



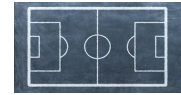
PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

ENDURANCE – PUISSANCE AÉROBIE

JEU

INTERMITTENT CONDUITE DE BALLE



MISE EN PLACE

2 ateliers.

Les joueurs sont en duel sur chaque atelier.

Si l'effectif est conséquent (+12 joueurs) , possibilité de faire partir les ateliers 1 et 2 en même temps.

BUTS

Atelier 1 : poser la balle sur la ligne en premier.

Atelier 2 : marquer dans le petit but en premier.

CHARGE

Durée d'un atelier : 8 à 12 sec.

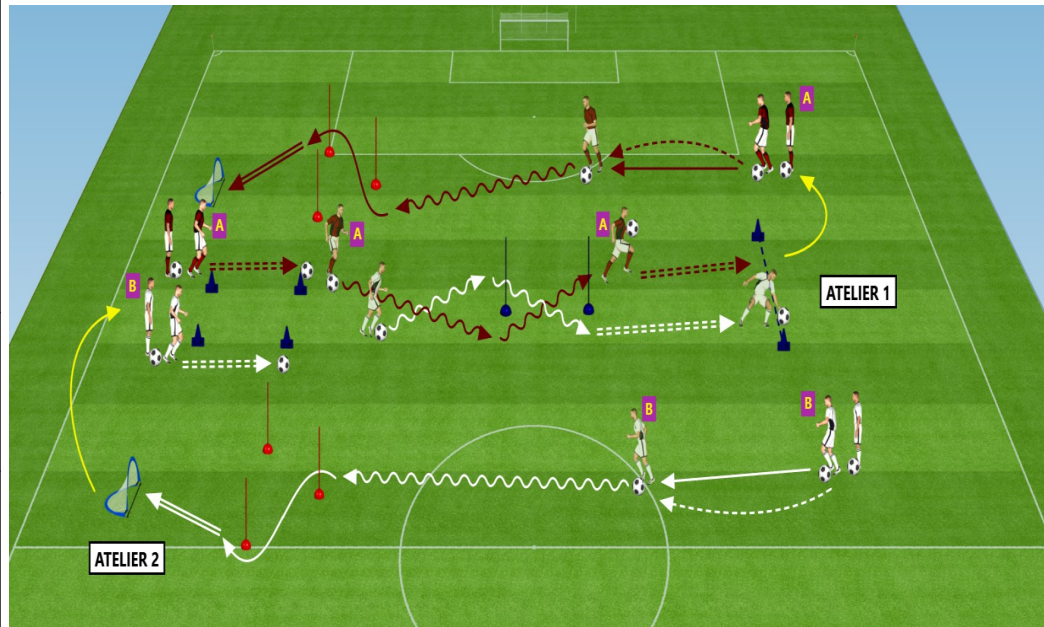
Temps de récupération entre 2 ateliers : 30 sec.

Nombre de répétitions : 10 à 16.

ORGANISATION

Lorsque les joueurs ont fini un atelier, ils se replacent rapidement au départ du suivant.

Les joueurs gardent leur ballon tout au long de l'exercice.



ATHLÉTIQUE

Puissance Aérobie

DIMENSION

Demi-terrain

EFFECTIF

2 joueurs et +
(illimité)

TEMPS DE TRAVAIL

10 à 20 min

TEMPS DE RÉCUP'

30 sec
(entre 2 ateliers)

EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : Les 2 joueurs déposent leur ballon à hauteur du deuxième cône en face d'eux puis retournent se placer à côté du premier cône. Au signal de l'entraîneur, ils accélèrent pour récupérer le ballon en conduite de balle en slalom (et en s'évitant) entre les 2 piquets. Arrivés à hauteur du second piquet, ils stoppent leur ballon au sol, le récupèrent dans les mains et accélèrent pour le déposer sur la ligne entre les 2 cônes.

Atelier 2 : Les 2 joueurs poussent le ballon sur une dizaine de mètres (passe un peu appuyée), accélèrent pour le récupérer et le conduisent jusqu'au premier piquet. Arrivés au premier piquet, ils le contournent puis se projettent vers le deuxième piquet (à droite ou à gauche) et enchaînent sur la frappe dans le petit but.

POINTS CLÉS

1. Maintenir de la qualité technique dans la conduite de balle.
2. 1 ballon par joueur.
3. Haute intensité dans les courses.