

Endurance – Unihockey

Rapide, précis, intensif

Phase préparatoire 1 – bases

Idées claires

-10 10-14 15-20

Comment? Après chaque ronde (slalom avec balle), le joueur découvre deux cartes. Si elles correspondent, ils en tournent deux nouvelles, sinon c'est le joueur suivant qui part à son tour. Quel groupe a terminé le premier?

Pourquoi? Développer la puissance et la capacité aérobies.

Méthode: par intervalles extensive.

Circuit-training

10-14 15-20 20+

Comment? Enchaîner plusieurs stations durant 10 minutes. Exemples: conduite de balle autour des piquets, course sur le grand tapis, montée aux espaliers, sauts à la corde (différentes formes). Le changement de station se fait en trottinant.

Pourquoi? Entraîner la capacité aérobie de manière diversifiée.

Méthode: par intervalles extensive.

Phase préparatoire 2

Jeu de jambes

10-14 15-20 20+

Comment? Enchaîner des exercices de vitesse et d'explosivité: école de course, 5 sauts de haies, slalom avec balle, sauts demi-squats sur 10 m, contre-attaque avec balle et tir. Trottiner entre les stations (env. 5 sec).

2 séries de 3 x 4 min, avec 4 min de pauses entre les séries.

Pourquoi? Améliorer l'endurance-vitesse.

Méthode: intermittente ou alternée.

Accordéon

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux. Les joueuses courent le long d'un circuit de 300 m (env.). La première court très vite, la seconde trottine. Dès que la jonction s'est faite, c'est la seconde qui entame sa course à plein régime. 2 x 10 min avec 5 min de pauses entre les séries.

Pourquoi? Améliorer la puissance aérobie et la capacité anaérobie.

Méthode: par intervalles.

Phase compétitive

Duel

15-20 20+

Comment? Deux joueurs se déplacent dans la salle en s'échangeant la balle. Au signal, ils entament un duel sur petit terrain. Alternance: 30 sec de passes, 8 sec de duel intensif.

2 séries de 5 répétitions, avec 5 min de pause entre les séries.

Pourquoi? Développer la capacité anaérobie et la capacité de performance aérobie.

Méthode: entraînement intermittent.

Non-stop

10-14 15-20 20+

Comment? La moitié de l'équipe joue sur un très petit terrain fermé, en 1:1 ou 2:2, sur un but avec gardien. Après 15 à 20 secondes (siffler de l'entraîneur), deux (ou quatre) nouveaux joueurs entrent en jeu (pas d'arrêt). Veiller à une très haute intensité. Si la balle sort ou s'il y a un but, l'entraîneur en distribue tout de suite une nouvelle. Sur la touche, les joueurs se font des passes par deux. Les deux autres effectuent un exercice technique à basse intensité (tir, jonglage, slalom). 3 x 4 min par groupe.

Pourquoi? Améliorer la puissance anaérobie.

Méthode: entraînement intermittent.