



**60 exercices physiques avec (seulement) du
petit matériel (que tous les clubs amateurs
peuvent avoir)**

<https://www.preparationphysiquefootball.com>

En football amateur, le **matériel** pour travailler le physique est souvent **limité**.

Mais, même avec du **petit matériel** (que tous les clubs amateurs peuvent avoir), il est **possible** de proposer de nombreux exercices (efficaces et ludiques)..

Voici quelques idées avec seulement du petit matériel (cela peut être des cônes, des plots, des cerceaux ou encore des échelles de rythme par exemple).

Vous retrouverez d'autres idées d'exercices physique sur notre **blog** :

<https://www.preparationphysiquefootball.com/blog>



Si vous souhaitez **aller plus loin** et retrouver **encore plus** d'exemples d'exercices physiques (et des exemples de programmes d'entraînements physiques ou encore des formations sur la préparation physique), nous proposons de nombreux guides et programmes (jeunes et séniors) sur notre **boutique en ligne** :

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





EXERCICES POUR TRAVAILLER LA VITESSE

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

Objectif : être très réactif en pleine course.
4 zones de couleurs sur les côtés d'un carré.

Des cônes des 4 couleurs sont répartis aléatoirement dans le carré.
Les joueurs trottinent dans le carré et à l'annonce du coach (annonce visuel ou sonore d'une couleur), les joueurs doivent toucher deux cônes de la couleur annoncée (ou 1 ou 3 ou 4..) puis aller dans la zone de la couleur annoncée..
Le dernier a un gage (par exemple).

Minimum 30 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 1

Capacité à répéter les sprints

Par 3 ou 4 par exemple (en triangle ou carré).
Les joueurs doivent faire une passe au partenaire tout en passant le ballon entre 2 piquets (ou 2 cônes par exemple).

Cela permet de travailler la précision de la passe.
Puis ils prennent la place du partenaire en sprintant comme pour un exercice de "passe et suit".

Distance de 15-20m entre 2 joueurs et temps d'exercice d'une minute par exemple.

Vous pouvez bien sûr varier les distances de passe, agrandir ou diminuer l'espace entre les 2 piquets, introduire des contrôles orientés, passe du "pied faible"...



EXERCICE 2

fréquence gestuelle et vitesse avec changements de direction (+ duel)

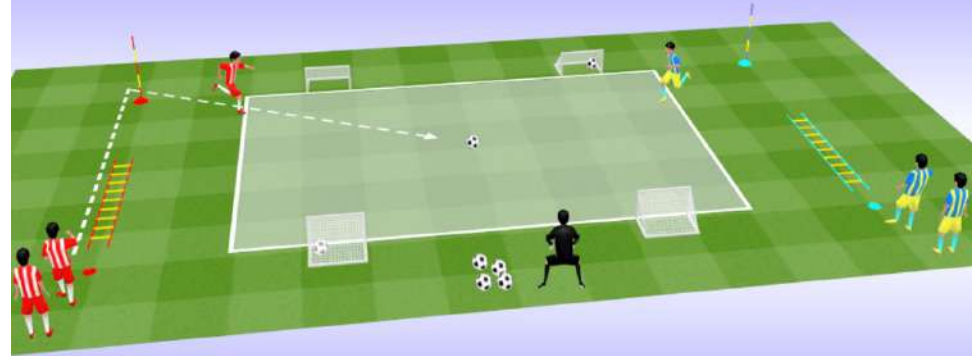
2 joueurs en duel.

Chaque joueur démarre par un travail de fréquence gestuelle. Puis vitesse avec changement de direction (le joueur doit contourner le piquet).

Ensuite duel (les joueurs doivent marquer dans un des 4 mini buts).

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages. 4-5 passages par joueur par exemple.

Variantes : varier les exercices de fréquence et les placements des piquets pour changer les formes de course, varier les distances de course, possibilité de faire 2 contre 2, 3 contre 3... les possibilités sont nombreuses.



EXERCICE 3



Vitesse de réaction

En duel.

Deux "portes" de couleur de chaque côté du joueur.

Jaune et le joueur doit passer la porte jaune et accélérer en marche avant.

Rouge et le joueur doit passer la porte rouge et accélérer en marche arrière.

L'entraîneur montre une des deux couleurs aux joueurs.

