



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ
EXERCICE

ENDURANCE PUISSANCE
INTERMITTENT 20" / 20" TOUR DE TERRAIN



ORGANISATION

8 ateliers répartis autour du terrain.
Placer les joueurs par 2 pour introduire la notion de duel et de dépassement de soi sur les ateliers.
20" de travail / 20" de récupération active entre les ateliers.

DÉROULEMENT

Circuit où l'on retrouve 8 ateliers axés sur du renforcement musculaire, de la vitesse ou de la coordination, le tout sur un fond d'endurance.
Les joueurs ne sont quasiment jamais à l'arrêt.

RÈGLES

Les joueurs ont 20 secondes de transition pour passer d'un atelier à l'autre.
La transition entre les ateliers se fait en footing.
Les joueurs réalisent les ateliers dans le sens des aiguilles d'une montre et dans l'ordre.
1 tour de terrain complet comprenant la réalisation des 8 ateliers dure 5'20".

IMPACT MENTAL

Dépassement de soi.
Goût de l'effort.

IMPACT ATHLÉTIQUE

Puissance aérobie.
Vitesse.
Force.
Coordination.



EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : course en navette aller-retour.
Atelier 2 : renforcement musculaire libre.
Atelier 3 : course avant / course arrière.
Atelier 4 : position chaise contre les poteaux.

Atelier 5 : course poursuite en passant par la coupelle entre chaque contournement de piquets.
Atelier 6 : jonglage.
Atelier 7 : bonds pieds joints.
Atelier 8 : abdominaux avec medecine ball.

ATHLÉTIQUE

Aérobie
Intermittent

DIMENSION

Terrain entier

EFFECTIF

Illimité

SÉRIES

1 à 2

TEMPS DE TRAVAIL

1 tour de terrain =
5 min 20

TEMPS DE RÉCUP'

3 à 4 min entre les séries

CONSEIL

Organiser un jeu entre 2 séries pour éviter que les joueurs saturent sur le plan psychologique.