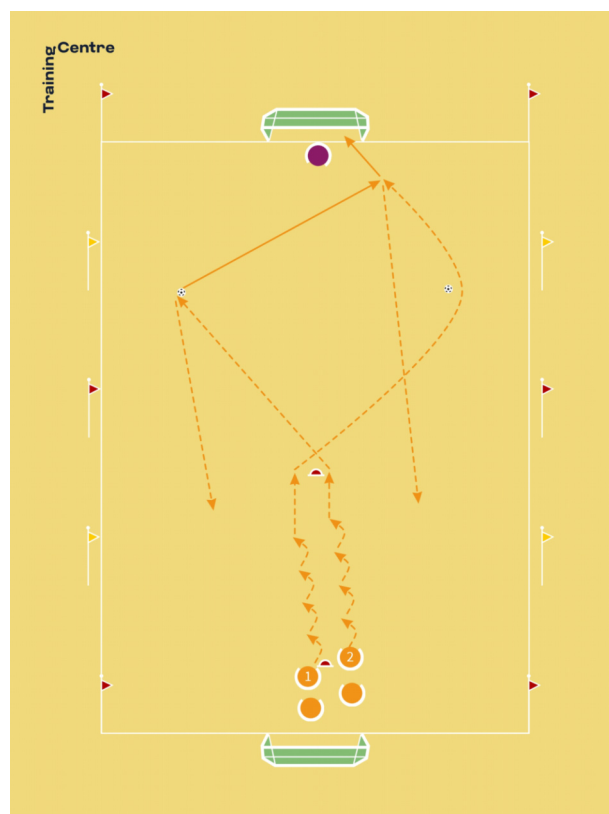
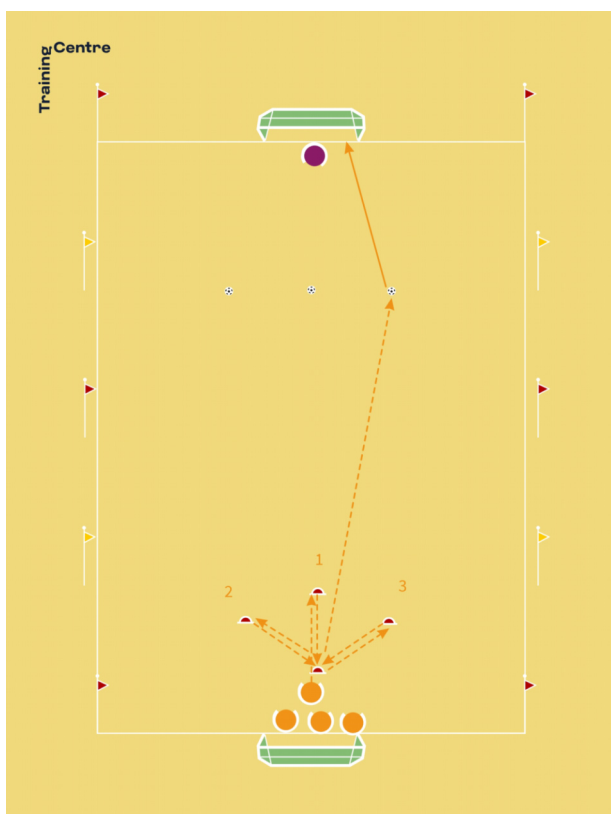


Beach soccer

—●— Explosivité



Organisation

- Placer des joueurs au niveau d'un but et un gardien dans le but à l'opposé.
Positionner 4 cônes à quelques mètres des joueurs et deux ballons à l'entrée de la surface de réparation adverse.

Explication

- Les joueurs réalisent l'exercice les uns après les autres.
- Le joueur doit venir toucher un des cônes en face de lui en revenant à son point de départ et faire de même avec les cônes restants.
- Après avoir touché tous les cônes, le joueur sprinte jusqu'à un des ballons placés à l'entrée de la surface adverse et tire au but.
- Chaque joueur doit effectuer l'exercice 4 fois, en tirant deux fois du pied droit et deux fois du pied gauche.

Variantes

- Composer des groupes de deux joueurs partant depuis un but jusqu'au but opposé où se trouve un gardien. Après avoir réalisé 4 sauts vers l'avant sur une jambe, les joueurs sprintent en diagonale vers les ballons placés sur les côtés. Le 1er joueur qui arrive à son ballon va se positionner au 2e poteau pour recevoir le centre de son coéquipier. À la fin de l'action les joueurs doivent se replacer le plus vite possible.

Éléments techniques

- Demandez aux joueurs de réaliser l'exercice à très haute intensité.
- Soyez actif en tant qu'entraîneur, notamment en encourageant les joueurs.
- Les joueurs doivent essayer de regarder le gardien de but tout au long de l'exercice.