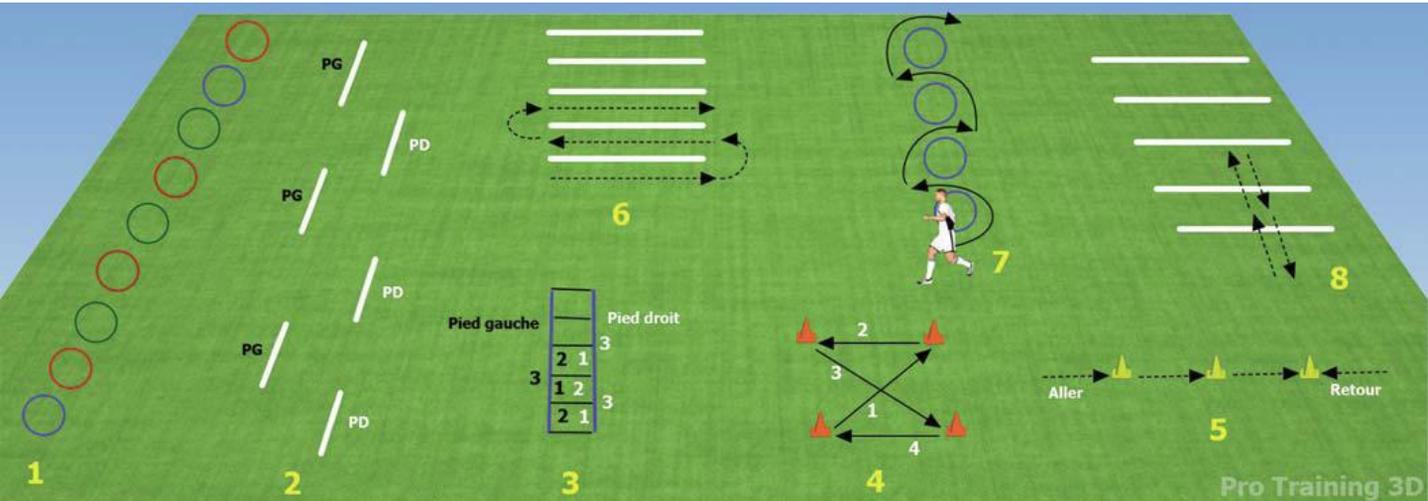


# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## APPUI ET COORDINATION EN 5/25



Travail sous forme intermittente 5/25, soit 5 secondes d'effort à fond, suivies de 25 secondes de récupération. À la fin de chaque effort, les joueurs changent d'atelier. Faire 3 blocs de 7 minutes entrecoupés de 3'30" de récupération. 7 ateliers, soit 2 tours des ateliers par bloc.

- **Atelier 1 (sauts dans cerceaux)** : Bleu pieds joints, rouge pied gauche, vert pied droit.
- **Atelier 2 (course avec pas de côté)** : mettre un pied à l'extérieur de chaque latte.
- **Atelier 3 (appuis rapides dans l'échelle)** : 2 appuis à l'intérieur, 1 à l'extérieur...).
- **Atelier 4 (course en sablier)** : toucher le plot de la main (course en sablier).
- **Atelier 5 (pas chassés sur obstacle)** : Les joueurs effectuent une course en "essuie-glace" en pas chassés en passant par-dessus les plots posés au sol.
- **Atelier 6 (slalom en pas chassés)** : Les joueurs effectuent un slalom entre des lattes posées au sol en pas chassés avant puis arrière sur le retour.
- **Atelier 7 (pas chassés entre cerceaux)** : Le joueur se met de côté. Au coup de sifflet, il part en pas chassés en passant entre les cerceaux (course arrondie) et fait de même au retour.
- **Atelier 8 (course rapide avant/arrière)** : faire 2 pas devant et 2 pas derrière chaque latte.