

Endurance – Entraînement de base: Brésil

Cet exercice d'une durée de 10 à 15 minutes exige un engagement et une attention sans faille. Il permet d'améliorer l'endurance spécifique au jeu, en combinaison avec des éléments technico-tactiques.

Trois groupes de deux à cinq joueurs par terrain. A attaque contre B et essaie de marquer le but. Si l'équipe A réussit ou perd la balle, elle laisse sa place à C qui entre en défense contre B. Ainsi de suite, sans arrêt durant 10 à 15 minutes. Limiter éventuellement la durée d'une attaque à 30 s par exemple.

Indication: Méthode par intervalles extensives

Variante

L'équipe qui marque reste sur le terrain et part en attaque sur l'autre but.

Matériel: Ballons (volleyball, basketball, football)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO