



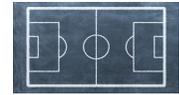
PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

TYPE DE TRAVAIL

ENDURANCE PUISSANCE

CIRCUIT TRAINING EN SABLIER



ORGANISATION

Différents ateliers disposés sur un circuit en forme de sablier.
Un atelier entre chaque cône du sablier.

BUTS

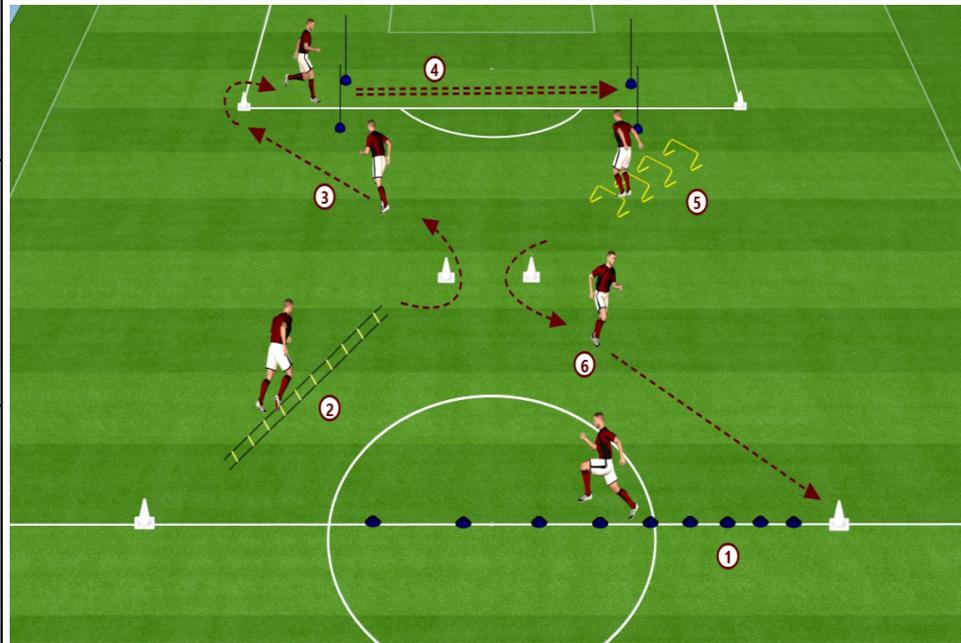
Développer la puissance aérobie du joueur en intégrant force et coordination.
Supporter les changements de rythme : alternance footing / efforts plus intenses sur ateliers.
Être capable de répéter les efforts.

CONSIGNES

Chaque joueur se positionne à un atelier au départ puis travaille ensuite à son rythme sur le temps imparti.
Changer de rythme sur les ateliers.
Ne jamais marcher.

VARIANTES

Modifier les ateliers.
Introduire des ateliers avec ballon.
Introduire des postes passes à la sortie des ateliers.
Réaliser une série sans ballon et une série en conduite de balle.



EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : 1 appui entre chaque coupelle et accélération progressive.
Atelier 2 : travail d'appui sur l'échelle de rythme.
Atelier 3 : course allure récupération.
Atelier 4 : changement de rythme (allure soutenue) entre les portes de piquets.
Atelier 5 : bondissements pieds joints ou double appuis alternés.
Atelier 6 : course allure récupération.

ATHLÉTIQUE

Puissance aérobie
Coordination
Force

DIMENSION

40 X 40 m

EFFECTIF

14 joueurs et -

TEMPS DE TRAVAIL

6 à 8 min

TEMPS DE RÉCUP¹

3 min

SÉRIE

1 à 2

CONSEIL

Proposer un jeu de conservation entre les 2 séries.