



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

100 EXERCICES PHYSIQUES AVEC TRAVAIL DEVANT LE BUT (FINITION)



Nous vous proposons 100 idées d'exercices physiques **avec travail devant le but** sous format **PDF**.

Tous les exercices sont sous forme de **schémas 3D**.

Nous vous proposons des exercices physiques pour travailler **l'endurance, la vitesse et la force** tout en travaillant devant le but.

Ce guide s'adresse aux coaches d'équipes de **jeunes et de séniors** qui cherchent des idées d'exercices pour travailler le physique (vitesse, force et endurance puissance) et la finition.

Ces exercices sont sans matériel ou avec petit matériel (que tous les clubs peuvent avoir, et tous avec ballon).



Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

Légende



Exercice adapté aux U12-U13



Exercice adapté aux U14-U17



Exercice adapté aux Séniors



Difficulté de l'exercice sur le plan physique

1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice





EXERCICES

ENDURANCE

CAPACITÉ

L'endurance capacité ou "capacité aérobie" est la capacité du système aérobie.

Le système aérobie, comme toutes les filières énergétiques, est composé d'une capacité et d'une puissance. On entend souvent les termes de "travail en capacité", "travail en puissance".

Mais qu'est-ce donc que la capacité et la puissance ?

Imaginez un réservoir d'essence :

- Plus on a "de litres" dans le réservoir, plus on pourra durer → **c'est la capacité.**
- Plus le bouchon et le tuyau sont larges, plus on pourra utiliser d'essence rapidement → **c'est la puissance.**

L'objectif sera donc d'avoir un réservoir avec beaucoup de litres d'essence et avec un bouchon très large !

Pour développer la puissance du système aérobie, les exercices intermittents à intensité plutôt élevée sont par exemple très efficaces.

Pour développer la capacité aérobie, on travaillera plutôt en continu sur des temps assez longs et à intensité faible à moyenne.

Pourquoi chercher à développer la capacité aérobie en football?

Beaucoup de paramètres font que les qualités d'endurance dans le football sont essentielles:

Un match dure 90mn ce qui est assez long → Il faut donc un "réservoir" avec une grande capacité pour tenir tout un match... ce qui veut dire courir tout le match, se démarquer, se replacer...

Le rythme est de plus en plus élevé (le niveau technique également) , ce qui donne des séquences de jeu intenses et de longues durées

→ avoir une bonne endurance capacité permet de mieux supporter les changements de rythme et de récupérer plus rapidement après chaque actions intenses.

→ cela permettra ainsi d'être plus lucide tout au long du match.

Avoir un bon réservoir va permettre aussi de mieux récupérer entre les entraînements et entre les matchs et de mieux durer sur la saison.

Avoir un bon réservoir va aussi permettre aux joueurs de mieux "encaisser" les charges d'entraînements tout au long de la saison.

→ le travail de la capacité aérobie en football n'est donc pas à négliger !

Comment la travailler?

Le travail continu à une intensité aux alentours de 70% de la VMA (VMA continue) est efficace.

Quel temps de travail?

30-40 minutes semblent être un minimum pour avoir des effets positifs sur les qualités aérobies.

A quel moment la travailler dans la saison?

Pendant la trêve estivale et en pré-saison, développer la "capacité du moteur" est important pour créer "de bonnes fondations".

Ensuite, pendant la saison, on pourra travailler la capacité aérobie lors des jours d'après match, en récupération.

A quel moment dans la séance?

A éviter en échauffement (ou alors très peu).

Premièrement il n'échauffe pas bien, deuxièmement il est souvent considéré comme ennuyant pour la majorité des joueurs.

Troisièmement vous ne rentabilisez pas le temps d'entraînement.

Quatrièmement, vos joueurs vont perdre un peu de fraîcheur pour les exercices suivants qui peuvent justement en demander (travail technique, vitesse, explosivité,..).

Donc à travailler plutôt en seconde partie de séance..

Comment la travailler?

En football amateur, le temps d'entraînement est souvent faible et il faut rentabiliser au maximum ...

Or, il est possible de travailler l'endurance capacité tout en travaillant la technique, la tactique ou la coordination par exemple ..

→ Ce travail d'endurance capacité (souvent réalisé sous forme de footing en début de saison) pourrait donc être pratiquement toujours travaillé avec ballon ou sous forme ludique (circuit, parcours technique, ...) ..

On la développe naturellement dans tous les jeux... et donc la faire sous forme de footing ne permet pas de travailler en même temps les autres paramètres de la performance en football (technique et tactique).

Dans une recherche de rentabilité ce n'est pas judicieux..

Pour résumer, on peut travailler l'endurance capacité :

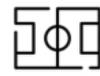
- dans les jeux technico-tactique
- sous forme de parcours ou circuit avec travail technique, travail de coordination, d'appuis... et possible de terminer avec un travail devant le but.



15mn



cônes
piquets



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 4



Parcours par groupe de 2 joueurs.

Un groupe qui démarre au poste 1 :

Démarrage avec ballon, les joueurs doivent se passer le ballon en le faisant passer entre les piquets en direction du poste numéro 2 (piquets rouges : passe pied gauche, piquets jaunes : passe pied droit).

