

EXERCICE PHYSIQUE EN ANAEROBIE LACTIQUE

Par Francisco de Miguel (Espagne)

OBJECTIFS PHYSIQUES :

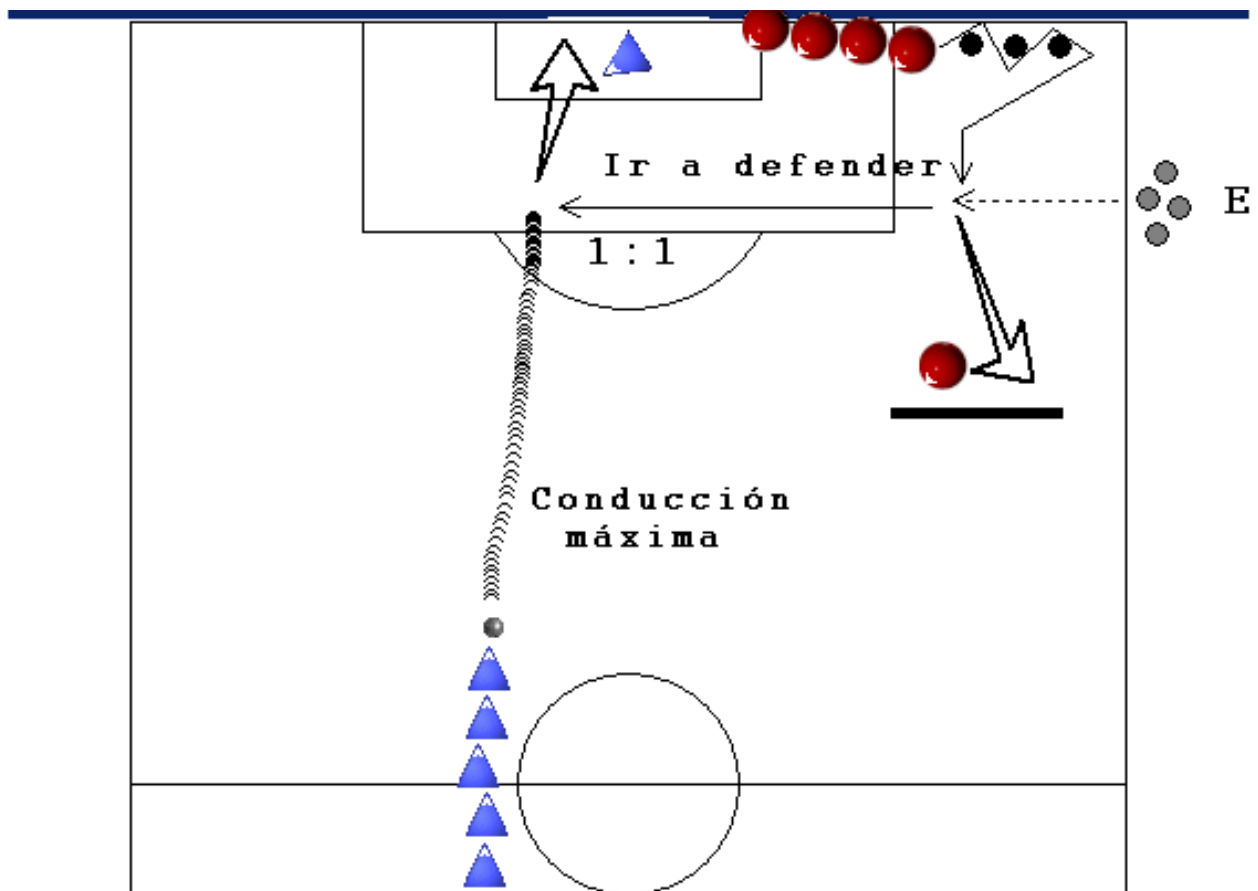
- + AMÉLIORER la VITESSE (Temps d'accélération)
- + AMÉLIORER LA PUISSANCE AMÉLIORATION LACTIQUE ANAÉROBIQUE

ASPECTS TECHNIQUES :

- DÉFENSES : Placement.
- OFFENSIFS : Conduite, dribbling et tir.

AMÉLIORATION D'ASPECTS TACTIQUES :

- DÉFENSES : positionnement.
- OFFENSIFS : Attaque, progression dans le jeu.



Temps de travail : 5 min x groupe

Attaque- Défense : On effectue un zigzag sans ballon à intensité maximale et on slalom rapide pour frapper au but sur un ballon envoyé par l'entraîneur. Au moment où il frappe, depuis le centre du terrain un autre joueur en conduisant un ballon à 100%, frappe au but une fois entré dans le demi-cercle avant que le défenseur ne vienne défendre sur lui. Puis changement de rôle