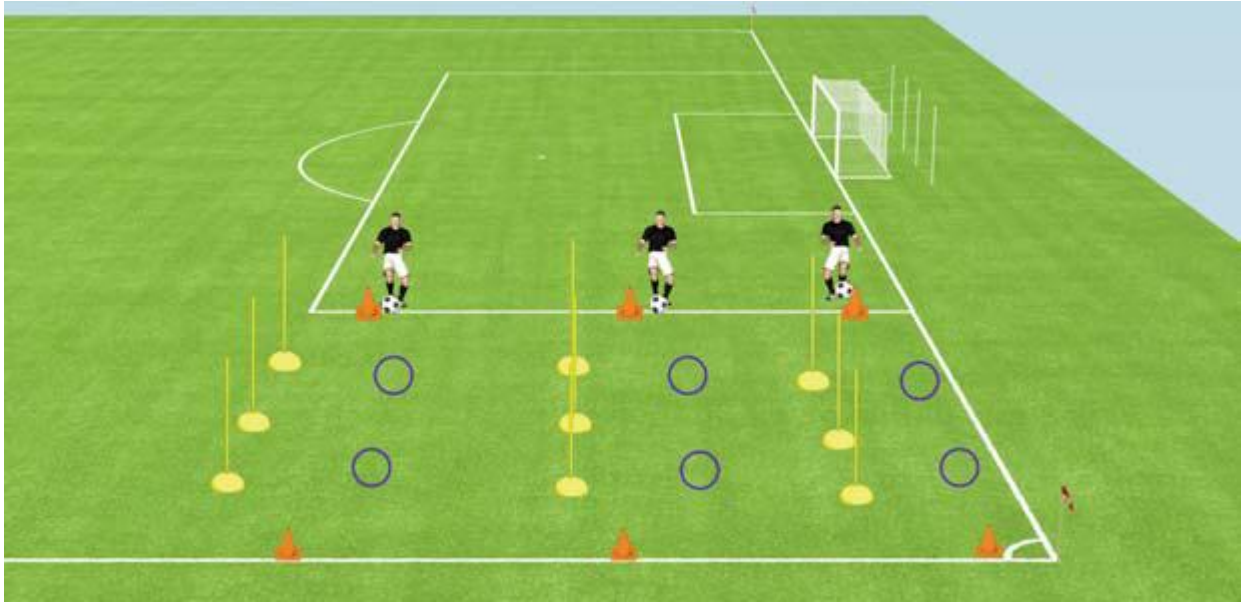


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

Efforts intermittents 15/15 avec et sans ballon (6 minutes)



Le groupe se divise en 4 pour rejoindre 4 ateliers : course sans ballon en 15/15 et en ligne droite par VMA (2 ateliers identiques), et conduite de balle en 15/15 (2 ateliers identiques). A la fin des 30 secondes, le groupe change d'atelier, etc.

Conduite de balle (voir schéma) : En 15 secondes, le joueur doit contourner les 2 cerceaux à l'aller, et slalomer entre les piquets au retour pour revenir sur le plot de départ