



## PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

EXERCICE

ENDURANCE PUISSANCE

INTERMITTENT VARIÉ VERSION MILITAIRE



### ORGANISATION

1 ballon par joueur et autant d'ateliers que de joueurs.

Les joueurs sont divisés en 2 groupes. Chaque groupe est sur la ligne des 16,5 mètres au départ.

Plusieurs exercices : avec et sans ballon.

### DÉROULEMENT

L'entraîneur est le véritable chef de l'exercice. Il en dicte le rythme et son contenu.

Il incite les joueurs à donner le maximum d'eux-mêmes pour exécuter ses "ordres" le plus rapidement possible.

La ligne des 16,5 mètres représente le point de départ de chaque exercice (zone de remplacement après chaque exercice), sauf pour les bondissements (haie).

### RÈGLES

Les joueurs réalisent chaque atelier en même temps.

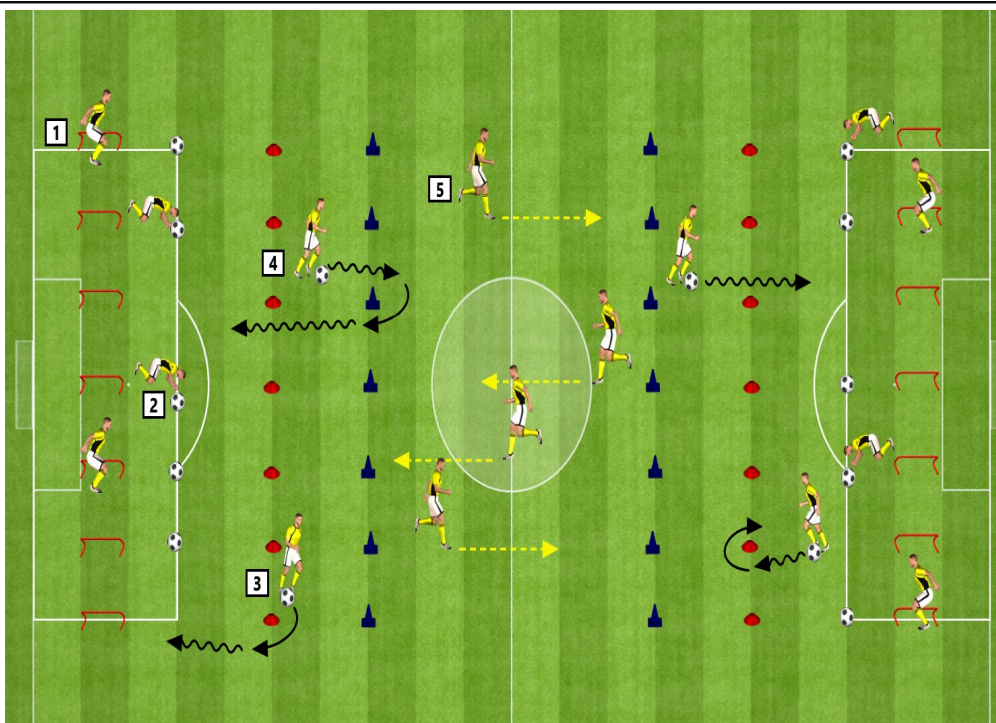
Les joueurs ne commencent l'exercice qu'au moment où l'entraîneur leur en annonce le contenu : « 20 bonds pieds joints ; passer derrière le cône bleu en conduite de balle le plus vite possible ; traverser le terrain et aller dans la surface de réparation adverse... ». Il annonce les exercices dans l'ordre qu'il le souhaite et à sa convenance.

Les joueurs démarrent chaque exercice en même temps.

Plus un joueur termine son atelier avec du retard par rapport au premier qui l'a fini, moins il aura de temps de récupération.

Dès que les joueurs ont terminé un exercice avec ballon, ils le reposent sur la ligne des 16,5 mètres.

L'entraîneur gère le temps de récupération entre chaque exercice (5, 10, 15 secondes ou plus) et la forme de la récupération : passive ou active (jonglages par exemple).



### EXPLICATIONS DES EXERCICES

Exercice 1 : bonds pieds joints.

Exercice 2 : renforcement musculaire (pompes, gainage, abdominaux...).

Exercice 3 : conduite de balle ou course en aller-retour en passant derrière la coupelle rouge.

Exercice 4 : conduite de balle ou course en aller-retour en passant derrière le cône bleu.

Exercice 5 : se rendre à la surface de réparation adverse (avec ou sans ballon).

Exercices 6, 7 (...) : selon la créativité de l'entraîneur : toucher la ligne médiane et revenir, 10 burpees, 15 squats....

### ATHLÉTIQUE

Aérobic  
Intermittent  
Force

### DIMENSION

Terrain entier

### EFFECTIF

Illimité

### SÉRIES

1 à 2

### TEMPS DE TRAVAIL

6 à 10 min

### TEMPS DE RÉCUP'

4 min entre les séries

### CONSEIL

Pour jouer sur l'aspect mental et accentuer la difficulté de l'exercice :  
-réaliser ce travail en fin de séance.  
-laisser peu de temps de récupération entre les exercices.