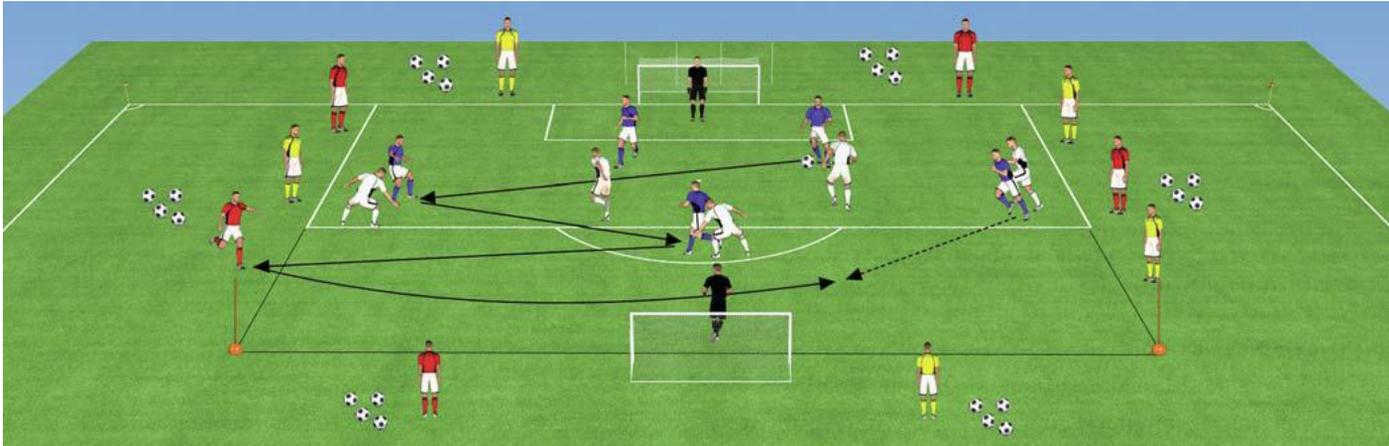


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

PUISSANCE AÉROBIE SOUS FORME INTERMITTENTE (3'/3') JOUÉE



Constituer 4 équipes de 5 joueurs et un terrain équivalent à 2 surfaces de réparation. 2 équipes jouent à l'intérieur tandis que les 2 autres sont disposées autour en qualité d'appuis (avec sources de ballons).

Les matches se succèdent (bleus contre blancs, puis rouges contre jaunes) et durent 3 minutes. Chaque équipe doit jouer au total 6 séquences de 3 minutes.

Variantes :

Pour augmenter l'intensité, possibilité de limiter le nombre de touches de balle, d'imposer un marquage individuel ou d'obliger toute l'équipe à passer la moitié de terrain pour valider chaque but.