Un groupe qui démarre au poste 2

Un joueur en marche avant, un joueur en marche arrière, les joueurs s'échangent le ballon en direction du poste numéro 3 (pied gauche, pied droit, une touche, 2 touches, ...).

Un groupe qui démarre au poste 3 :

Un joueur accélère avec le ballon jusqu'au point de corner puis passe au coéquipier qui a accéléré jusqu'à la surface de réparation et qui doit frapper.

Les joueurs récupèrent leur ballon et vont au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause (allure moyenne).



Les tours s'enchaînent sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.





EXERCICES

ENDURANCE

PUISSANCE

Petit rappel théorique

Pour développer la puissance du système aérobie, les exercices intermittents à intensité plutôt élevée sont par exemple très efficaces.

L'intermittent, c'est quoi?

L'intermittent repose sur la répétition de périodes d'exercices intenses entrecoupées de périodes de récupération passive ou active.

En football, on utilisera principalement des intermittents "courts" qui ressemblent aux efforts que l'on retrouve en match.

On pourra proposer par exemple des intermittents "30-30", "20-20", "15-15", "10-20", "5-25",...

A quoi ça sert?

Un des avantages du travail intermittent est d'améliorer le VO2max (ainsi que la VMA et la PMA) d'une manière significative par rapport à un entraînement continu.

Pour développer le VO2max, qui est un paramètre essentiel dans la performance en endurance, il faut passer du temps dans la zone de ce VO2max (entre 80% et 100% pour les débutants et entre 90% et 100% pour les joueurs entraînés).

Il va donc falloir courir longtemps à sa VMA (quand on est à VMA, on est proche de son VO2max).

Or, en course continue, on ne tient pas longtemps à VMA (entre 4 et 10 minutes maximum).

Premièrement limite au niveau cardio vasculaire et deuxièmement au niveau musculaire (acidité musculaire).

Par contre, en course intermittente, on tient beaucoup plus longtemps !

Pourquoi?

Grâce aux récupérations!

Pendant les temps de récupération, on diminue l'impact lactique et on peut également se recharger en oxygène..

on va donc pouvoir aller plus vite et plus longtemps.

Pendant cette récupération, le rythme cardiaque n'a pas le temps de diminuer (ou très peu), le coeur travaille toujours très fortement.

Donc si on fait 3 bloc d' intermittent sur 10 minutes consécutives, le coeur aura travaillé très fortement pendant 30 minutes (ce qui est beaucoup plus difficile à faire en course continue).

On peut faire le même constat pour les muscles.

Le travail intermittent est donc une façon astucieuse de solliciter les muscles et le système aérobie sans mettre en jeu notablement la glycolyse anaérobie (limite de charge lactique).

Quels formes d'exercices intermittents proposer en football?

En football, on utilisera principalement 2 formes d'intermittents:

- Les intermittents "courses" (plutôt courts)
- Les intermittents "force"
- Nous allons aussi voir d'autres formes possibles

Ces formes d'intermittents peuvent être déclinées en une multitudes d'exercices en fonction des objectifs principaux et secondaires visés.

On proposera ce type de travail plutôt en milieu de semaine pour un match le week end et en seconde partie de séance.

Pour travailler la puissance, nous allons aussi beaucoup utiliser **les jeux réduits**.

Petit rappel

Les jeux réduits sont tous les jeux avec opposition à effectif réduit type 2 contre 2, 4 contre 4, 6 contre 6, 4 contre 6, etc.

Pourquoi sont-ils si intéressants?

Les jeux réduits sont des oppositions avec ballon et permettent de travailler les aspects techniques et tactiques.

Ils permettraient de travailler également certains aspects du travail physique!

En effet, des études (notamment de Dellal) ont démontré que certains jeux réduits, type conservation ou autres « Stop Ball » avaient des effets semblables à certains exercices de types intermittents courses (15-15, 30-30..).

D'autres études ont également démontré qu'un entraînement à base de jeux réduits en football, permettait de solliciter la capacité aérobie des joueurs et d'élever le VO2max.

On pourrait donc les utiliser pour travailler l'endurance capacité et l'endurance puissance en football !

En fonction de leur forme (nombre de joueurs, taille du terrain, temps d'exercices...), ils peuvent aussi permettre de travailler la vitesse et la force.

C'est particulièrement intéressant en football amateur où l'on doit travailler le physique mais aussi la tactique, la technique ou le mental avec un temps d'entraînement très limité.

C'est en quelque sorte un moyen de travailler "**tout en un**".

D'ailleurs ce type de jeu est très utilisé par la périodisation tactique qui est une méthode d'entraînement qui cherche à intégrer tous les facteurs de la performance dans ses exercices, à savoir le physique, la tactique, la technique et le mental.

