

Condition physique avec ballon
« Travail en durée intensive »

Dans le travail en durée intensive la fréquence cardiaque est située entre 150 et 180, ainsi que le rapport travail repos et de 1/1. Dans cet cas on travail les mêmes organes que ceux travaillés en durée extensive, sauf le fait que le niveau est plus élevé on est à la limite de l'acidification.

Exemple d'une séance du travail en durée intensive d'environ 1h20min et avec 16 joueurs:

1-Echauffement: 10 min

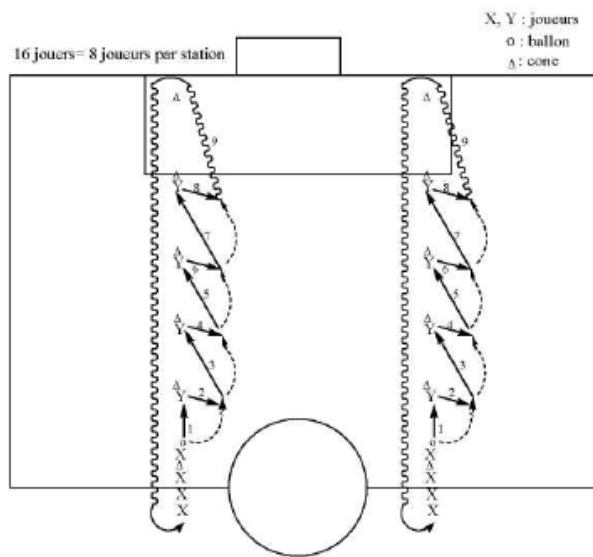
Un échauffement technique avec ballon d'environ 10 min.

2-Exercice 1: 16 min

-4*4min: à chaque 4 min les X s'échangent avec les Y.

-Les 2 stations démarrent au même temps.

-La fréquence cardiaque est située entre 150 et 180.



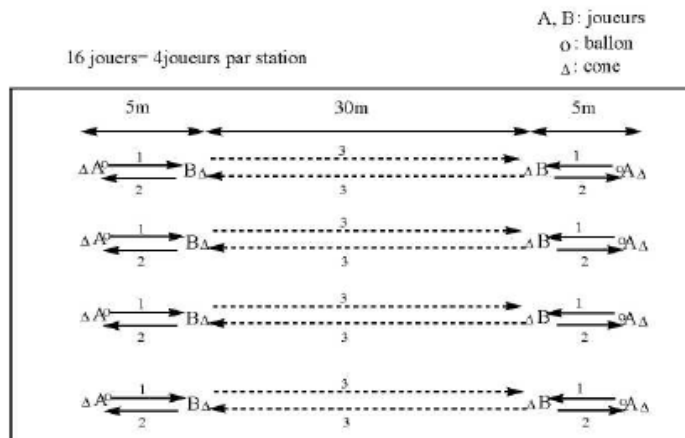
*4min de pose active avant de passer à l'exercice suivant.

3-Exercice 2: 16 min

-4*4min: à chaque 4 min les A s'échangent avec les B.

-Les 4 stations démarrent au même temps.

-La fréquence cardiaque est située entre 150 et 180.



Les joueurs A transmet vers les B, qui renvoi directement pour effectuer un demi-tour et change de côté. Animation: Les B renvoient

- passe ras de terre.
- volé plat du pied gauche ou droit, A lance avec les mains.
- à la tête, A lance avec les mains.

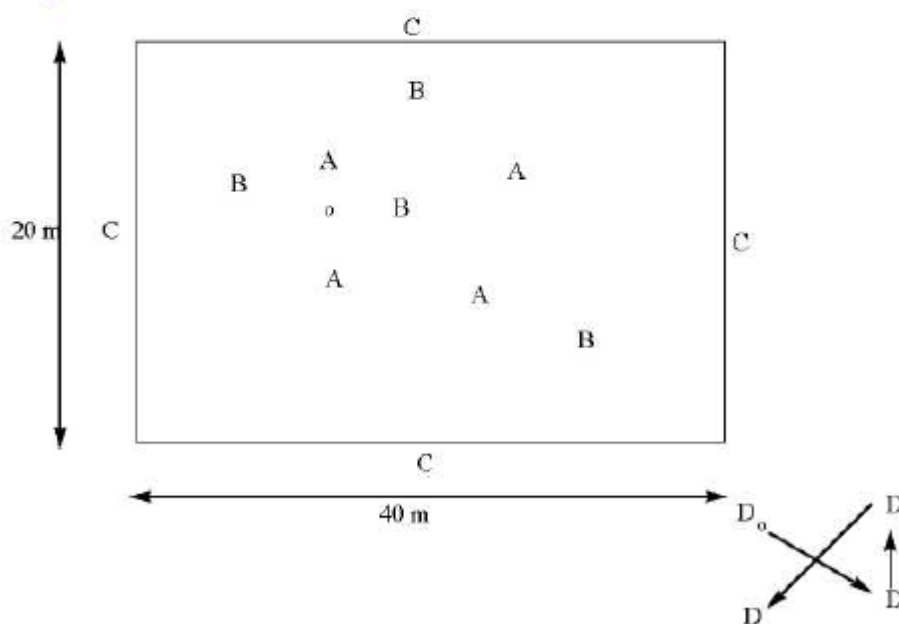
-contrôle poitrine passe pied droit ou pied gauche, A lance avec les mains, -contrôle genou droit ou gauche passe pied droit ou pied gauche, A lance avec les Mains.

*4min de pose active avant de passer à l'exercice suivant.

4-Exercice 3: 16 min

4*4 avec 4 remetteurs qui jouent avec l'équipe qu'a la balle, les remetteurs renvoient en un temps ou en 2 temps (contrôle-passe) cela dépend du niveau des joueurs. Pendant cela la 4 eme équipe fait une pause active (échange de balle, passe court.....)

- 1 ère 4 min: A*B, C en appui 4*4 • .
- 2 eme 4 min: C*D, A en appui
- 3 eme 4 min: A*B, D en appui
- 4 eme 4 min: C*D, B en appui



16 joueurs= 4 équipes de 4 joueurs

A, B, C, D: joueurs o : ballon

5-Etirement: 10 min