

Réalisé par Stéphane WIERTELAK

Publié par



4 Ateliers Vitesse Specifique Football

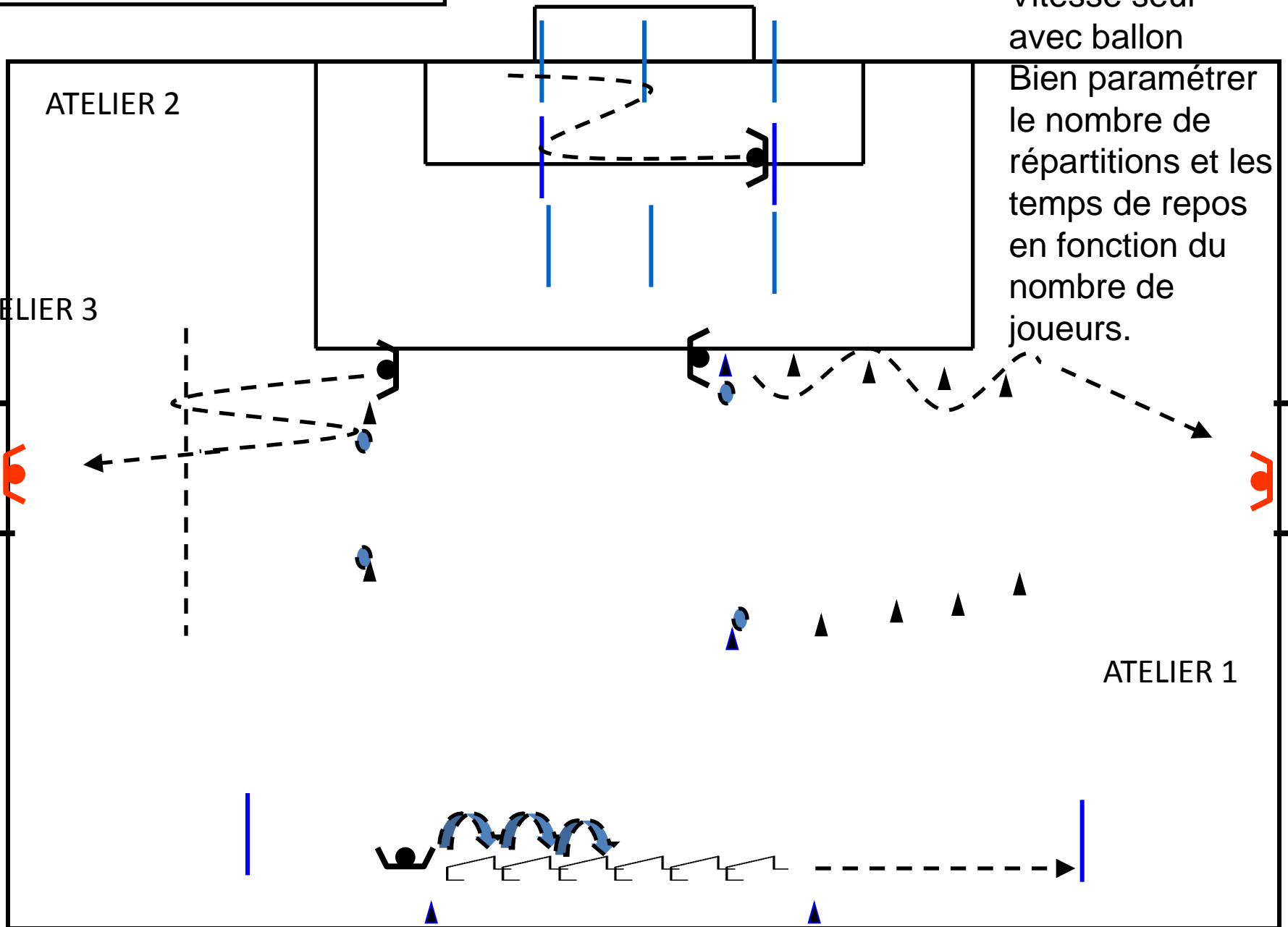
ATELIER 2

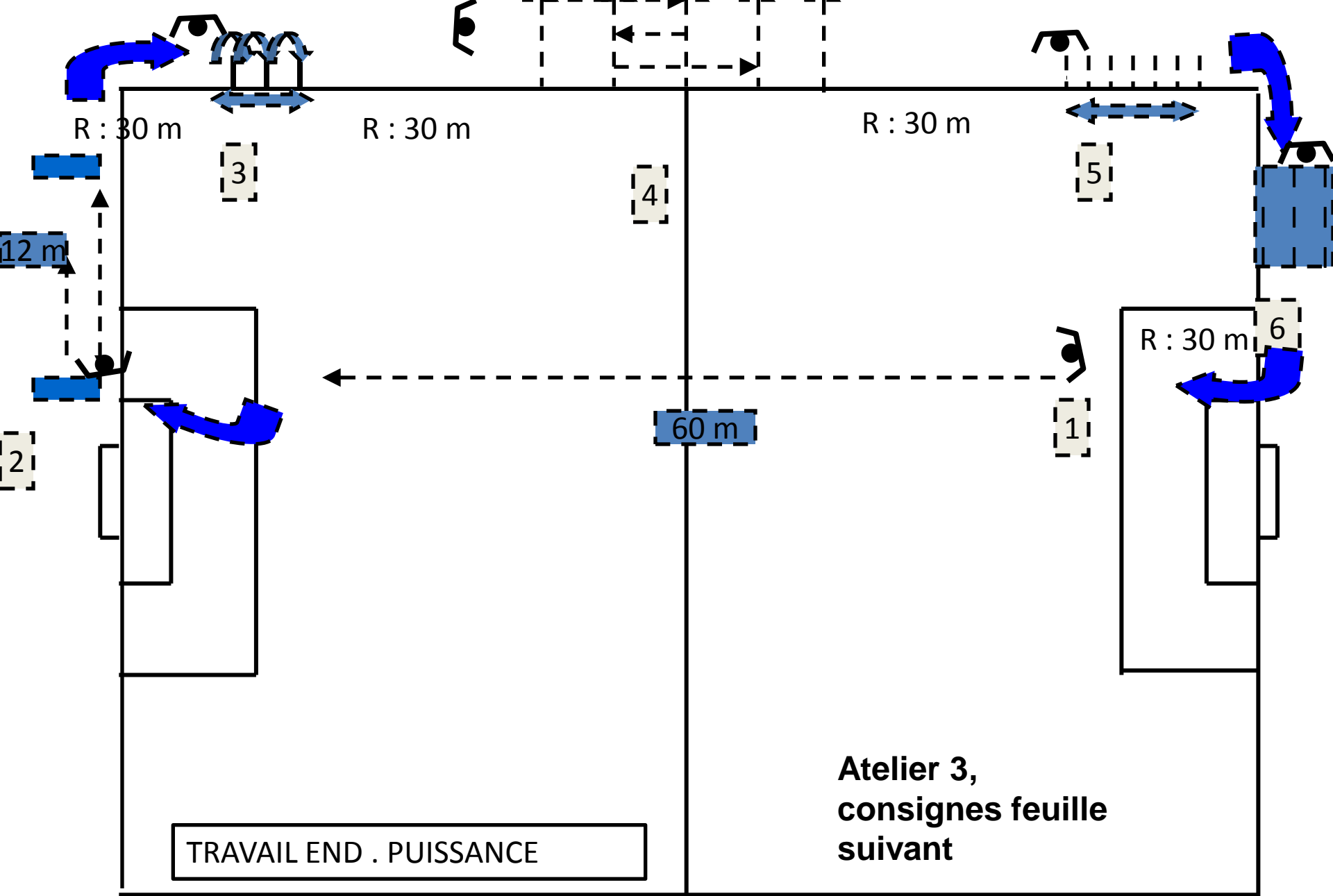
Vitesse seul
avec ballon
Bien paramétrer
le nombre de
répartitions et les
temps de repos
en fonction du
nombre de
joueurs.

ATELIER 3

ATELIER 1

ATELIER 4





Consignes de l'atelier 3

BLOCS DE 6 a 8 min

Atelier en 10 / 20 (Ateliers en rythmés au siflet)

Travail Intensite Max / Recuperation active en course sur 30 m

1 / Atelier 10 / 20 course

2 / Atelier 10 / 20 . Navette 4 X 12 M

3 / Atelier plio sur haies . Sauts profil de droite a gauche puis retour
Faire un aller / retour sur la haie du milieu

4 / Vitesse navette / Avancer de 2 plots . Revenir de 1 . Avancer de 2

.....

