

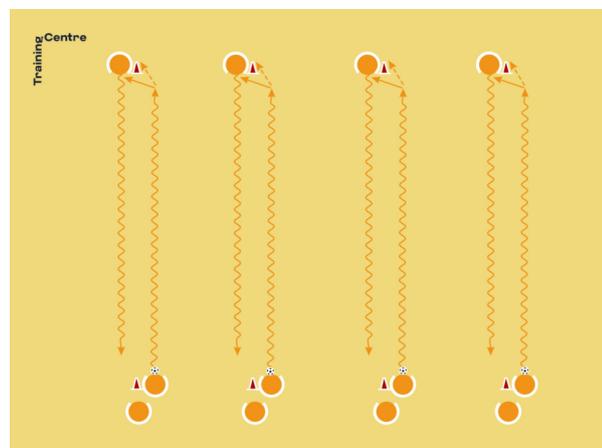
Beach soccer —●— Endurance

Organisation

- Mettre en place 3 ou 4 stations. Ajuster la longueur de chaque station en fonction de la distance que vous souhaitez travailler.

Explication

- Au début de l'exercice, les joueurs doivent courir, balle au pied, jusqu'à leur coéquipier positionné en face. Après avoir atteint le côté opposé, le joueur laisse le ballon à son partenaire, qui réalise la même course pour rejoindre l'autre côté.
- Conduite de balle simple au sol.
- 4-5 minutes.



Variantes

- V°1 : sur les premiers mètres, lever le ballon et jongler pour avancer, le tout en courant.
- V°2 : Jeu ludique sur tout le terrain, à 5 contre 5 avec passes uniquement à la main. Les joueurs ne peuvent pas courir avec le ballon dans les mains. Pour marquer, ils ne peuvent utiliser que la tête. Si le ballon tombe au sol, il revient à l'adversaire. Instaurez une compétition entre les joueurs et intégrez vos propres règles..

Game situation

- 5v5 game Set up a 5v5 game using the full pitch and establish a rule that the players can only pass the ball using their hands. Players are not allowed to run with the ball in their hands. Players can only score with headers. If the ball touches the sand, possession switches to the other team. Create a competition between the teams and incorporate your own rules.

Éléments techniques

- Demandez des courses à moyenne intensité sur des séquences de 4 à 5 minutes.
- Ajoutez des éléments de renforcement musculaire tout au long de l'exercice.