Minimum 30 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 4

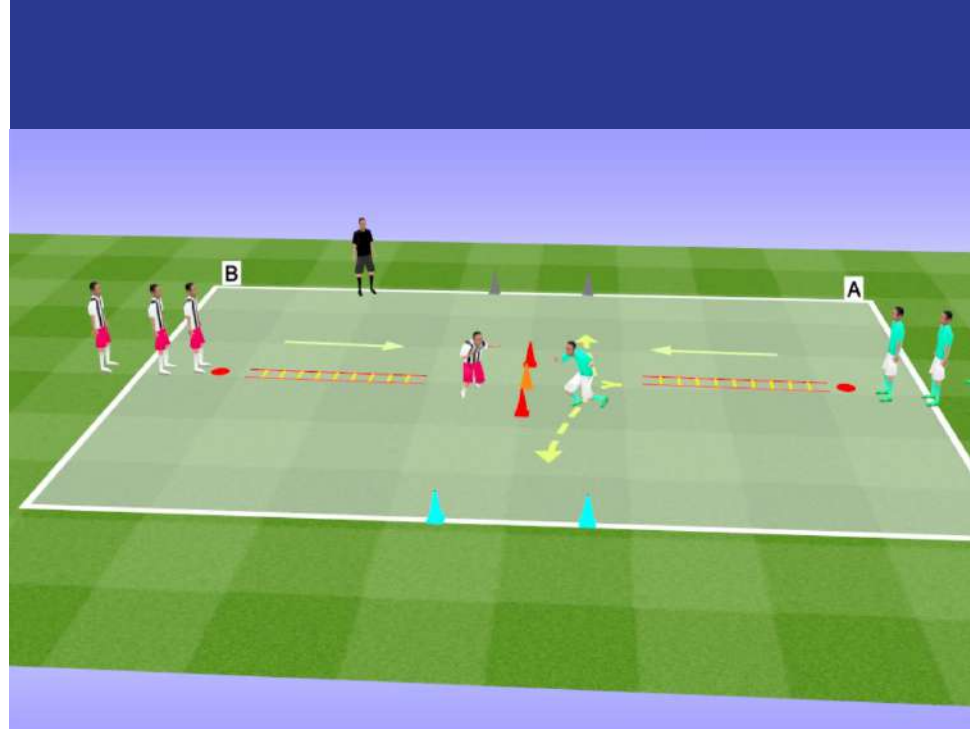
Vivacité - agilité

Départ avec travail de vivacité sur échelle de rythme ou entre des cônes ou cerceaux puis un des deux joueurs (désigné avant l'exercice) choisit un des deux côtés à sa droite ou à sa gauche (il peut aussi faire des "feintes").

L'autre joueur doit arriver à le toucher avant la ligne d'arrivée (entre les plots).

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



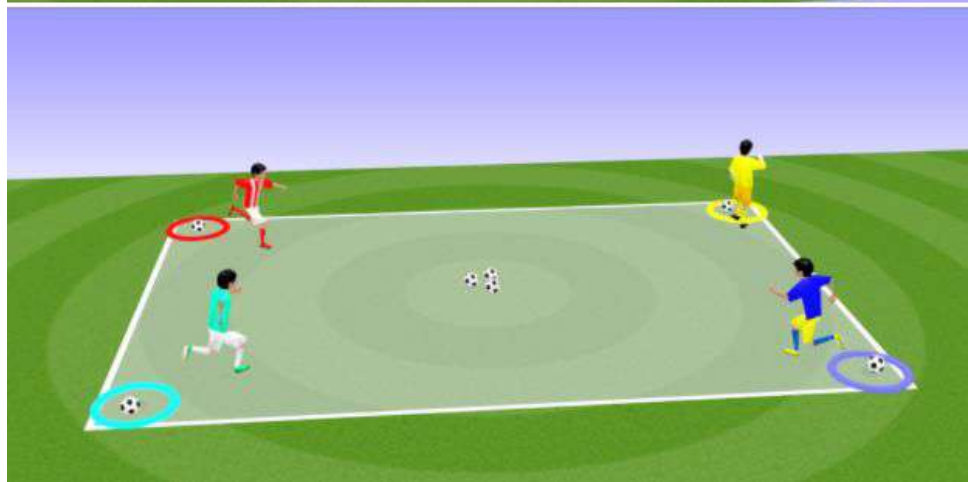
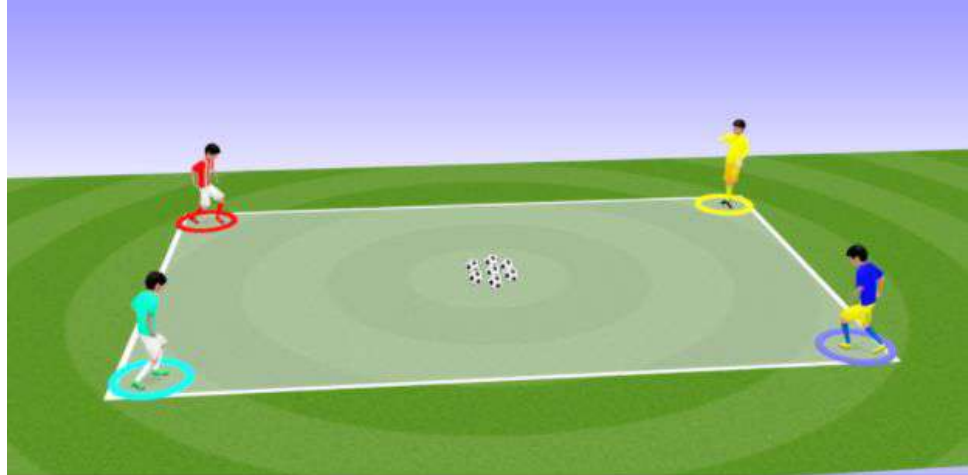
EXERCICE 5

Vitesse avec et sans ballon

4 joueurs dans chaque angle d'un carré.
Un cerceau par joueur.
7 ballons au centre du carré.