Voici un tableau qui pourra vous donner des indications sur le calibrage et les intérêts des différents jeux réduits:

	Durée de la séquence	Nombre de séquence	Récupération entre les séquences	Dimension du terrain	Intérêts athlétique	Intérêts technico tactique
1 contre 1	30 s à 1min30	2 à 4	30 sec à 3min30	5 à 25 m2	Anaérobie +Musclation bas de corps	Duel+Protection+dribble
2 contre 2	45 s à 2 min	2 à 5	45 sec à 3min30	12 à 30 m2	Anaérobie +Travail des muscles bas de corps	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2
3 contre 3	2 à 4 min	2 à 5	1 min à 3min30	100 à 225m2	Majoritairement anaérobie +aérobie +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3
4 contre 4	2min30 à 6 min	2 à 6	1 min à 4 min	300 à 1200m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacite	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
5 contre 5	4 min à 7 min	2 à 6	1 min à 4 min	600 à 1400 m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacite	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
6 contre 6	5 min à 8 min	1 à 4	1 min à 4 min	900 à 2000 m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacite	Duel+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles +passe courte-mi longue
7 contre 7	au - 8 min	1 à 3	1 min à 4 min	1600 à 2500 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+couse sans ballon+cadrage du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs
8 contre 8 et +	au - 10 min	1 à 3	1 min à 4 min	à partir de 1600 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+couse sans ballon+cadrage du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs

Voici quelques **exemples d'avantages des jeux réduits en football** :

- Ce sont des jeux faciles à comprendre (pour les plus jeunes).
- Il y a plus d'initiatives individuelles dans ce type de jeu.
- Les joueurs touchent beaucoup le ballon (les joueurs touchent le ballon 5 fois plus souvent au football à 4x4 qu'à 11x11 pour un même temps d'exercice).
- Il y a beaucoup de duels (3 fois plus de duels en football à 4x4 qu'à 11x11).
- Ils développent la réflexion stratégique, la prise d'informations et la résolution de problèmes.
- Ils développent la vitesse de réaction, de décision et de réalisation.
- Ils permettraient également aux joueurs d'approcher les conditions de match, car le football est aussi décrit, selon Kirkendall (2001), comme un ensemble de phase de jeu à 4 contre 4 ou moins, sur des espaces réduits. « Le 4 contre 4 étant la plus petite forme d'un grand match »

Les jeux réduits ont aussi des avantages sur le **plan mental**. Exemples :

- Les joueurs sont davantage impliqués dans les jeux (plus de mouvements et de situations).
- Les joueurs sont plus solidaires car ils sont à la fois impliqués dans les actions d'attaque et de défense, étant ainsi plus souvent exposés à toutes sortes de situations de jeu.
- Dans les jeux réduits, chaque joueur joue tout le temps, reçoit le ballon souvent, essaie de marquer en permanence, possède une plus grande liberté de jouer et, de ce fait, prend plus de plaisir.
- Les joueurs touchent la balle plus souvent ce qui garantit une plus grande attention individuelle de chacun.
- Des études ont aussi montré que les joueurs percevaient, de manière significative, les jeux réduits comme moins difficiles que les exercices intermittents courses, malgré des réponses cardiaques identiques

Les jeux réduits peuvent être utilisés des débutants aux professionnels!

Ont-ils des inconvénients?

Des études montrent une variabilité d'efforts entre les joueurs plus importante lors d'exercices physiques intégrés type jeux réduits que lors d'un exercice à charge physique contrôlée type course intermittente.

Cela veut dire que pendant les jeux réduits, certains joueurs feront beaucoup d'efforts, d'autres moins.

Il est difficile de contrôler les efforts réels effectués par chaque joueur dans les jeux réduits (les exercices intermittents course permettent de mieux contrôler les efforts de chaque joueur).

Peut-on remplacer les exercices intermittents classiques par les jeux réduits?

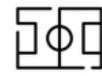
Si votre objectif est de développer, de manière optimale, les qualités de puissance aérobie de tous vos joueurs, alors il sera difficile de se passer des exercices intermittents classiques qui permettent d'individualiser et quantifier le travail beaucoup plus facilement.

Car même si les jeux réduits permettent de développer les qualités de puissance aérobie (dans certaines conditions), ses sollicitations physiques et donc ses effets ne sont souvent (en fonction du type de jeux réduits utilisés) pas aussi grands qu'un travail intermittent et surtout tous les joueurs ne réalisent pas les mêmes efforts (ils n'améliorent donc pas tous leur puissance aérobie dans les mêmes proportions).

Mais, en amateur, avec un temps d'entraînement limité, on peut se demander si même dans un objectif de développement nous n'aurions pas intérêt à utiliser les jeux réduits afin de [travailler la puissance aérobie \(même si le développement n'est pas toujours aussi optimal que les exercices intermittents\) tout en travaillant les autres composantes de la performance \(technique, tactique, mentale\)](#).

La notion de plaisir et de motivation rentre également en compte dans cette réflexion. Sans oublier votre philosophie de jeu, votre projet de jeu, etc.

Enfin, si vous êtes dans un objectif de maintien des qualités d'endurance puissance, alors l'utilisation des jeux réduits sera très pertinente.



8-12mn

cônes

Demi-terrain

4-12
joueurs

EXERCICE 19



Intermittent, centres et frappes.

Une zone de 2 fois la taille de la surface de réparation. 2 cages.
2 joueurs dans la zone, 2 joueurs qui centrent.

Les joueurs dans la zone doivent reprendre de volée ou de la tête les centres
des 2 joueurs de côté.
Après chaque frappe, ils changent de côté.

