

Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles longs – Unihockey/Tchoukball

Dans cette leçon, l'enseignant met également l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base de deux sports collectifs (unihockey et tchoukball) dans le cadre d'un entraînement d'endurance de haute intensité.

Taille du groupe:	20 personnes; équipes de 5
Modalité/déroulement:	Unihockey/tchoukball; deux terrains
Charge:	5 minutes; haute intensité
Pause:	2 minutes; active
Nombre de répétitions:	3
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	19 minutes

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Travailler les intervalles longs de manière ludique
- Exercer la technique de différents sports d'équipe

[Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles longs – Unihockey/Tchoukball \(pdf\)](#)

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du](#)

sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO