

## Criss Cross Run Par entraîneurdefoot Australie

Type d'exercice : Agilité

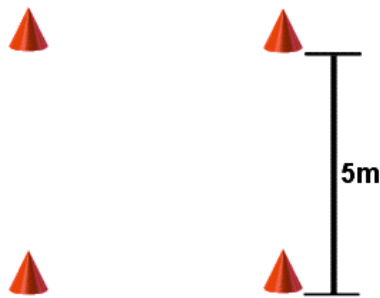
Categorie : Agilité multi-directionnelle.

**Objectif** : Exercice demandant un changement de direction en carré , permettant aux joueurs de garder un centre de gravité bas , pivot et acceleration , création de puissance lors des changements de direction.

Focus sur le travail des pieds , la position du corps pendant les déplacements et liberté de mouvement des hanches .

Deroulement :

Préparer un carré de 5m de côté avec 4 plots .



Depart de face a côté du plot de droite (photo 1) . course latérale pour aller toucher le plot de droite puis changement de direction pour toucher le plot arrière droit , puis plot arrière gauche et retour au plot avant droit.

L'ensemble des courses se fait à 100%

**Points de coaching :**

- Abaisser le centre de gravité avant de tourner
- Tourner les hanches rapidement en direction de la course
- Maintenir le buste en avant des hanches