Sous forme 30-30 par exemple.
30 secondes de travail (course et frappe) puis 30 secondes de repos ou 30
secondes de centres.

Pendant 8-12mn par exemple.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.

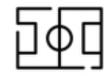




12mn



cônes



25 x 25m



15-18
joueurs

EXERCICE 33



Jeux réduits.

3 équipes de 5 joueurs dans une zone de 25 x 25 m.

2 cages sur les côtés.

2 équipes contre une équipe soit 10 contre 5.

L'équipe en supériorité numérique doit effectuer 6 passes consécutives (par exemple).

Quand elle a fait 6 passes, le joueur qui a reçu la dernière passe doit frapper dans une des 2 cages (la cage de son choix).

L'équipe en infériorité numérique doit récupérer le ballon. Le joueur qui récupère le ballon doit frapper dans une des 2 cages.

Les adversaires peuvent bien sûr empêcher la frappe.

L'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné.

3 x 4mn par exemple. Changer l'équipe en infériorité numérique toutes les 4mn.



On recherchera une grande intensité dans les duels et de la concentration.





EXERCICES

VITESSE

La vitesse c'est quoi?

Pour Frédéric Aubert, "La vitesse est l'aristocratie des qualités physiques. Elle est incontournable dans la recherche de performance, tant elle bonifie toute autre qualité physique avec laquelle elle se combine." En football elle peut s'exprimer de différentes manières. Cela peut être la capacité à réagir vite, à faire une course vite, à faire un mouvement vite, ... Depuis ZATSIORSKI, nous savons que la qualité de vitesse met en jeu trois paramètres :

- **Le temps de réaction**
- **La vitesse gestuelle**
- **La fréquence gestuelle**

Ils s'expriment de différentes façons:

- accélération / explosivité
- changements de direction
- vivacité
- maintien de cette vitesse
- décélération
- linéairement
- latéralement

Pour Weineck (1997), "la vitesse du footballeur est une capacité très diverse.

Elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité de départ et de course, celle du maniement du ballon, du sprint et de l'arrêt, mais aussi de la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment".

Quand on fera un "travail de vitesse" on pourra ainsi travailler une (ou plusieurs) des composantes de la vitesse et ne pas réduire ce travail au sprint classique en ligne droite.

Nous allons vous proposer ici des exercices variés pour travailler tous les paramètres de la vitesse.

Important pour tous vos exercices de vitesse

Pour que le travail de vitesse soit efficace, il y a des **conditions à respecter**. Vous pouvez utiliser les meilleures méthodes avec le meilleur matériel, si ces conditions ne sont pas réunies votre travail de vitesse ne donnera pas de bons résultats.

4 conditions sont primordiales ! Les voici:

① La fraîcheur physique

Travailler sur un état de fraîcheur physique est une des conditions à respecter pour que le travail de vitesse soit efficace .

Cela signifie que les séances de vitesse doivent être placées à des moments "stratégiques" dans votre planification , dans votre semaine d'entraînement et dans vos séances.

Par exemple, il sera judicieux de faire votre travail de vitesse en **début de séance**. Cette séance sera placée après une journée de repos (si possible).

Cela veut aussi dire que si les joueurs se sentent fatigués ou malades, il ne faut pas faire ce travail de vitesse.

Il faut travailler sur des muscles "sains" et "frais" !

② L'engagement total du joueur

Le travail de vitesse est très exigeant et demande aux joueurs de mobiliser toutes leurs ressources physiques et mentales.

C'est un engagement total du joueur qui est attendu.

Il doit se traduire par un effort maximal, voir "sur-maximal".

Il s'agira pour le joueur "d'aller le plus vite possible".

Être concentré, motivé et déterminé en sera la clé.

③ La récupération complète

La récupération complète après chaque course est une des conditions pour ne produire que des efforts à vitesse maximale !

Si cette vitesse maximale n'est pas respectée, l'intensité de travail chutera et les joueurs ne seront plus en situation de vitesse.

On basculera dans une autre filière énergétique.

Pour être sûr de ne pas vous tromper, pour 1 temps de travail , prenez 10 voir 20 temps de récupération.

Soit, pour une course de 3 secondes (20m) , prenez entre 30 et 60 secondes de récupération.

Les joueurs ne doivent pas être essouffés quand il recommence une course.

Si vous remarquez que la gestuelle de course commence à se dégrader lors des exercices, c'est un signe de fatigue !

Nous vous proposons de réaliser 2 à 4 exercices différents lors de vos séances de vitesse avec 4 passages (4 sprints) pour chaque exercice.

Soit une dizaine de sprints en moyenne pour vos séances dédiées au travail de vitesse.

Le travail sera surtout basé sur "la qualité" des efforts et non sur la quantité.

④ Un échauffement conséquent

La qualité de l'échauffement est encore plus importante quand il s'agit de préparer des efforts qualitatifs de vitesse.

Il devra être profond et rigoureux en insistant sur la préparation des muscles "ischiojambiers" notamment.

Néanmoins, la fraîcheur étant une des conditions d'efficacité du travail, cet échauffement doit aussi maintenir les ressources physiques des joueurs intacts.

