



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

ATHLÉTIQUE

SÉANCE

ENDURANCE

SÉANCE ORIENTÉE ENDURANCE



ORGANISATION

3 ateliers :

Atelier 1 = 2 terrains de jeux réduits (4 VS 4).

Atelier 2 = parcours de course.

Atelier 3 = jeu de conservation-finition (8 VS 8).

Dimensions des terrains :

Terrains jeux réduits : 30 X 20 m

Terrain atelier 3 : 40 X 40 m

BUTS

Atelier 1 : marquer un but = **1 point**.

Atelier 2 : cf consignes.

Atelier 3 : dégommer un cône = **1 point**.

TEMPS DE TRAVAIL

Atelier 1 : 6 matches (6 X 3 min).

Atelier 2 : 12 à 16 min de course.

Atelier 3 : 2 matches (2 X 8 min).

CONSIGNES ATELIER 1 : JEUX RÉDUITS

2 terrains.

Sens de jeu (chaque équipe attaque un but et en défend un).

4 VS 4 sur chaque terrain.

3 touches de balles maximum.

2 touches maximum pour marquer.

Marquer depuis la moitié offensive.

CONSIGNES ATELIER 2 : COURSE

Intermittent rythme footing / soutenu.

Passer en courant d'un cône à l'autre en respectant l'ordre (1-2-3 ...). Parcours original avec passage entre les terrains pour éviter la monotonie d'un tour de terrain traditionnel.

Changer de rythme entre les cônes : cône N°1 à N°2 = allure footing ; cône N°2 à N°3 = allure soutenue ; cône N°3 à N°4 = allure footing etc...

CONSIGNES ATELIER 3 : JEU

2 équipes en opposition à 8 VS 8.

Pas de sens de jeu.

3 touches de balle maximum.

But : dégommer un cône bleu sur une passe en 2 touches maximum = **1 point**.

L'équipe qui a marqué un point préserve la possession du ballon si elle le récupère après avoir dégommé un cône.

ATHLÉTIQUE

Aérobic

DIMENSION

Terrain entier

EFFECTIF

12 joueurs minimum

TEMPS DE TRAVAIL

60 min au total

TEMPS DE RÉCUP¹

2 min

Entre les matches

3 à 5 min

Entre les ateliers

CONSEIL

Mettre un code de couleur visuel pour le travail intermittent entre les cônes (ex : passer d'un cône rouge à bleu). Cela permet aux joueurs de mieux intégrer le parcours.