

## Condition physique avec ballon « Travail en durée extensive »

A. MATNI entraîneur des juniors CS INTERSTAR GENEVE  
adil.matni@chiphy.unige.ch

Le travail en durée extensive consiste à utiliser des séquences longues avec des périodes de pose très courte, la fréquence cardiaque est située entre 130 et 150. Ce type de travail est pour le but de:

- Augmenter le débit cardiaque.
- Augmenter les énergies disponibles avec l'oxygène.
- Améliorer le système de transport de l'oxygène.
- Favoriser la récupération.

### Exemple d'une séance du travail en durée extensive d'environ 1h30min, et avec 16 joueurs:

#### 1-Echauffement: 10 min

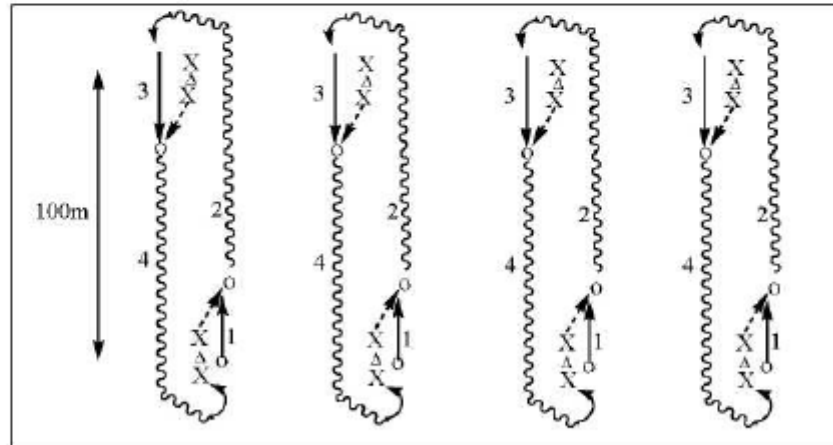
Un échauffement technique avec ballon d'environ 10 min.

#### 2-Exercice 1: 15 min

- 2\*7min avec 1 minute de pose.
- Les 4 stations démarrent au même temps.
- La fréquence cardiaque est située entre 130 et 150.

16 joueurs= 4joueurs par station

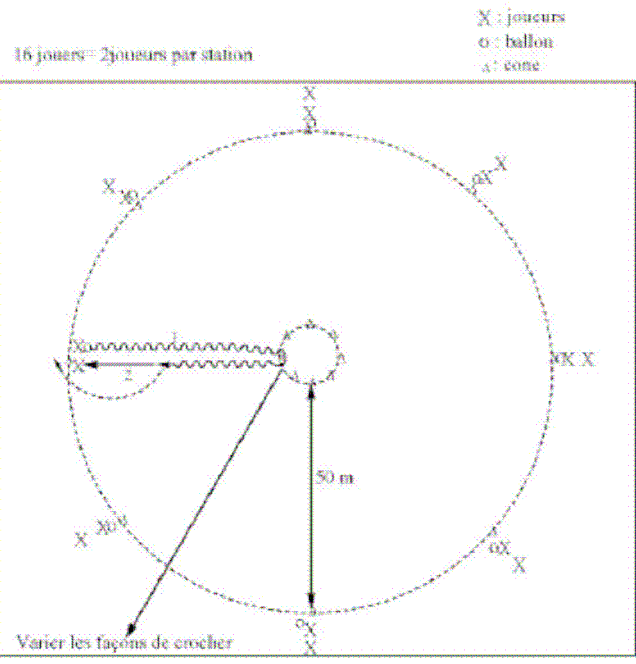
X : joueurs  
O : ballon  
Δ : cône



\*3min de pose active avant de passer à l'exercice suivant.

#### 3-Exercice 2: 15 min

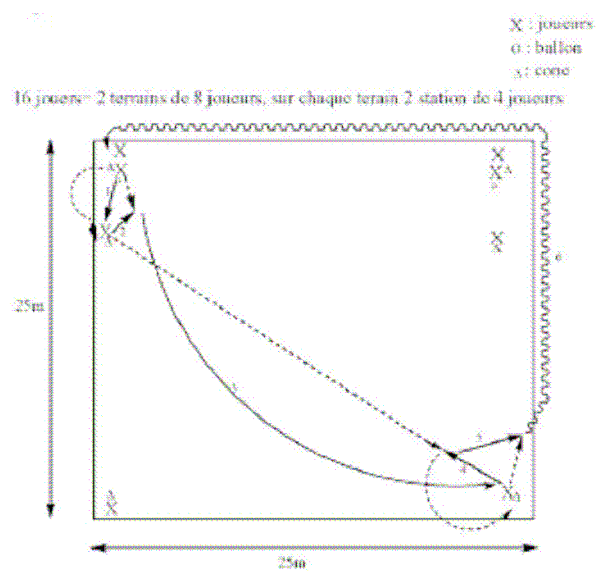
- 2\*7min avec 1 minute de pose.
- Les 8 stations démarrent au même temps.
- La fréquence cardiaque est située entre 130 et 150.



3min de pose active avant de passer à l'exercice suivant.

**4-Exercice 3: 15 min**

- 2\*7min avec 1 minute de pose.
- Les 4 stations démarrent au même temps.
- La fréquence cardiaque est située entre 130 et 150.



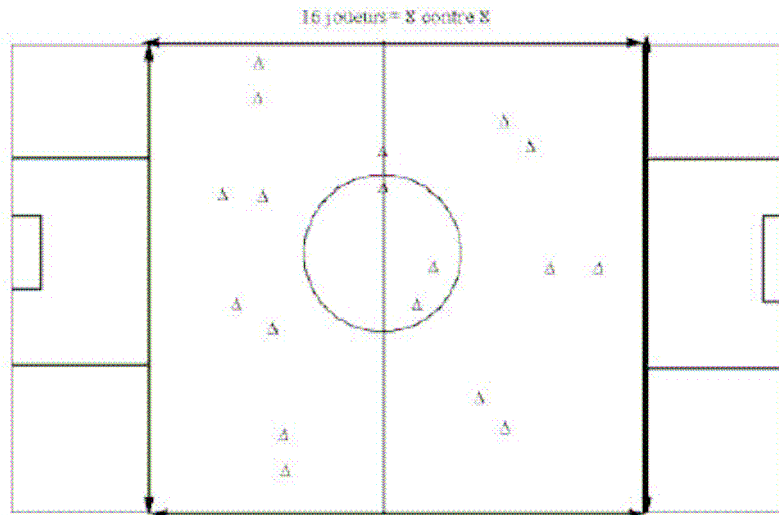
\*3min de pose active avant de passer à l'exercice suivant.

**5-Exercice 4:** 15 min

9 but d'environ 3m (cônes) sont réparti sur le terrain (surface de jeu entre les deux rectangles de réparation), on peut marquer des deux coté si le tir parvient ensuite à un partenaire.

-2\*7min avec 1 minute de pose.

-La fréquence cardiaque est située entre 130 et 150.



**6-Etirement:** 10 min