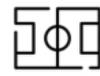
Selon le niveau des joueurs, l'échauffement ne doit pas trop se prolonger et il faudra prévoir un temps de récupération avant les exercices de vitesse.



10mn



cônes
plots
piquets



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 75



Vitesse et 2 contre 2.

2 équipes de chaque côté d'un grand but.

Les joueurs sont par deux.

Chaque joueur a 3 plots de couleurs différentes devant lui et un piquet.

L'entraîneur annonce une couleur.

Les joueurs doivent faire un tour complet du plots de la couleur annoncée par l'entraîneur, passer derrière le piquet puis doivent aller le plus vite possible récupérer le ballon.

Les joueurs font un 2 contre 2 ensuite et doivent marquer le but.

L'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné.

4-5 fois par joueur par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses et les duels.

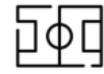




10mn



cônes

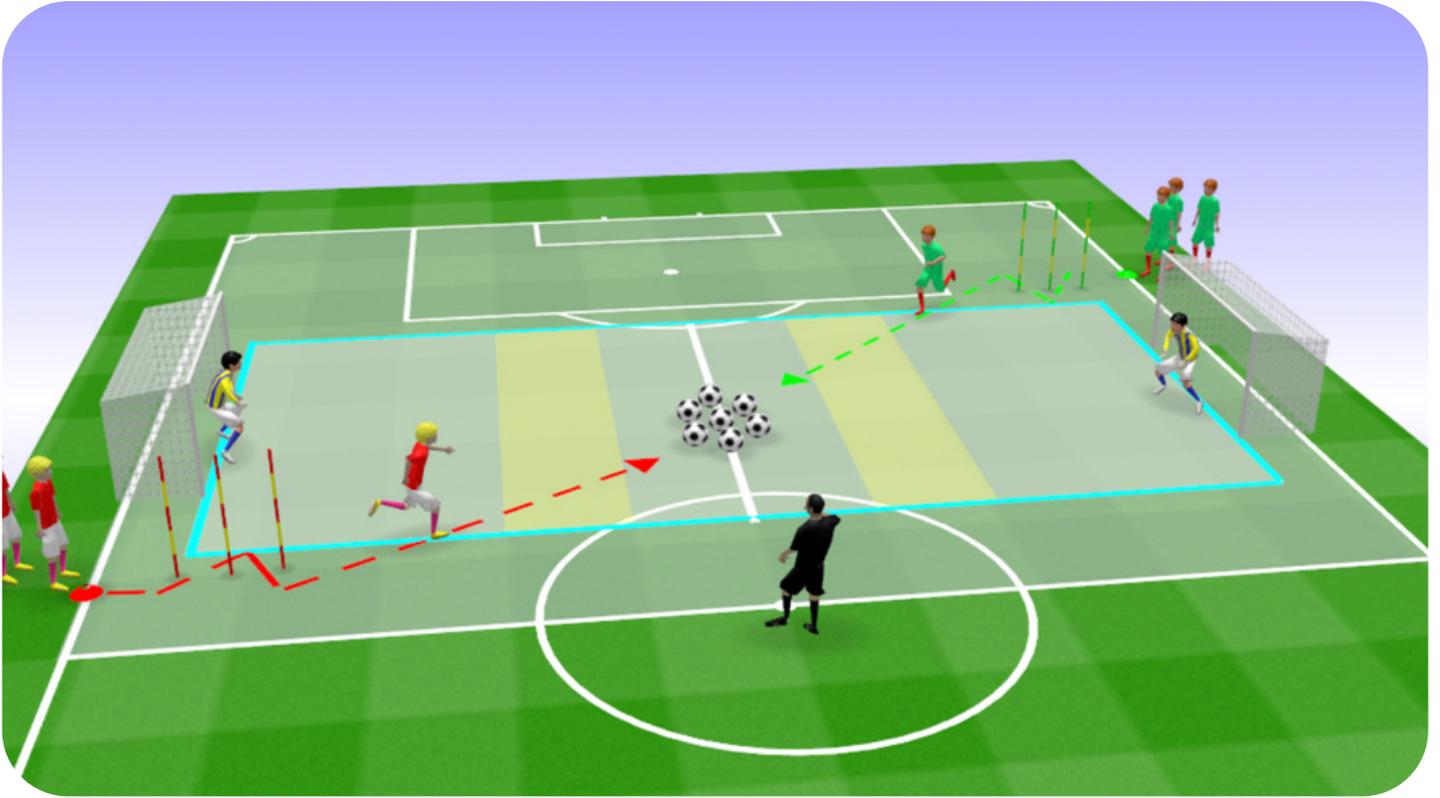


30 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 78



Vitesse sans ballon et frappes.

2 équipes, une de chaque côté d'un grand but sur une zone de 30 x 20m par exemple. Les joueurs sont en duel.

Au coup de sifflet de l'entraîneur, accélération sans ballon sur quelques mètres, puis slalom entre les piquets (freinage, changements de direction...) puis les joueurs sprintent jusqu'au centre du terrain où se trouvent 7 ballons.

