

## L'entraînement complet pour le développement de l'endurance pour 3 gardiens pendant la période de préparation sous de forme d'exercices intermittents 10''– 10''.

La durée totale de l'entraînement ... **70 minutes**

Le matériel: 10 ballons, échelle, 4 haies, 16 cerceaux

La description de l'entraînement:

- l'échauffement
  - l'échauffement général (course, assouplissement, prise de balle, contact avec le sol) ... **20 min.**
- la partie principale
  - la partie physique (10'' – 10'') ... **30 min.** (3 fois 5 min. d'effort + 3 fois 5 min. de récupération)
  - la partie technique (tennis ballon 2x2, l'entraîneur participe) ... **10 min.**
- le retour au calme
  - les étirements et le retour sur la séance ... **10 min.**

Remarque: 3 exercices avec des difficultés différentes. L'ordre peut avoir une petite influence sur les gardiens.

### Exercice 1

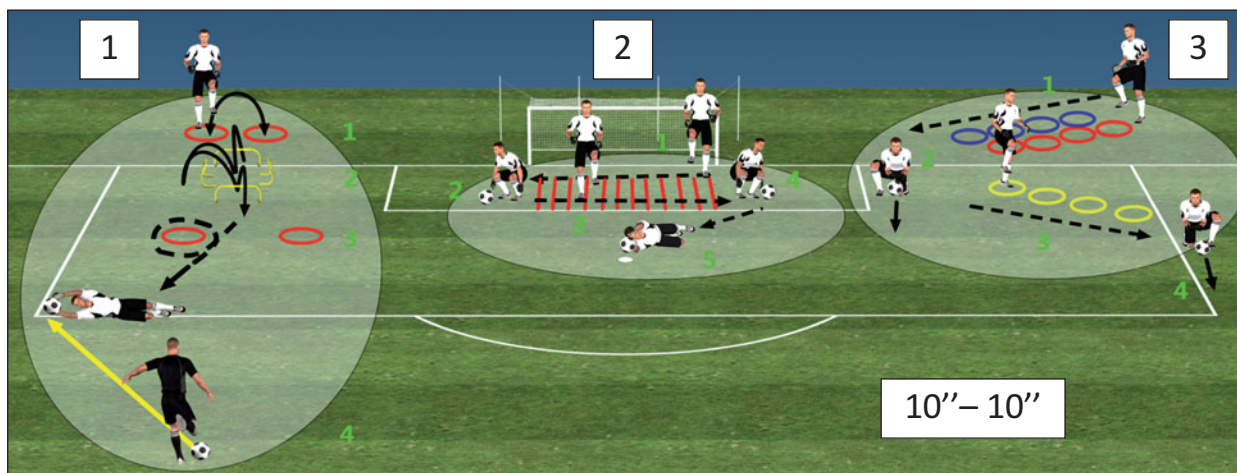
1. Saut à gauche et à droite sur une jambe
2. Sauts pieds jointes: face, côté, côté, face
3. Déplacement (tour de cerceau)
4. Plongeon au sol

Durée d'effort 10''.

Retour en marchant (récupération) 10''.

Durée total **5 minutes** (**5 minutes** de récupération après l'exercice).

Celková doba trvania **5 minút** (**5 minút** prestávka po skončení cvičenia).



### Exercice 2

1. Déplacement latéral
  2. Toucher le ballon en flexion
  3. Déplacement latéral de l'autre côté
  4. Toucher le ballon en flexion
  5. Plongeon sur un ballon arrêté
- Durée d'effort 10''.
- Retour en marchant (récupération) 10''.
- Durée totale **5 minutes**.

**5 minutes** de récupération après l'exercice.

### Exercice 3

1. Déplacement
2. Plongeon de face sur un ballon arrêté
3. Déplacement, 2 appuis dans chaque cerceau
4. Plongeon de face sur un ballon arrêté

