

# Préparation Physique Arbitres



## 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



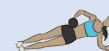
Schéma 1 ci après



Schéma 2 ci après

### Gainage

- 30''/exercices
- 3 tours complets



**Exercice à « 2 »**

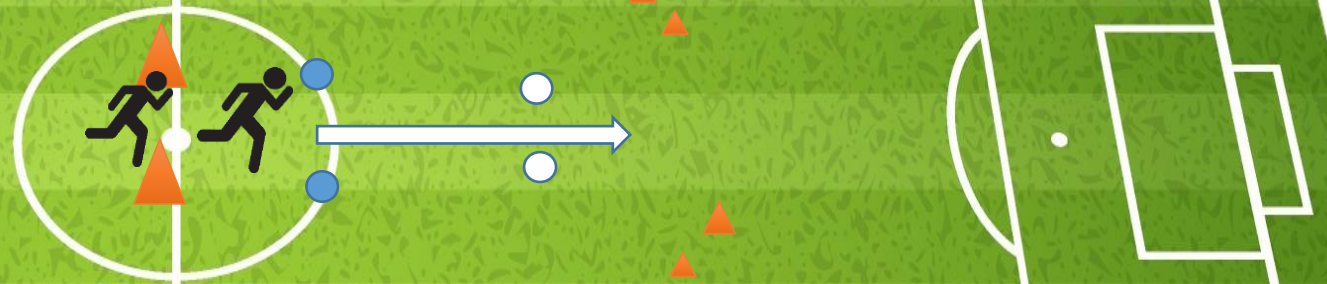
L'A part en sprint et juste avant d'arriver à la porte blanche, il reçoit par son partenaire de derrière une information orale « couleur » noire ou jaune ou violet ou bleue.  
L'A a l'obligation de passer dans la porte orange avant d'arriver à son point d'arriver

**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



### 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