Les joueurs doivent prendre un ballon puis frapper sur un des deux buts. Ils peuvent frapper seulement dans la zone jaune.

Puis ils vont reprendre un autre ballon et frapper, etc.

Un joueur pourra frapper 4 ballons, un autre seulement 3. Les joueurs marquent un point par but marqué. Le joueur qui a frappé 4 ballons marque un point en plus. L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

4-5 fois pour chaque joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

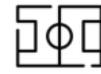




10mn



cônes
piquets



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 80



Vitesse et travail devant le but.

3 groupes de joueurs.

2 groupes sur les côtés et un groupe au centre.

Sur les côtés : un joueur envoie un ballon en profondeur au point de corner. Un second joueur doit sprinter puis centrer (ici en vert). Puis il va se replacer.

Au centre du terrain : 3 joueurs, 2 joueurs (ici en bleus) font un sprint vers la surface de réparation en partant des cônes rouges.

Un joueur (ici en violet) va toucher le mannequin bleu puis sprinte vers la surface de réparation pour être à la réception du centre.

Les joueurs de côté et du centre doivent coordonner leurs courses pour que l'action se déroule de manière fluide (sans temps de retard ou d'avance). Puis les joueurs vont se replacer. D'autres joueurs effectuent le même travail.

Les joueurs peuvent varier les positions ou bien rester dans une même position pour un travail plus spécifique au poste (les latéraux et ailiers restent sur les côtés). Tous les joueurs passent 5-6 fois.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.

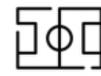




8mn



cônes

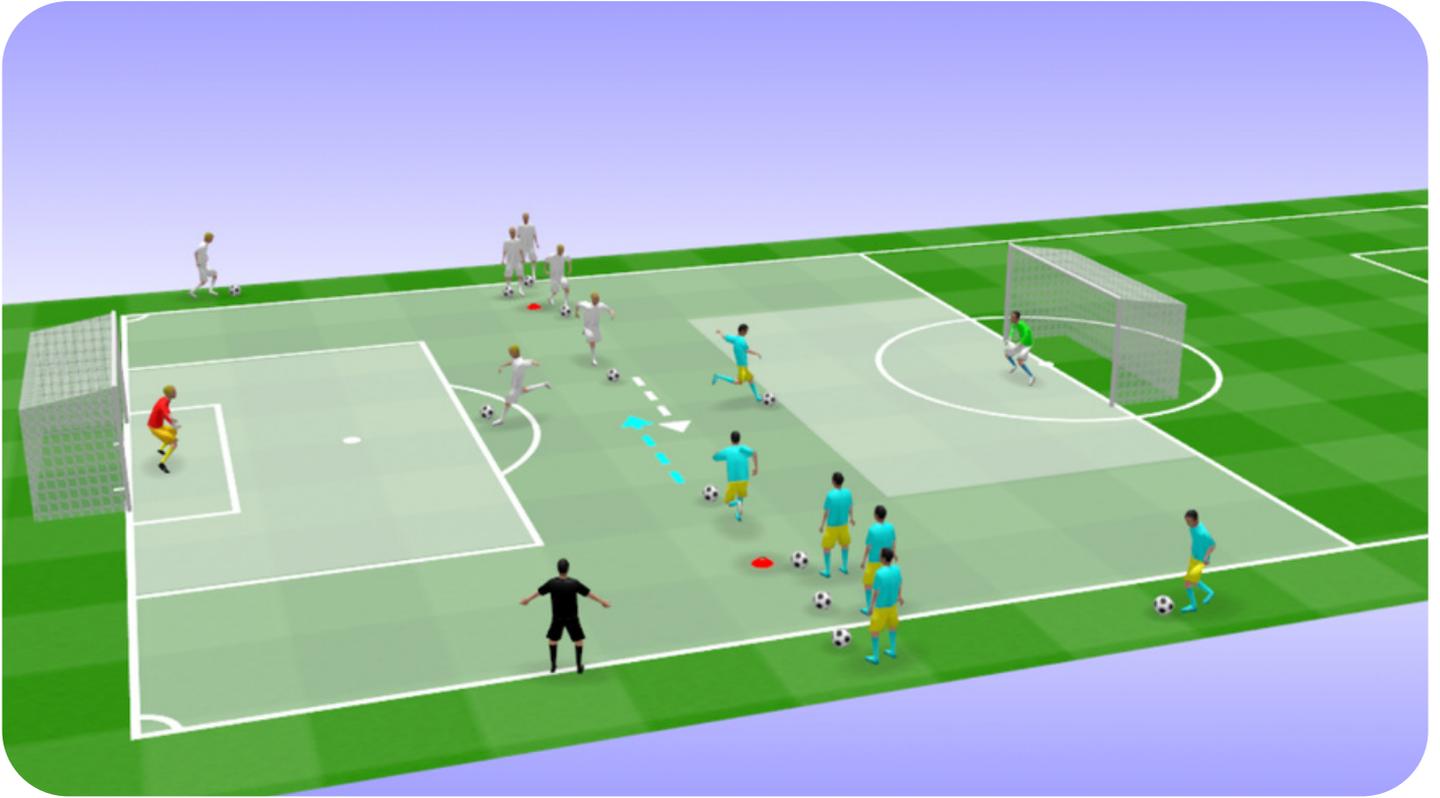


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 84



Vitesse et frappes.

