

# ECHAUFFEMENT

## Travail technique et cardio

### POSTES

Gardien  
Défense  
Milieu  
Attaque

### NIVEAUX

Débutant  
Moyen  
Confirmé

### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

### MATERIELS

2 plots et  
1 ballon  
pour 2 joueurs

## EXERCICES



**Durée :** 20 min

### Explications :

Les joueurs se répartissent en groupe de deux, chacun espacé de quelques mètres de l'autre, sur la ligne de touche.

Positionner :

- 2 plots devant chaque groupe de joueurs. La distance entre les plots varie selon le niveau et l'âge des joueurs.
- Chaque groupe a un ballon



- Au signal, le premier joueur de chaque groupe déclenche sa course
- Il tourne autour du premier plot puis du deuxième
- Une fois revenu à hauteur du premier plot, il passe le ballon au second joueur, qui effectue l'exercice à son tour.

Variez et ajoutez une contrainte pour la série suivante (ex : conduite/passe extérieur du pied)