

SEANCE D'ENDURANCE PUISSANCE AVEC UN TRAVAIL D'APPUI ET AVEC BALLON.

Alexandre FARHI

Fitness Coach AL KHOR SC Academy (QATAR)

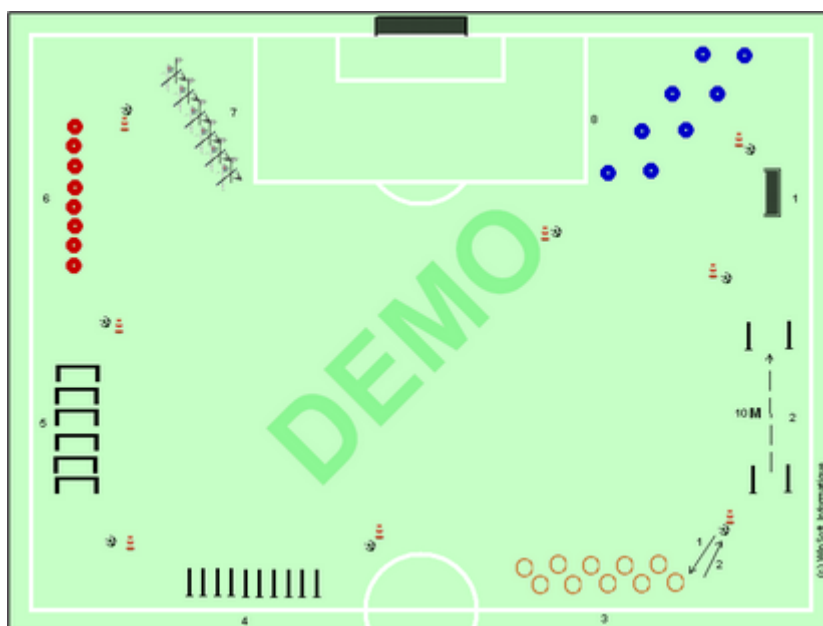
Phone: 00 974 6514596

Email : farhi.physical.coach@hotmail.fr

Organisation :

Travail sur ½ terrain (Environ 70m sur 50m)

Faire 6, 7, 8 ou 9 Ateliers (10 m pour un atelier) répartis autour de l'espace défini

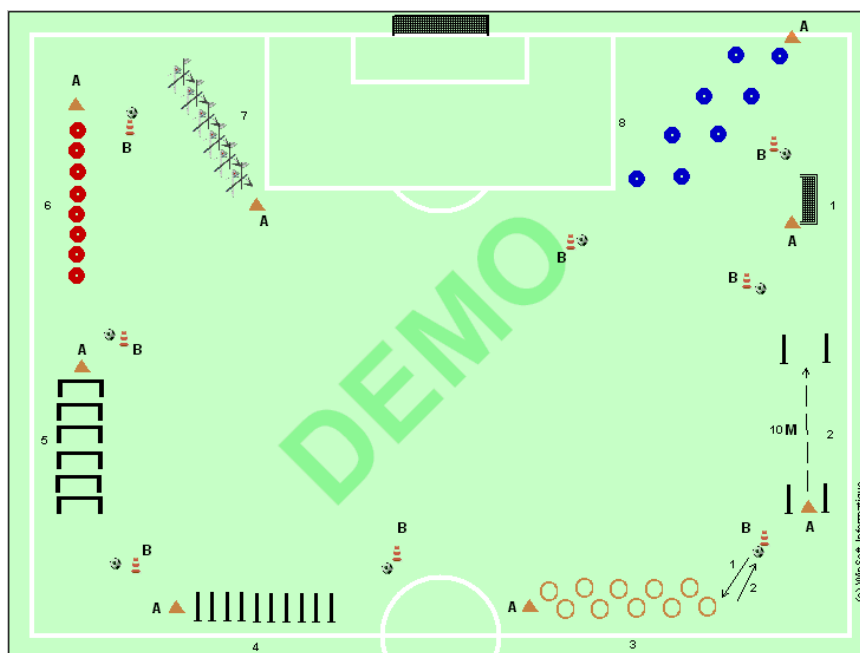


(Schéma 1)

