



EXPLOSIVITE



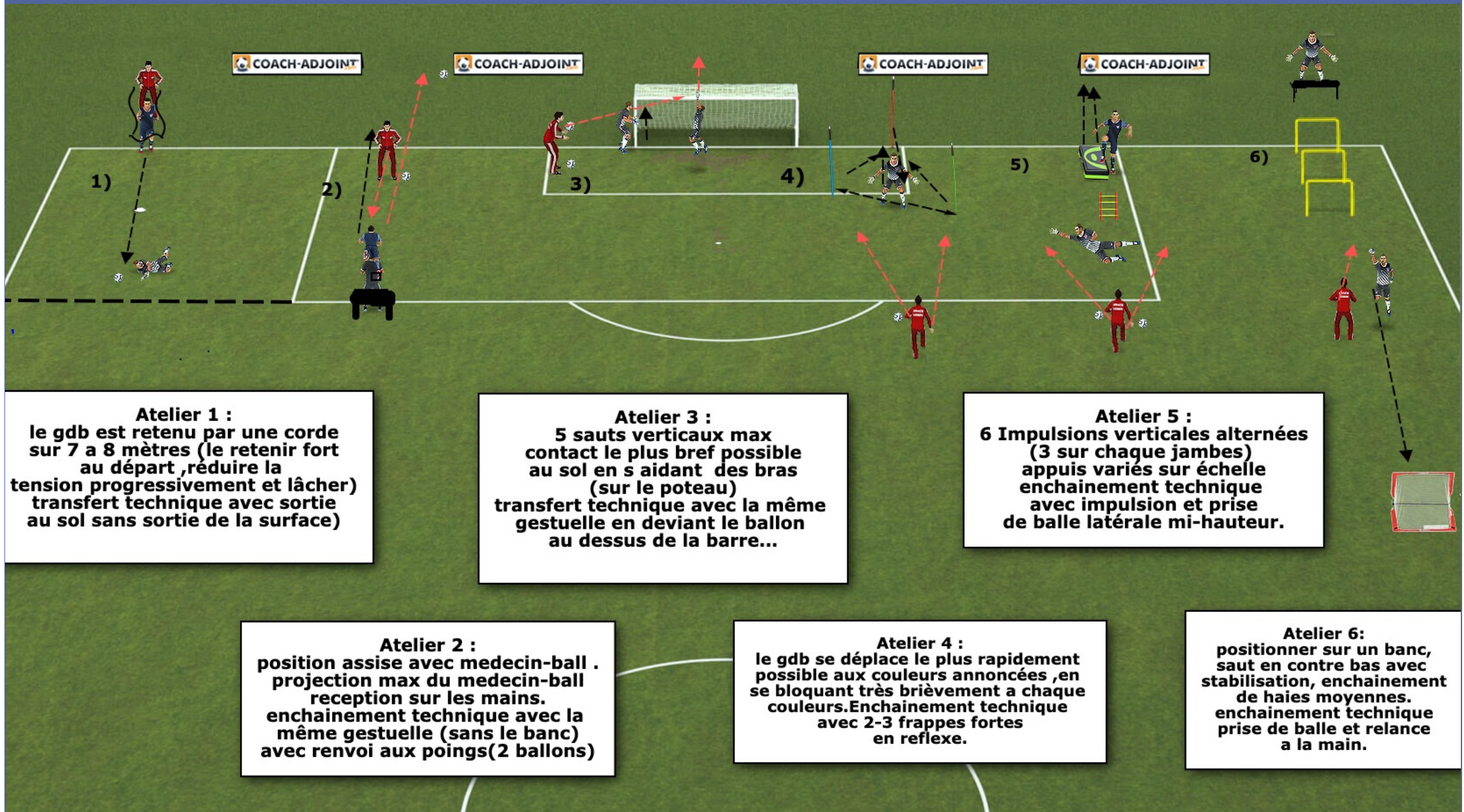
Technique : sortie au sol, jeu aux poings, déviation , relance, prise de lat

2-3-4 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB

Matériel : corde, bancs, médecine ball, piquets, step, échelle, haies hautes ou moyennes.

EXPLOSIVITE



Echauffement progressif et orienté (contraintes musculaires), technique.

Ateliers d'explosivité : (à réaliser sur de la fraicheur après un échauffement adapté).

- 1 tour de 6 ateliers (spécifiques, concentriques, pliométriques).
- 3 passages /atelier (1mn30 de récupération entre chaque passages), puis passage a l'atelier suivant.
- adapter l'exercice technique a l'exercice athlétique...
- possibilité d'intégrer entre les passages(récupérations longues) un exercice technique HDC ou un renforcement HDC (gainage...)