

Préparation Physique Arbitres



Séance N°11 En milieu de semaine

Vitesse « Prise d'angle » / Intermittent Foot



20'

30'

Vitesse angle de vue



30'

Intermittent Foot

10'

Mise en route

- Educatif en footing
- Etirement actif
- Travail d'appui

1h30



Schéma 1 ci après



Schéma 2 ci après

Gainage

- 30''/exercices
- 3 tours complets



1

Exercice à « 2 »

L'A part en sprint et juste avant d'arriver à la porte blanche, il reçoit par son partenaire de derrière une information orale « couleur » noire ou jaune ou violet ou bleue.

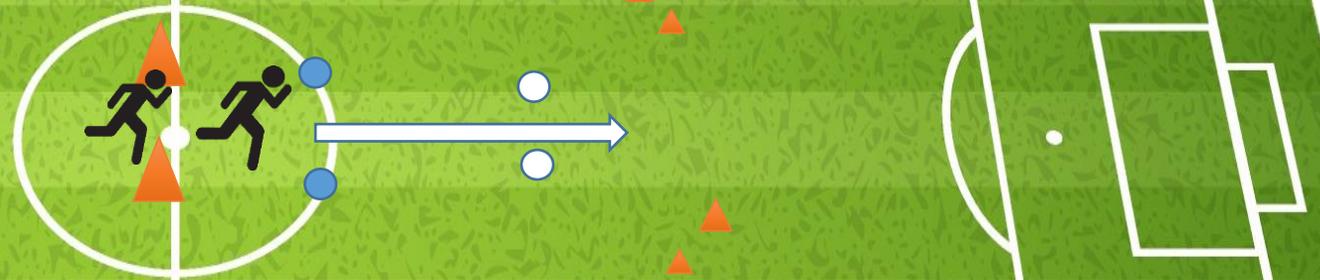
L'A a l'obligation de passer dans la porte orange avant d'arriver à son point d'arriver

Variante 1 :

Possibilité de faire varier les positions de départs : assis, de dos, parcours réactivité sur 4-5m avant

Variante 2 :

Insérer un ballon dans la SDR pour mimer une faute. Le ballon lâché par un formateur touche le sol = faute donc coup de sifflet, geste, déplacement



Intermittent Foot

2

A

C

B

Exercice à « 2 »

A/ Course dans la largeur du terrain : allure rapide type intermittent 30"/30". Trouver votre vitesse.

Repère : vitesse 7 sur une échelle de 0 à 10

B/ On enchaîne 15 passes en mode récupération. Si on est seul, possibilité de faire des passe contre la main courante

C/ Retour en course rapide (vitesse 7/10)

1 bloc = 5 Aller/Retour = 5x(A+B+C)

Objectif : Réaliser 3 blocs