



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

TYPE DE TRAVAIL

ENDURANCE PUISSANCE

CIRCUIT TRAINING AVEC APPUI-REMISE



ORGANISATION

Différents ateliers disposés sur un circuit.
 2 groupes de joueurs : un sur le circuit training, l'autre au poste passe.
 Changer les rôles à la fin de la série.

BUTS

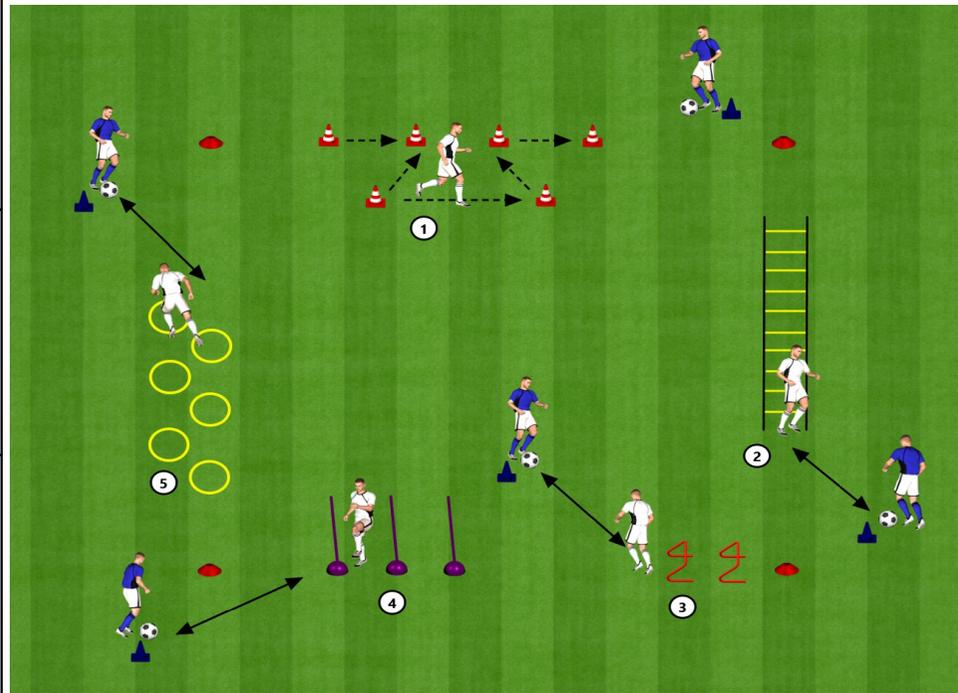
Développer la puissance aérobie du joueur en intégrant force et coordination.
 Supporter les changements de rythme et l'alternance footing / efforts plus intenses sur ateliers.
 Être capable de répéter les efforts et ne jamais marcher.

CONSIGNES

Chaque joueur se positionne à un atelier ou à un poste passe au départ de l'exercice.
 A la sortie de chaque atelier, appui-remise entre les joueurs bleus et blancs.
 Après chaque passe, enchaîner vers l'atelier suivant.

VARIANTES

Modifier les ateliers sur le circuit.
 Modifier les types de remises (tête, volée...).



EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : successions de courses avant/arrière entre les cônes.
Atelier 2 : appuis sur l'échelle de rythme.
Atelier 3 : bonds pieds joints.
Atelier 4 : pas chassés entre les piquets.
Atelier 5 : appuis dans les cerceaux.

ATHLÉTIQUE

Puissance aérobie
 Coordination
 Force

TECHNIQUE

Passes

DIMENSION CIRCUIT

30 X 30 m

TEMPS DE TRAVAIL

5 min

TEMPS DE RÉCUP¹

Pas nécessaire

SÉRIE

2 à 4

CONSEIL

Adapter le nombre de postes passes au nombre de joueurs dans les groupes !