

# Endurance – Entraînement de base: Par vagues

Les intervalles d'entraînement de cet exercice en équipe sont extensives. L'objectif est de maintenir un rythme élevé durant la partie.

Jeu sur petit terrain. Chaque équipe forme des blocs de joueurs. Le premier bloc joue, le second attend sur la ligne de touche et renvoie les ballons qui sortent, le troisième effectue un parcours technique. Tournus après 2 min.

**Indication:** Méthode par intervalles extensives

**Matériel:** Balles, matériel pour le parcours



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**