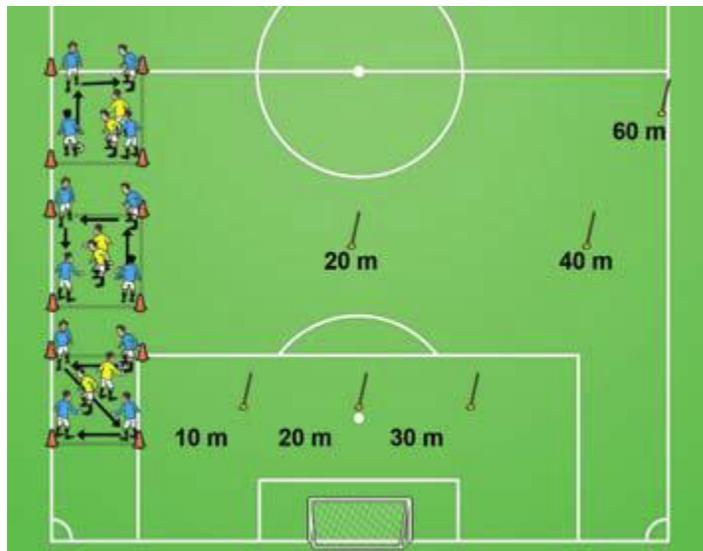


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

Conservation + course de 120 mètres



Les joueurs sont divisés en 3 groupes de 6 selon les postes (attaquants, milieux, défenseurs). Conservation libre avec 2 chasseurs. Au top de l'éducateur, chaque groupe doit parcourir une distance équivalente à 120 mètres :

- **Groupe défenseurs centraux et attaquants** : course de 10 mètres aller-retour + course de 20 mètres aller-retour + course de 30 mètres aller-retour.
- **Groupe milieux axiaux** : course de 20 mètres aller-retour + course de 40 mètres aller-retour
- **Groupe défenseurs et milieux excentrés** : course de 60 mètres aller-retour.

Une fois de retour dans le carré : 2 minutes de récupération active (jonglage par exemple ou échange de passes en restant en mouvement).

Au terme de ces 2 minutes de récupération, les 2 derniers joueurs qui étaient revenus dans le carré au terme de la course passent chasseurs, etc... Faire 2 séries de 4 répétitions. 8 minutes de récupération entre les deux.

Variante : les joueurs ne sont pas répartis par poste, mais passent d'un atelier à l'autre.