

INTERMITTENT FORCE ET COURSE #1



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

Les ateliers force :

- Atelier 1 : Sauts verticaux sur caisses
- Atelier 2 : Appuis rapides avec échelle de coordination
- Atelier 3 : Sauts (jambes tendues) avec petites haies
- Atelier 4 : Sauts (jambes fléchies) avec haies moyennes
- Atelier 5 : Bonds dans les cerceaux

Les ateliers course :

- 15 secondes de course en aller-retour puis 15 secondes de récupération
- En fin de préparation avant reprise de la compétition 10 de course et 20 de récupération.

Temps de l'exercice entre 7 et 10 minutes.

Matériels :

- Caissons
- Echelle
- Haies basses et moyennes
- Cerceaux
- Piquets
- Cônes