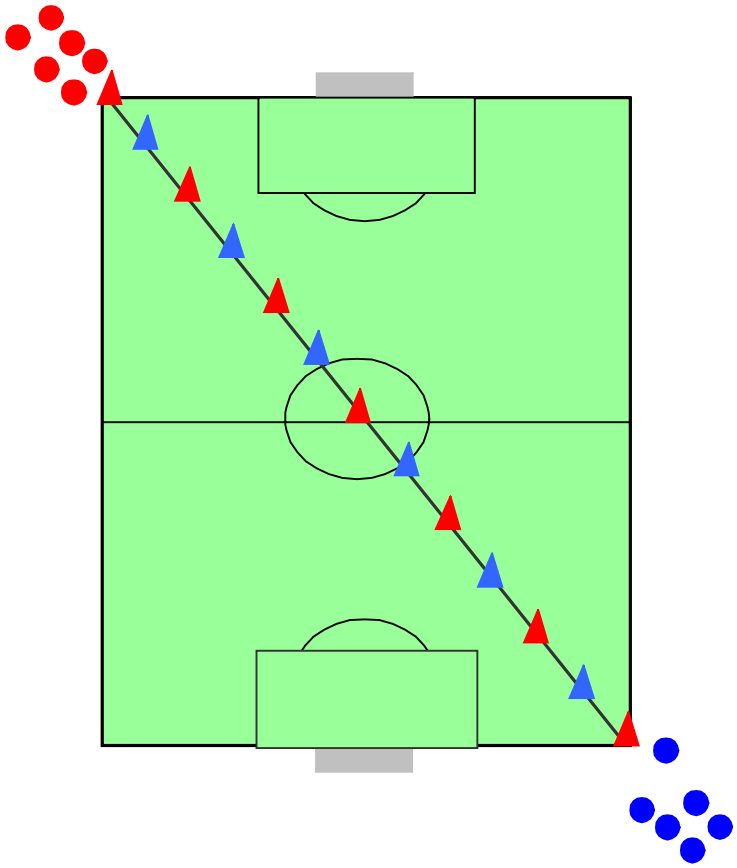
SEANCE DE VITESSE AVEC ET SANS BALLON
PAR ZOUARI AMMAR (*FOOTBALL MDHILLA CLUB, Tunisie)*



Objectif de l'exercice	**Améliorer la vitesse avec et sans ballon**
Explications	Sur une distance de 120 m (12 x 10 m) les joueurs effectuent des courses de vitesse en différentes variantes : - sans ballon : 10 m de vitesse + 10 m de récupération. 20 m de vitesse + 20 m de récupération. 30 m de vitesse + 30 m de récupération. - IDEM avec ballon. - Les joueurs passent par 2 par les 2 cotés en alternance. - 2 passage pour chaque variante soit 720 m de vitesse - Récupération complète entre les séries.
Aspects Physiques	Puissance anaérobie
Aspects Tactiques	
Aspects Techniques	Conduite de balle