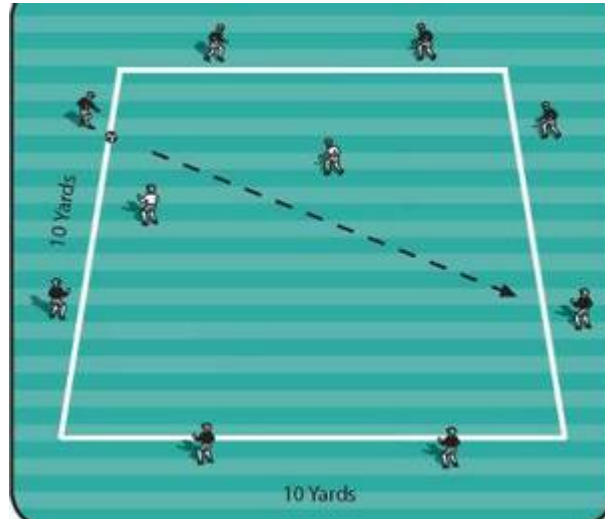


Aston Villa Youth Academy

Echauffement

Six joueurs positionnés sur un périmètre de 10 x 10 -yard . Les six partenaires se passent la balle à travers la zone définie . Deux défenseurs à l'intérieur de la zone tentent d'intercepter les passes. .
Les six joueurs à l'extérieur de la zone n'ont la possibilité que d'une ou deux touches pendant cet échauffement sous forme de possession de balle. .



Centre

Un joueur conduit la balle et centre pour deux joueurs qui s'élancent vers le point de penalty en croisant leurs courses ..
Les courses doivent être coordonnées avec celle du centreur pour arriver à sa position en même temps que le ballon.