2 groupes de joueurs.

Au centre du terrain, les joueurs sprintent avec le ballon sur 15 mètres puis passe le ballon aux joueurs de l'autre groupe.

Les joueurs doivent orienter leur ballon dans la direction du but et frapper.

4-5 passages pour chaque joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

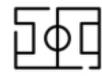




6mn



cônes

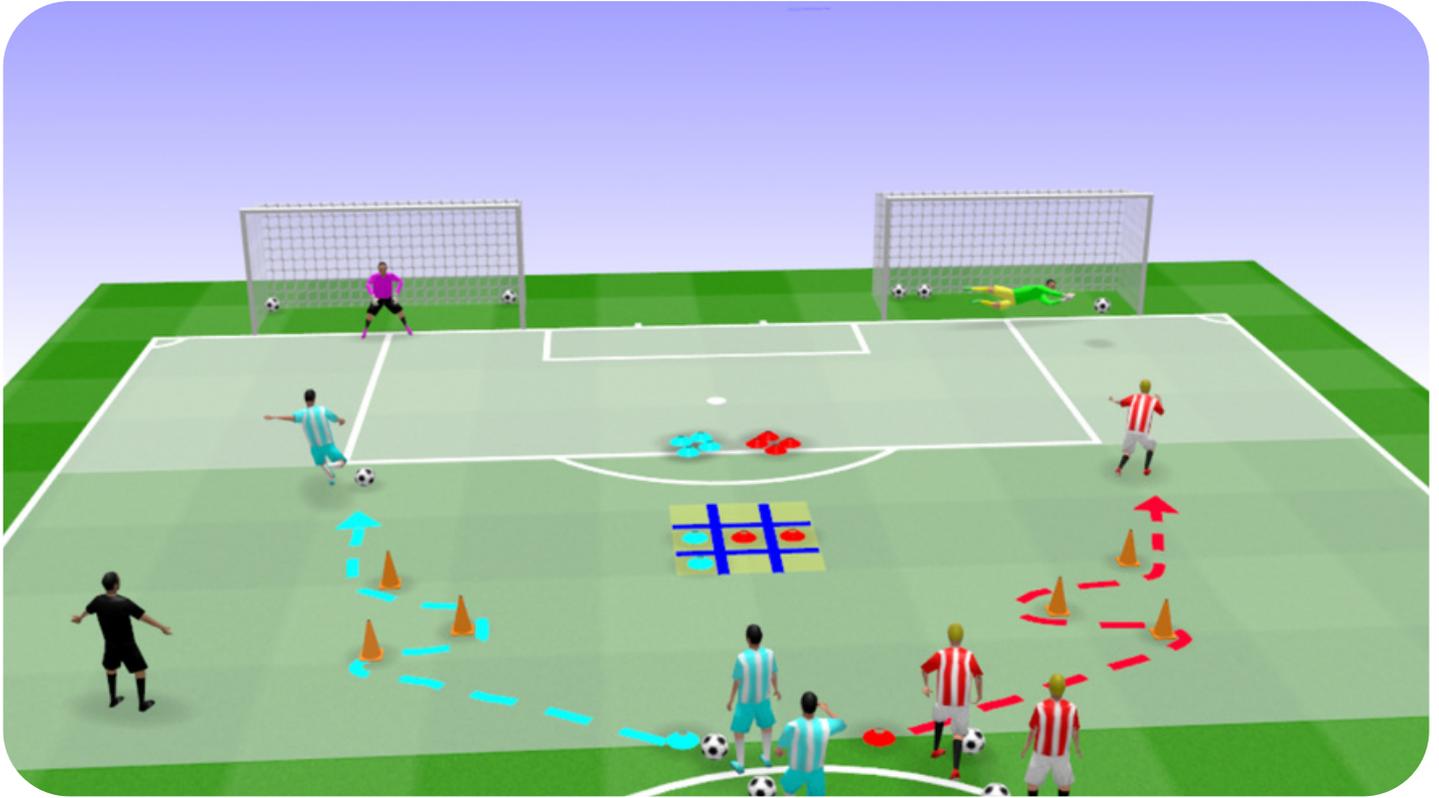


Demi-terrain



10-14
joueurs

EXERCICE 85



Vitesse avec et sans ballon.

2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les plots) puis il doit marquer dans le grand but.

Il ne doit pas dépasser la zone blanche pour tirer.

Si il marque, il doit sprinter pour prendre une coupelle (ou un cône ou un chasuble..) de la couleur de son maillot (ici rouge ou bleue) et la placer sur la grille du "morpion". Puis il va toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour. Si le joueur ne marque pas, il ne peut pas aller placer une coupelle sur la grille du morpion, il doit alors sprinter jusqu'à son partenaire pour que ce dernier puisse démarrer.

La première équipe qui a fait une ligne sur la grille du morpion a gagné.

Variante : varier les exercices de conduite, varier les distances de frappe, les distances de course... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICES FORCE

Comment travailler la force?

