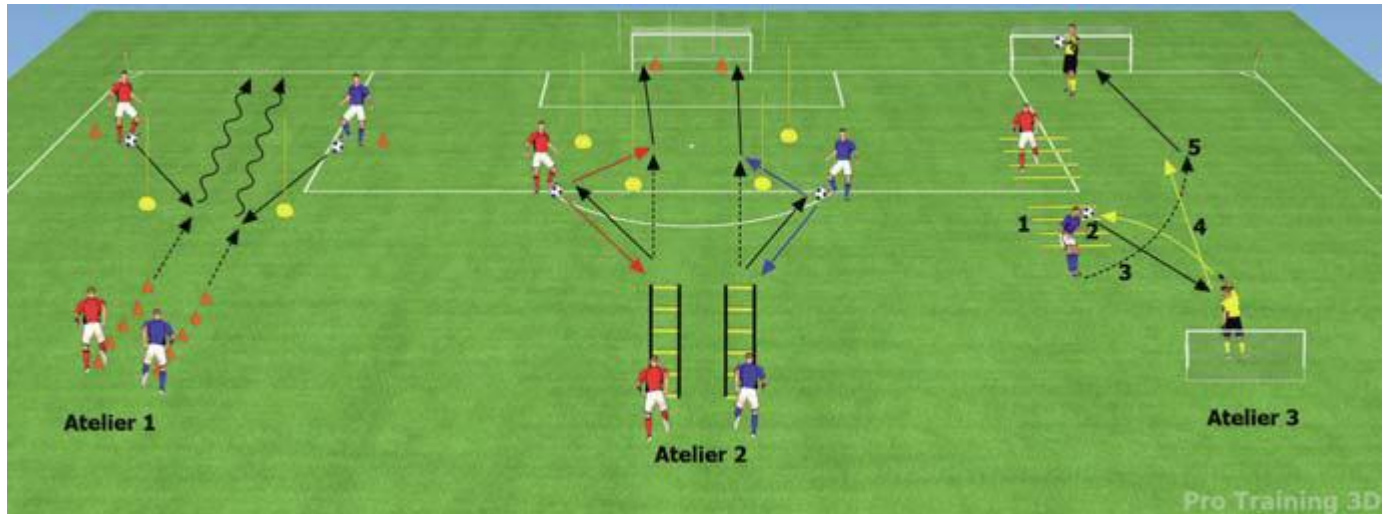


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

COORDINATION SPECIFIQUE SOUS FORME DE DUEL



Objectifs : Maîtriser les appuis, travail de la rythmicité/fréquence, maîtrise technique. Ateliers à réaliser sous forme de duels.

Organisation : 3 ateliers différents, 4 passages par joueur, 4 joueurs par atelier.
1 minute de récupération entre les passages. 2 minutes de récupération entre les ateliers.

Déroulement : Associer un travail de coordination où l'on recherche la fréquence gestuelle et un geste technique (conduite de balle ou frappe).

-**Atelier 1 :** Skipping + passe d'un partenaire, prise de balle, conduite + stop-balle.

-**Atelier 2 :** Appuis dans une échelle de rythme (1 appui à l'extérieur, 2 appuis à l'intérieur) + une-deux avec un partenaire + tir de précision.

-**Atelier 3 :** Bondissements (1), puis le gardien lance le ballon en l'air et remise de la tête après impulsion (2), course en direction du but adverse (3), le gardien relance à la main (4), contrôle et frappe au but (5). Idem de l'autre côté.