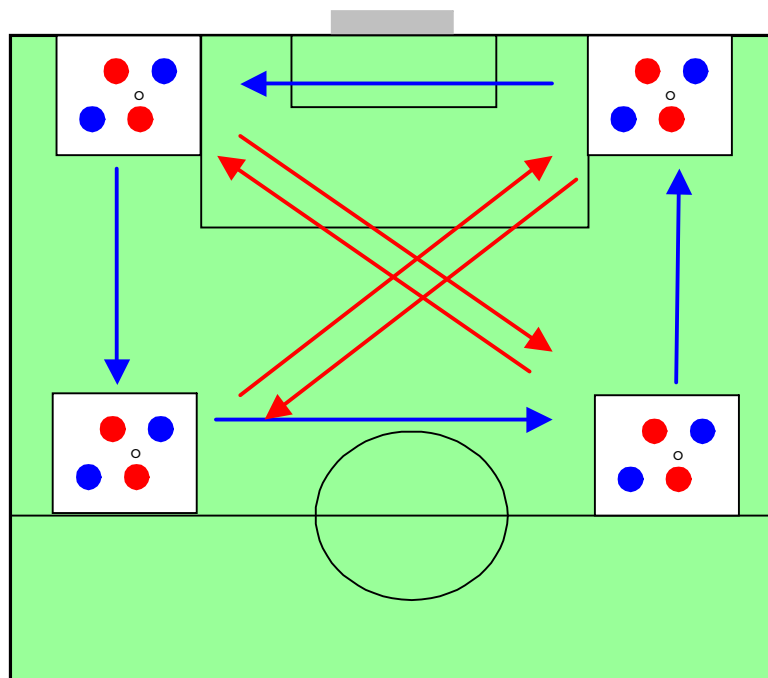


**EXERCICE DE RESISTANCE AVEC BALLON
PAR ZOUARI AMMAR
(FOOTBALL MDHILLA CLUB – TUNISIE)**



Objectif de l'exercice	Travail de résistance avec ballon
Explications	<ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes de même nombre des joueurs (2 ou 3) dans des carrés de 8 à 10 m de coté placés à des distances égales. - 2 mn de jeu avec marquage strict et au signal de l'entraîneur, les équipes bleus changent leurs places en déplacement latéral droit et les équipes rouges en diagonales et ce en vitesse puis récupération d'une minute. - Répétition 4 fois pour avoir 4 confrontations différentes et s'il y aura une autre série, on renverse le déplacement des équipes. - Récupération complète après 4ème passage. - mettre des ballons réserves près de chaque carré. <p>* variantes : temps de jeu, récupération, déplacement des équipes....</p>
Aspects Physiques	Puissance anaérobie lactique
Aspects Tactiques	Marquage, démarquage, couverture, appui...
Aspects Techniques	complet