

## Fiche exercice

Initiation  
U8 - U13

Amélioration Physique L'Endurance Capacité

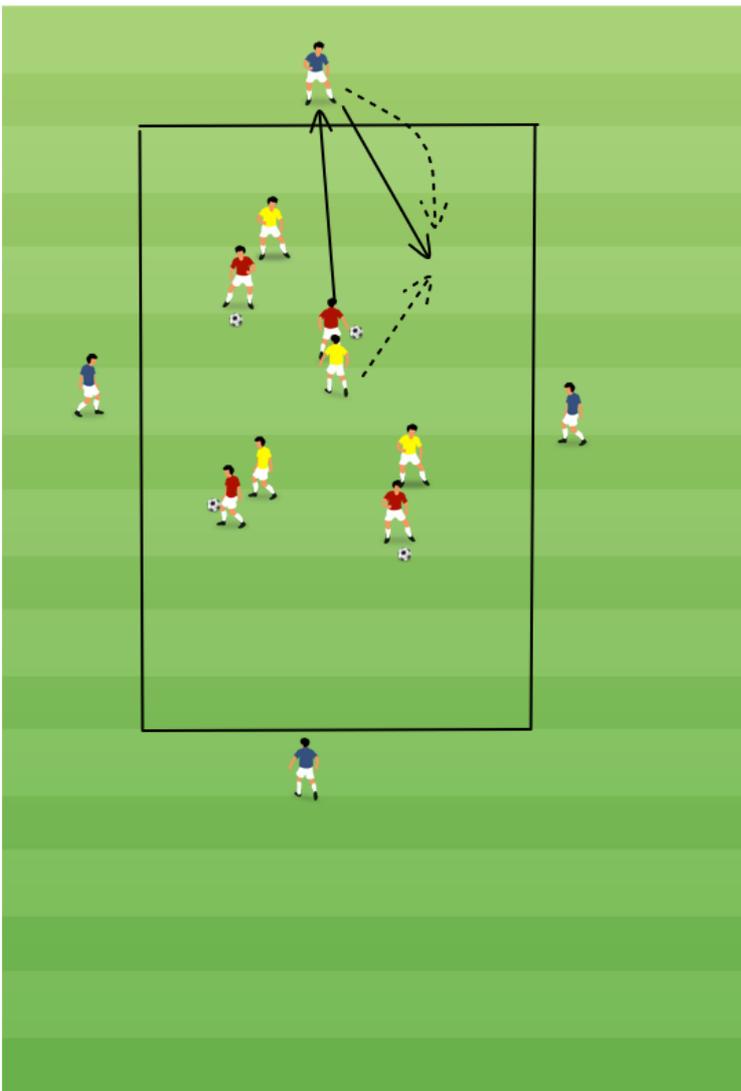
## MISE EN TRAIN

Objectif :

CONSERVER

Effectif :

12 joueurs



Dimensions :  
30 x 20

### Matériel :

Chasubles (3 couleurs). 4 ballons

### Mise en place / Organisation et consignes :

1 ballon pour les joueurs dans la zone, donner et prendre a place de l'appui qui rend au 3ème.

### Critères de réalisations / Veillez à :

Déplacement des joueurs sans ballon, voir et être vu.

Durée de l'exercice

**15 minutes**

Intensité de l'exercice

**Soutenue**

Nombre de séries

**1**

Temps de récupération entre les efforts

**3 minutes**

Durée de l'effort

**6 minutes**

Nombre de répétition

**2**

Temps de récupération entre les séries

**-**

Nature de la récupération

**Active**