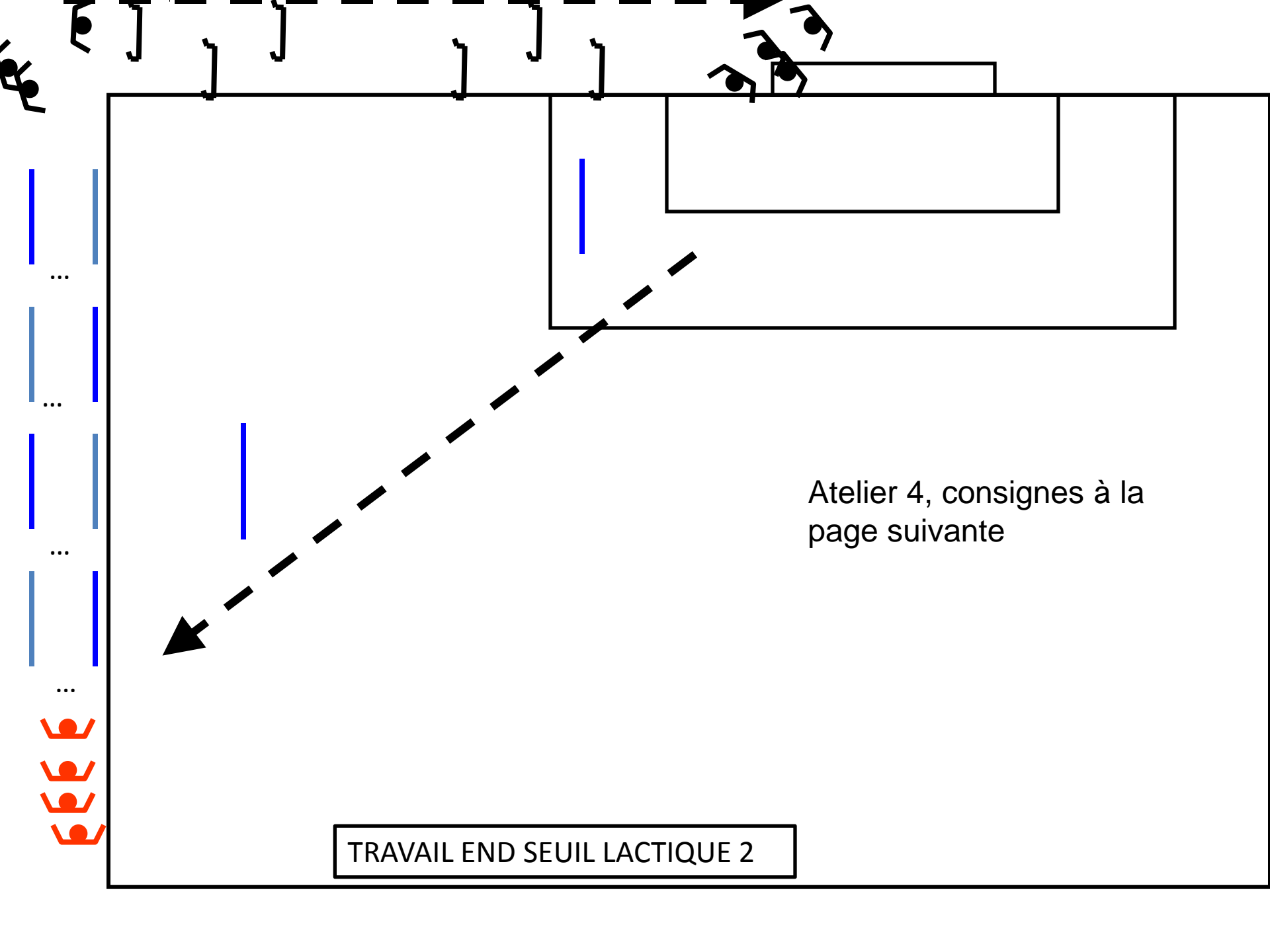
5 / Travail de skip sur echelle au sol

- travail de face . 2 appuis

- travail de progression de profil av 2 appuis dedans / 2 appuis arr

6 / Travail de sprint / fixation sur jalons

Enchainer des demarages sur 3 m avec arret devt chq jalon



Atelier 4, consignes à la page suivante

TRAVAIL END SEUIL LACTIQUE 2

Consignes atelier 4

12 joueurs : 3 groupes de 4 joueurs
Travail en fil indienne . Travail sur 10'' /
Recuperation sur 10''

1 / DIAGONALE . Course avec foulées
bondissantes entre les 2 piquets

2 / COTE 1 . 5 metres entre chq jallon

Entre chaque jallons 2 appuis avant / 2
appuis arr

EVOLUTION 1 : Slalom sur jallons rouges
ou jaunes

EVOLUTION 2 : Vitesse navette de 3 x 5
m sur un interval

3 / COTE 3 .

Sauter les haies en 2 séquences

2 fois 5 sauts : Face . Profil . Face . Profil .
Face