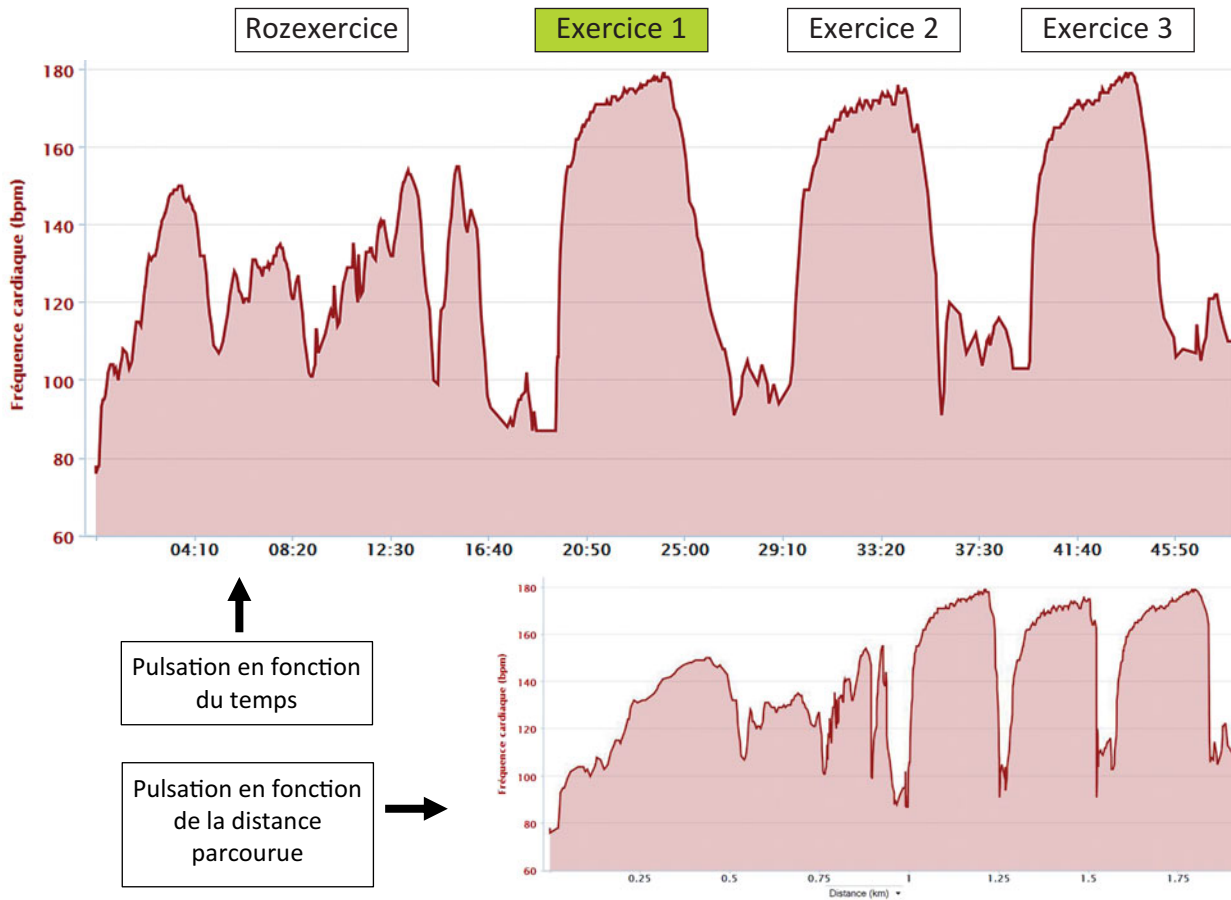
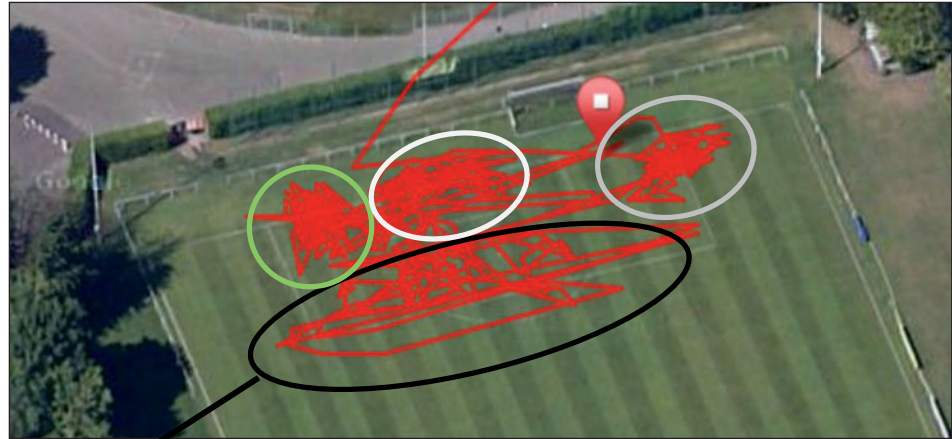
Durée d'effort 10''.

Retour en marchant (récupération) 10''.

Durée totale **5 minutes**.

**5 minutes** de récupération après l'exercice.

L'image satellite  
dudéroulement  
de la séance.  
Dans le graphique  
le tennis ballon  
n'est pas intégré.



	Temps (min)	FC pendant l'exercice			Récupération après l'exercice (FC)			Distance (km)
		Début	Fin	Maximum	1 min.	2 min.	5 min.	
Exercice 1	5	87	174	180	141	119	100	0,27
Exercice 2	5	97	175	179	140	112	102	0,26
Exercice 3	5	103	180	180	142	114	110	0,22
<b>Test 196 FC max</b>	<b>15(70)</b>	<b>87 (minimum) – 180 (maximum)</b>			<b>- 35</b>	<b>- 61</b>	<b>- 72</b>	<b>0,75 - 1,92</b>