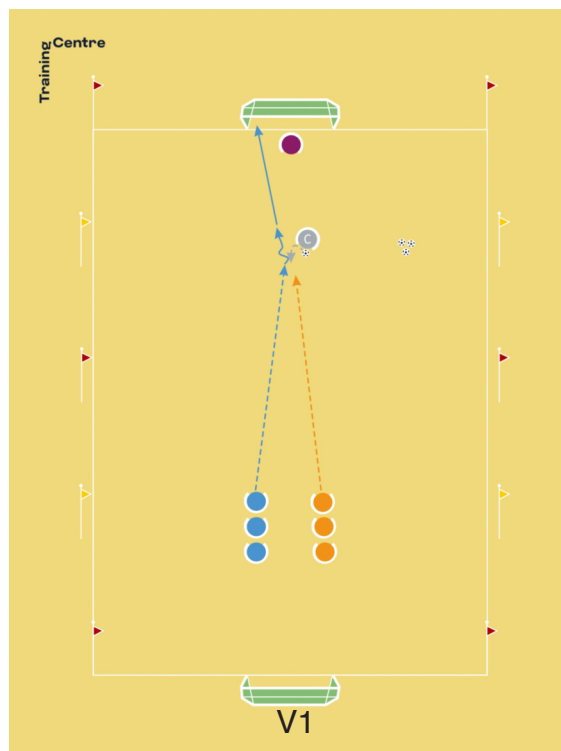
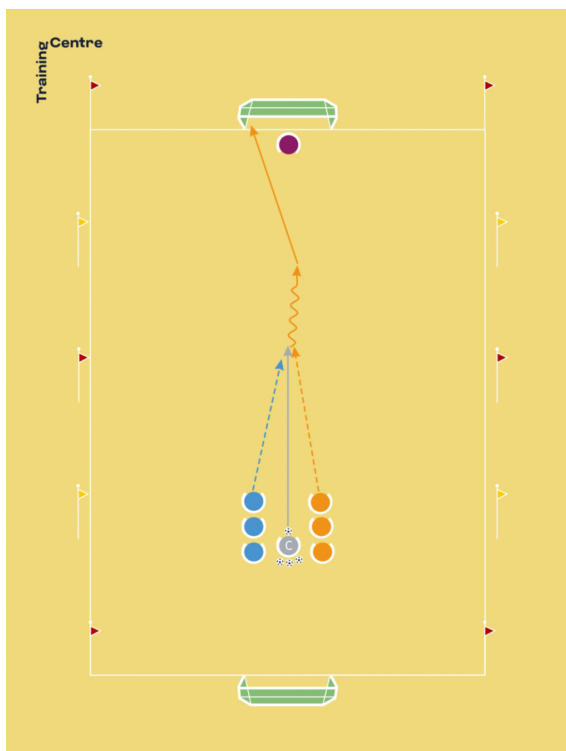


Beach soccer

Vitesse

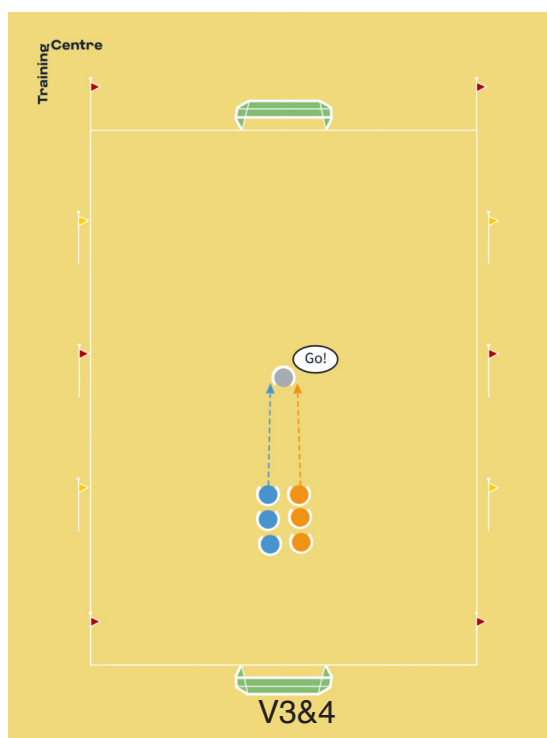
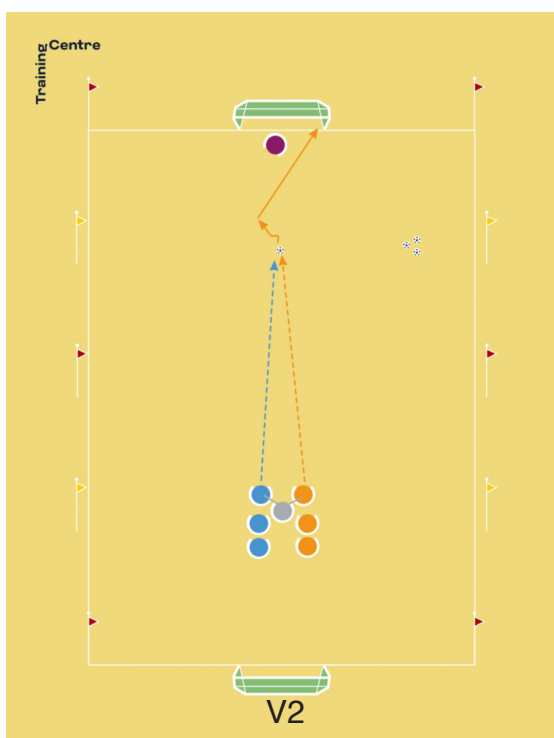


Organisation

- Deux équipes s'affrontent. Composez deux lignes de joueurs côte à côte, avec un gardien dans le but à l'opposé.

Explication

- L'entraîneur se positionne juste derrière, entre les deux lignes, et lance le ballon au sol dans l'axe.
- Deux joueurs sprintent pour arriver au ballon en premier. Le premier joueur à toucher le ballon part en face à face contre le gardien de but. -
- Ici, l'entraîneur souhaite travailler la vitesse et le temps de réaction. Dès que le premier joueur a touché le ballon, le second s'arrête.
- Créer une petite compétition entre les deux équipes.



Variantes

- V°1 : L'entraîneur se place désormais en face des joueurs. Au moment où il lâche le ballon, les deux joueurs partent en sprint pour toucher le ballon en premier.
- V°2 : Innover pour donner le départ des joueurs, par exemple en les touchant dans le dos, en faisant un son particulier, etc.
- V°3 : Faire partir les joueurs depuis le sol à plat ventre.
- V°4 : Faire partir les joueurs assis dos à l'entraîneur.