2 équipes :

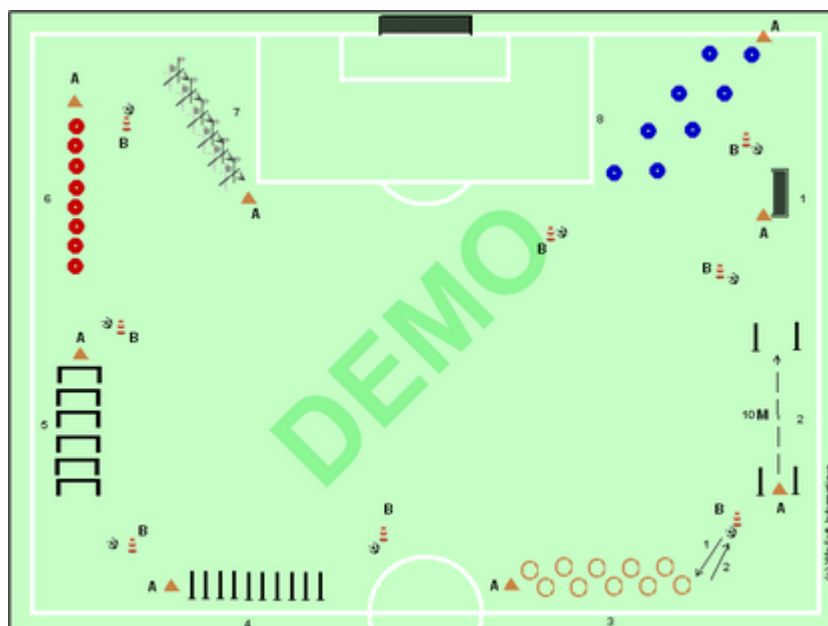
L'équipe A qui travaille en Endurance Puissance

(Vitesse Max sur l'atelier et récupération footing jusqu'au prochain atelier)



(Schéma 2)

Et l'équipe B effectue des passes aux joueurs à la fin de chaque atelier.



(Schéma 3)

Si possible, équipez vos joueurs en cardiofréquencemètre ou relevez la FC de vos joueurs tout de suite à la fin de l'exercice, celle-ci doit se situer entre 180 +/- 10 Bpm suivant si groupe Jeune (Proche de 180 à 190 Bpm) ou Sénior (170 à 180 Bpm).

Travail de 6'00 à 8'00, on alterne les groupes et on peut faire 2 à 4 séries par groupe,

Alterner les sens (Ex : Equipe A dans le sens des aiguilles d'une montre sur le 1^{er} passage et sur leur 2^{ème} passage inversé). Pour être dans la zone de travail voulue, régler les cardios de vos joueurs suivant leur FC obtenue lors d'un test d'évaluation du système Aérobie.

Le But :

Passer les ateliers sans les toucher à vitesse maximale,

Et remise de la passe (technique de la passe) en 1 ou 2 touches de balle (Voir avec le coach).

Variantes :

Les consignes sur l'atelier peuvent être changées entre les blocs (ex : faire exercice de pas chassés vers l'avant pour l'atelier 8 sur le bloc 1 puis sur le bloc 2 faire pas chassés en arrière)

L'Equipe B peut donner des ballons variés soit passe au sol, passe à mi hauteur

Ou passe aérienne.

Objectif :

Améliorer l'Endurance Puissance (VO2 max), les appuis (Force) et la coordination
Avec ballon.

EX : 8 Ateliers avec 16 Joueurs.

1 = Banc (sauter pieds joints de côté) 5 = Haies Hautes (40 cm, saut en Cuisse)

2 = Sprint 10 m

6 = Coupelles (Pas chassés en arrière)

3 = Cerceaux (Appuis unipodal et/ou Bipodal) 7 = Haies Petites (15 cm, saut en pieds)

4 = Skipping Avant

8 = Coupelles (pas chassés en avant)