Pour travailler la force, il faut "provoquer" de grandes contractions musculaires chez les joueurs.

Avec des exercices sans ballon c'est assez facile.

Mais avec ballon comment faire?

Dans les exercices avec ballon il faut que les joueurs fassent beaucoup d'accélération et de décélération (travail excentrique), de changements de direction, des sauts, des duels.

>>> donc les jeux réduits type 3 contre 3, 4 contre 4 dans de petits espaces sont très adaptés.

En effet les joueurs sont toujours concernés par le jeu et proche du ballon, ils font donc beaucoup de petites courses avec démarrage et freinage..

Les temps d'exercices seront courts mais grande intensité (c'est un travail de qualité et non de quantité).

Le travail de sauts est également très efficace, pour cela des consignes comme "but uniquement de la tête" dans vos jeux réduits sont adaptées.

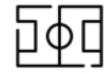
Il faut aussi beaucoup de duels (protection du ballon, jeu de corps, ...) donc les 1 contre 1 sont également intéressants par exemple.



8mn



cônes
piquets
cerceaux

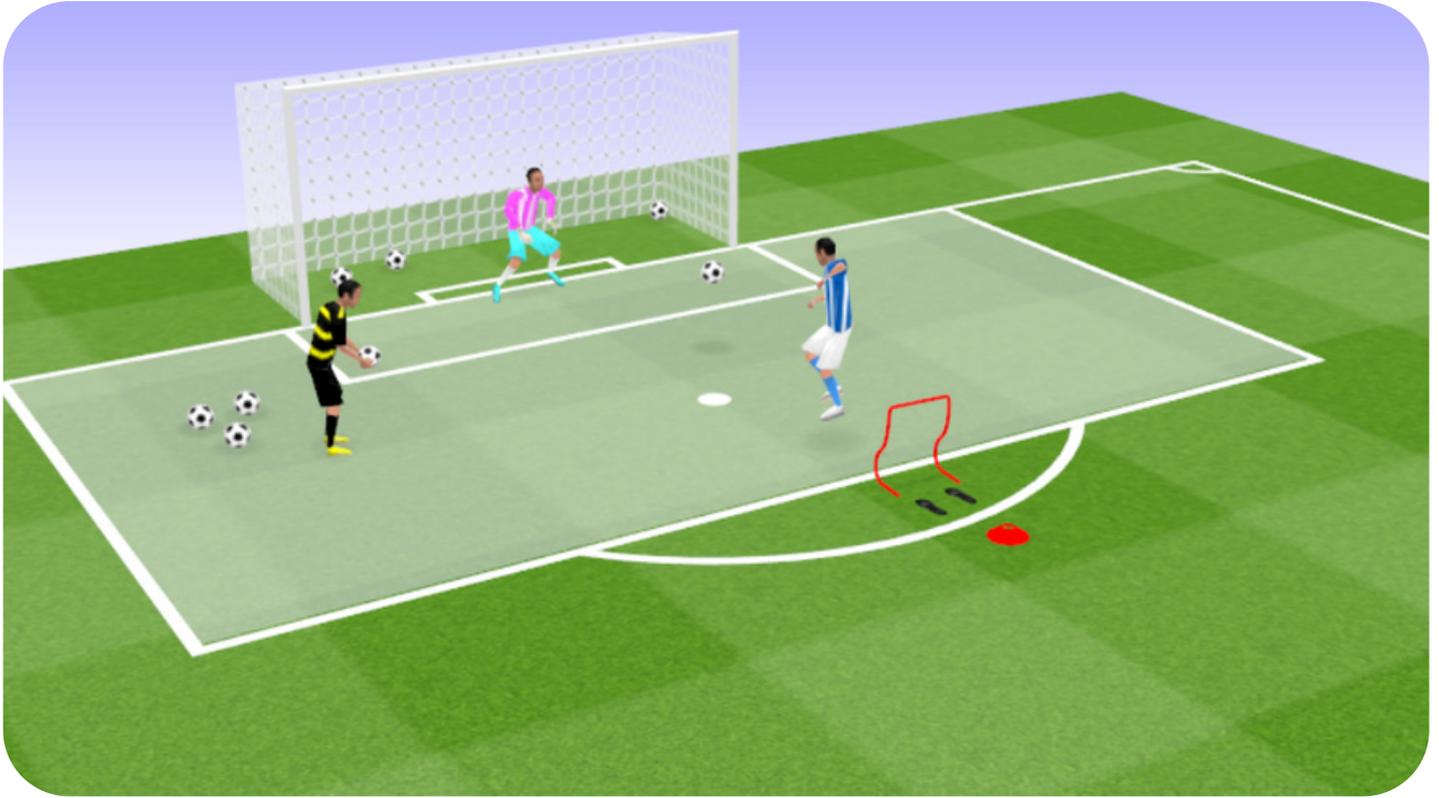


20 x 15m



6-10
joueurs

EXERCICE 97



Explosivité et frappe.

Saut explosif au dessus d'une haie haute puis frappe de la tête.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICES

BONUS

BONUS

10 exercices en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



Vous souhaitez découvrir d'autres guides d'exercices ou des programmes d'entraînements?

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop.com/>

