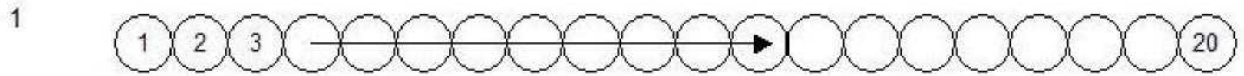


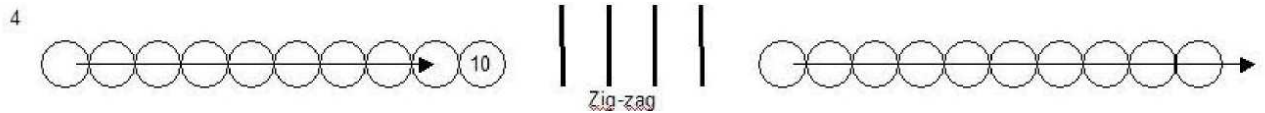
EXERCICE DE PREPARATION A LA VITESSE FORCE ET DE COORDINATION

Par Entraîneurdefoot Espagne

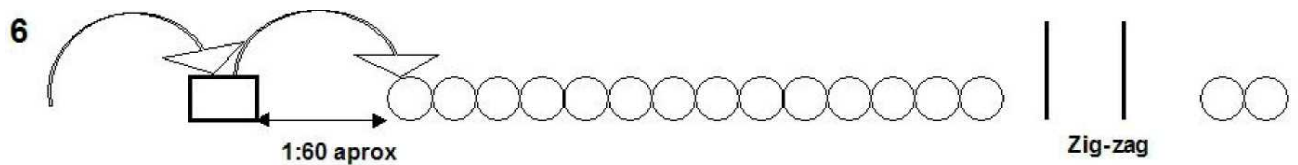
1) Travail d'accélération dans les cerceaux.



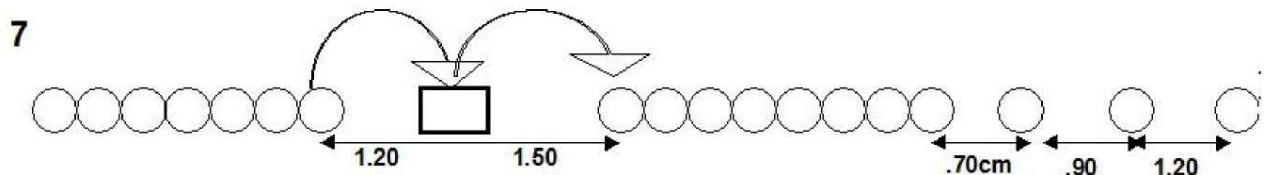
2) Travail d'accélération dans les cerceaux et de changement de direction entre les constrics à terre.



3) Saut sur un banc de 40 cm de haut puis saut en contre bas, accélération dans les plots, changement de direction en zig-zag



4) Accélération dans les cerceaux, saut sur le banc et en contre bas, cerceaux en accélération maximale, zig-zag.



5) Saut par-dessus une haie de 50 cm, accélération dans les cerceaux, saut d'une autre haie et continuation dans les cerceaux



6) Accélération maximale sur les 10 cerceaux, changement de direction en zig-zag et sur commande de l'entraîneur (gauche/droite), accélération dans les plots

