

Exercice 15:15

richard Hawkins (Manchester United)

Présentation

On va utiliser cette session pour accroître la puissance aérobie de nos joueurs. Cette séance peut être une séance isolée sur ce thème ou s'intégrer dans une séance plus large.

Cette séance peut être vue dans le cadre de la recherche d'une capacité plus grande de se remettre après une rencontre à haute intensité dans le but de couvrir plus de distance à haute intensité.

Il y a des centaines d'exercices qui peuvent être exécutés pour produire les mêmes effets; les principes de ceux-ci sont la simplicité et l'efficacité. Cet exercice exige uniquement quelques cônes et utilisation de la signalisation de lancement. N'importe quel nombre de joueurs peut l'exécuter en même temps.

La vision du coach de cette session dépend beaucoup de sa philosophie de la formation. Ce n'est pas aussi sympathique que quand a la balle. Cependant, cet exercice assure vraiment que les acteurs reproduisent les vitesses d'intensité haute auxquels ils sont confrontés dans les matchs et il fournit une structure dont tous les acteurs peuvent être surchargés, en menant à une capacité améliorée d'utiliser leurs habiletés techniques

15:15: séance principale

Terrain : la moitié

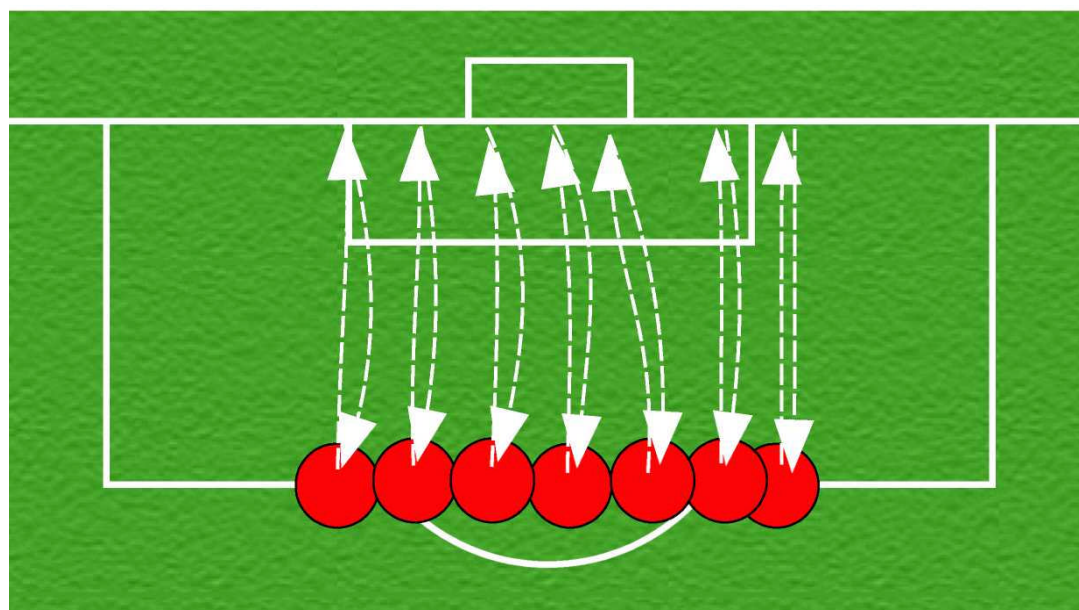
Equipement : 3 cônes

Nombre de joueurs : tout le groupe

Exercice 1 (5 mn):

Les joueurs se placent sur la ligne des 16m50. Au coup de sifflet, ils sprintent jusqu'à la ligne de but et reviennent. Sur une durée de 15 secondes puis 15 secondes de récupération.

Total 10 courses .

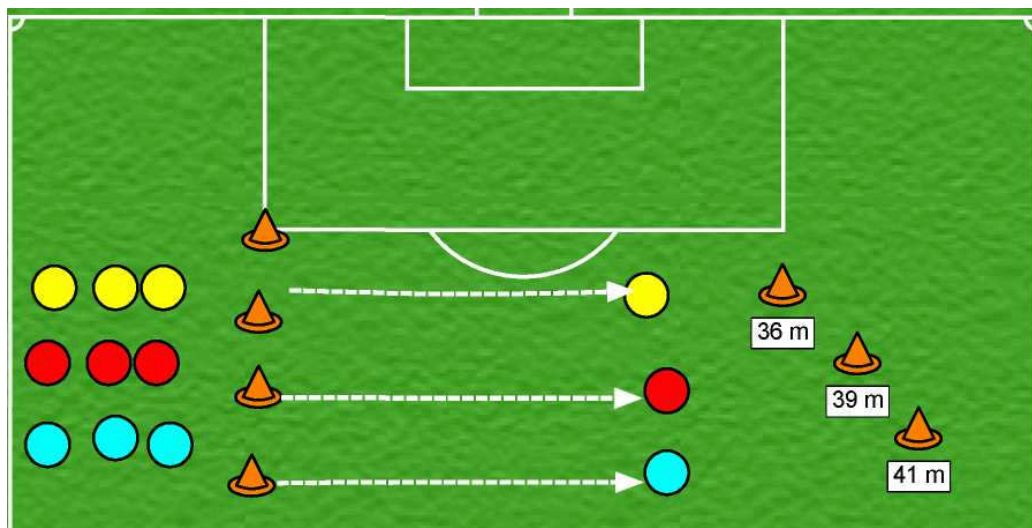


Exercice 2

Diviser votre groupe en 3 niveaux en fonction des résultats du premier exercice (ou des tests effectués auparavant).

Sprint sur 15 secondes avec récupération abaisser à 10 secondes puis sprint 15 secondes avec récupération à 12 secondes.

Puis 3eme course avec récupération à 15 secondes.



Exercice 3

Toujours avec des niveaux de groupes, effectuer des course de 15 secondes sur une distance de 72m, 78m et 82 m en fonction des groupes.

Récupération 15 secondes

Total 10 courses.

