

Travail de 30"/30" en duel par équipe



Dominante : **Physique** *Indiqué pour adultes*
Type d'exercice : **Exercices continus - Parcours**
Type de travail : **Travail individuel**
Type sollicitation : **Aérobic puissance**
Durée 6:00 Intensité 100 %

illustré par une image : c:\program files\sportisoft\images\athlétique.gif



Descriptif, consignes, variantes :

Travail sur une série de 6 minutes de travail. On va faire deux équipes; On va placer deux petits buts de chaque côté en décalé (schéma). Le joueur doit conduire son ballon le plus vite possible jusqu'à la zone de passe (15 mètres). Il doit tenter de marquer dans le petit but qui est à 15 mètres. De suite après la passe, il doit revenir le plus vite possible à la source de ballon pour reprendre un ballon et retenter ainsi de suite pendant 30 secondes. Au top, le joueur est en repos et l'autre ou les autres joueurs prennent le relai. Le joueur au repos récupère les ballons de l'équipe adverse pour alimenter la source de ballon de son équipe. Il faut compter les points et à la fin on peut mettre un "gagne" à l'équipe qui a perdu.

Réalisé par benoit Milin