

Entraînement intermittent – Football: Avec le ballon, c'est moins long

Les tours de terrain sont la hantise de nombreux footballeurs. S'ils se justifient pour la récupération, ils répondent par contre peu aux exigences du football moderne. Ces quatre exercices combinent l'endurance avec des éléments techniques et tactiques.



Les formes intermittentes reproduisent de manière optimale les sollicitations que l'on retrouve en match. Il faut veiller à ce que tous les joueurs soient impliqués en permanence, sans temps mort.

Les jeux avec trois équipes conviennent bien, l'équipe «sur la touche» devant exécuter certaines tâches annexes (parcours de dribble, jonglage, etc.). Les parcours avec accent sur l'explosivité se combinent bien avec des éléments techniques tels que jeu de tête, tir au but, un contre un, jonglage, etc.

[Entraînement intermittent – Football: Exercices et indications](#) (pdf)

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO