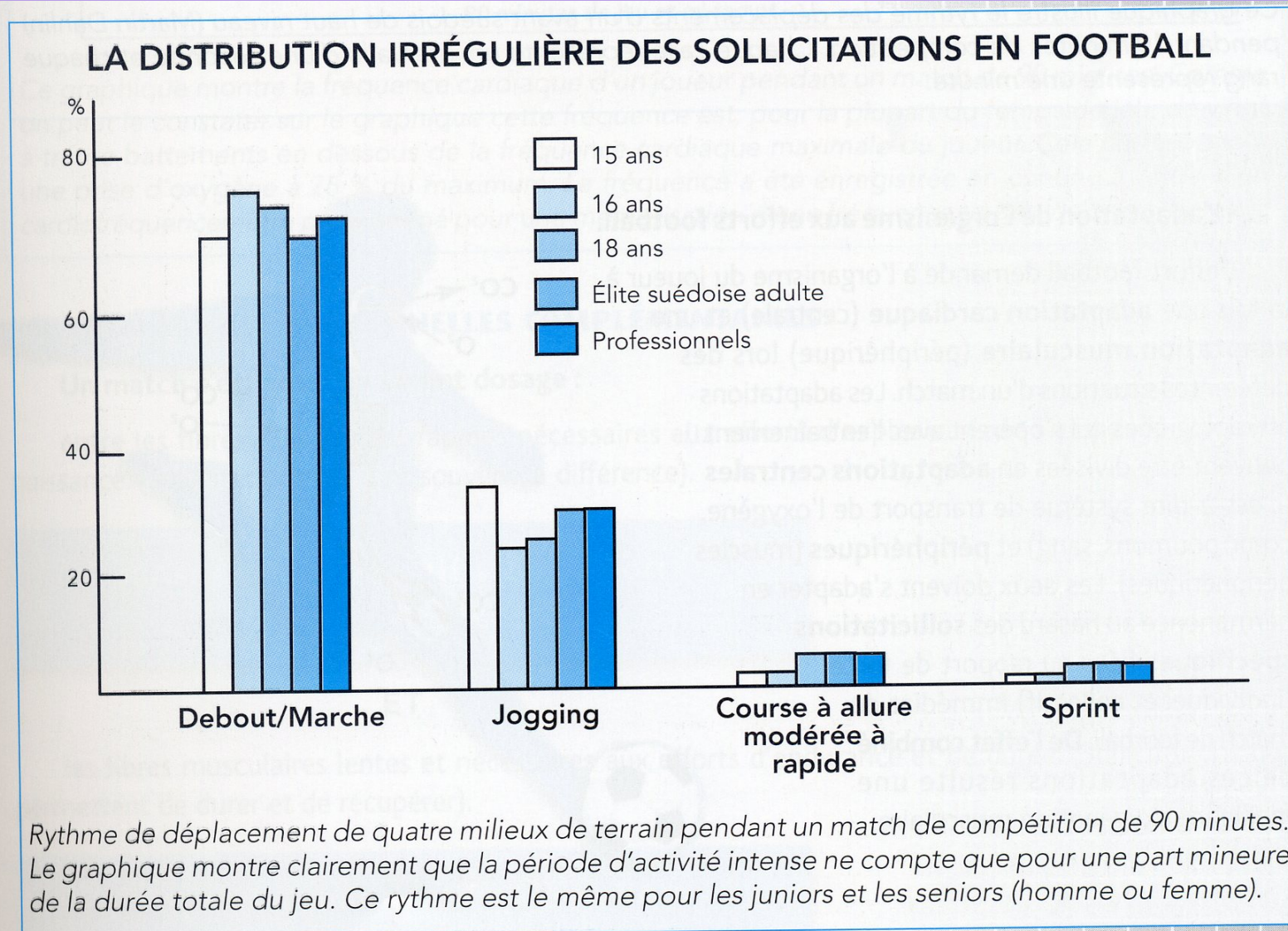


Caractéristiques de l'effort en football données chiffrées (cours P Lorca)

- Football = courtes périodes de grande intensité entrecoupées au hasard par de plus longues périodes de récupération soit actives (marche), soit passive (immobilité)
- La durée de chaque sprint: pas plus de 5 s (phase d'accélération et décélération brutale et changement de direction)
- 10 à 14 km en fonction des postes, du type d'animation et des systèmes de jeu
- 60 mn de jeu effectif
- 3 km de marche et 7 km de course avec 62% de course lente, 24% de course à allure moyenne (10 à 17 km/h) et 14% de course à haute intensité (18 à 30 km/h).
- Nombre de sprints courts augmente ainsi que le nombre d'actions technico-tactiques à intensité élevée sur des espaces réduits: de 88 en 1980 à 119 aujourd'hui.

Distribution irrégulière des efforts...



Efforts et postes

- Distances plus longues parcourues par les milieux de terrain et les arrières latéraux
- Arrières centraux parcourent les distances les plus courtes
- Attaquants entre les deux
- Attaquants et défenseurs latéraux: 900 m en sprints et 1600 m en courses intenses
- Milieux: 800 m et 1500 m
- Défenseurs centraux: 500 m et 1300 m