



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

ENDURANCE PUISSANCE

EXERCICE

INTERMITTENT 15" / 15" COURSE - BONDS - CONDUITE



ORGANISATION

Plusieurs chantiers avec 3 à 6 joueurs par chantier.
3 ateliers par chantier.
15" de travail / 15" de récupération passive entre les ateliers.

BUTS

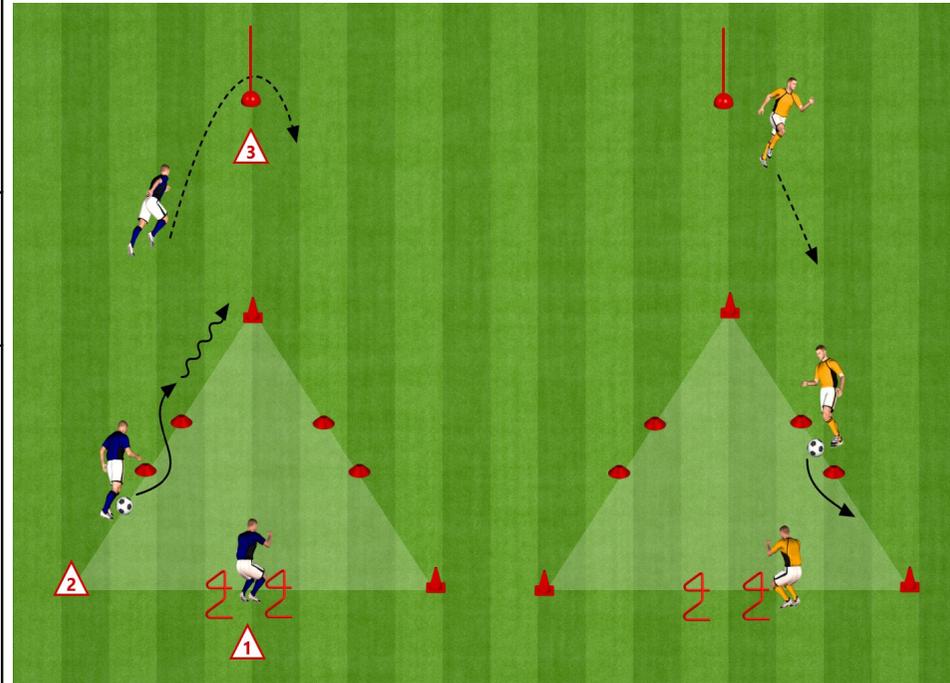
Avoir terminé l'atelier au bout des 15 secondes d'effort.
Enchaîner les efforts à haute intensité.

CONSIGNES

Les joueurs se calquent sur les coups de sifflet de l'entraîneur pour commencer les 15 secondes d'effort sur les 3 ateliers.
Ils réalisent dans l'ordre les ateliers suivants :
1 → 15 secondes de course sans ballon.
2 → des bondissements pieds joints.
3 → un atelier technique en conduite de balle.

POINTS DE REPÈRES

Cône N°2 à plus ou moins 15 mètres des cônes 1 et 3 (environ 30 mètres de conduite de balle).
Piquet à plus ou moins 30 mètres du cône N°1 et N°3 (environ 60 mètres de course).
Plus les distances sont longues, plus grande sera l'intensité.



EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : bonds pieds joints entre les haies.

Atelier 2 : le joueur part du cône N°1 en conduite de balle pour contourner ensuite le cône N°2 et arriver au N°3. Il devra réaliser 2 crochets sur son passage entre les coupelles (parcours en triangle).

Atelier 3 : le joueur part du cône N°1 en courant, contourne le piquet et termine sa course au cône N°3.

ATHLÉTIQUE

Aérobic
Intermittent

DIMENSION

30 X 15 m

EFFECTIF

Illimité

SÉRIES

1 à 3

TEMPS DE TRAVAIL

6 à 8 min

TEMPS DE RÉCUP'

3 min entre les séries

POINTS CLÉS

1. Ajuster les distances en fonction de la VMA de vos joueurs.

2. Regrouper les joueurs en fonction de leur VMA sur les ateliers.