Au top, les joueurs doivent aller chercher un ballon, le ramener dans leur cerceau puis aller chercher un second ballon et le ramener dans leur cerceau. Seuls 3 joueurs sur les 4 pourront ramener 2 ballons (il y a 7 ballons). Un joueur sera donc éliminé.

Vous pouvez faire la même chose avec plus de joueurs ou moins de joueurs : 3 joueurs (5 ballons), 2 joueurs (3 ballons)... ou avec plus d'allers retours (10 ballons pour 4 joueurs par exemple..).



EXERCICE 6

Fréquence gestuelle

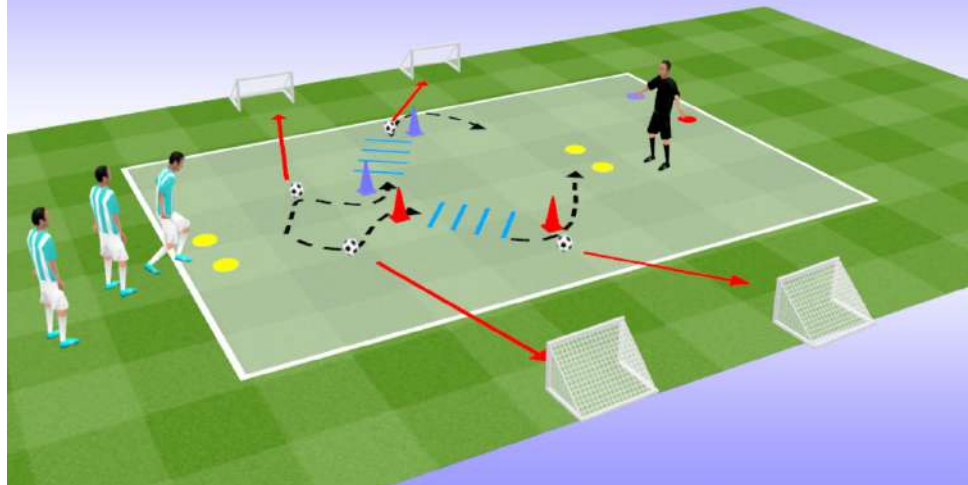
Départ à droite ou à gauche en fonction de la couleur annoncée par l'entraîneur (bleu ou rouge) puis frappe dans le petit but.

De nouveau 2 possibilités de course (droite ou gauche), travail de fréquence avec 2 appuis entre chaque latte puis frappe.

Et enfin sprint jusqu'à la ligne d'arrivée.

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 7

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

En duel.

3 ou 4 cônes de couleur différentes sont placés proche des joueurs.

L'entraîneur annonce une ou deux ou trois couleurs (ici une couleur, le jaune, dans l'exemple).

Les joueurs doivent contourner les cônes des couleurs annoncées puis aller au duel (frappe ou un contre un)..

Récupération de 45 secondes minimum entre deux passages..

4-5 passages par joueur par exemple.



EXERCICE 8

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

Dispositionner 4 plots de couleurs différentes.

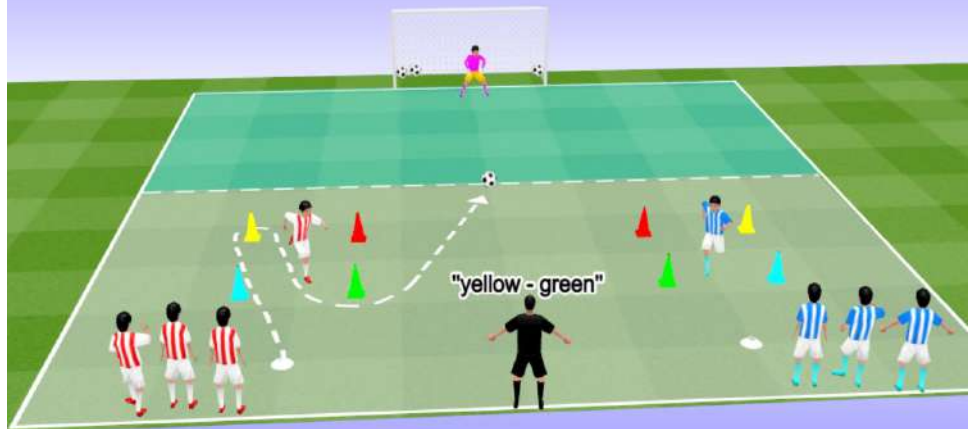
L'entraîneur annonce 1, 2 ou 3 couleurs (ici 2 couleurs jaune et vert).

Le joueur doit réagir vite au signal, contourner les 2 plots des couleurs annoncées puis duel et frappe.

Récupération 45 secondes minimum.

4 à 6 répétitions par exemple.

Vous pouvez varier les distances, annoncer seulement une couleur ou 3 couleurs, annoncer une couleur puis un autre quelques secondes plus tard, varier les départs (arrêté, en mouvement, de dos, assis...)



EXERCICE 9

Vivacité et vitesse de réaction

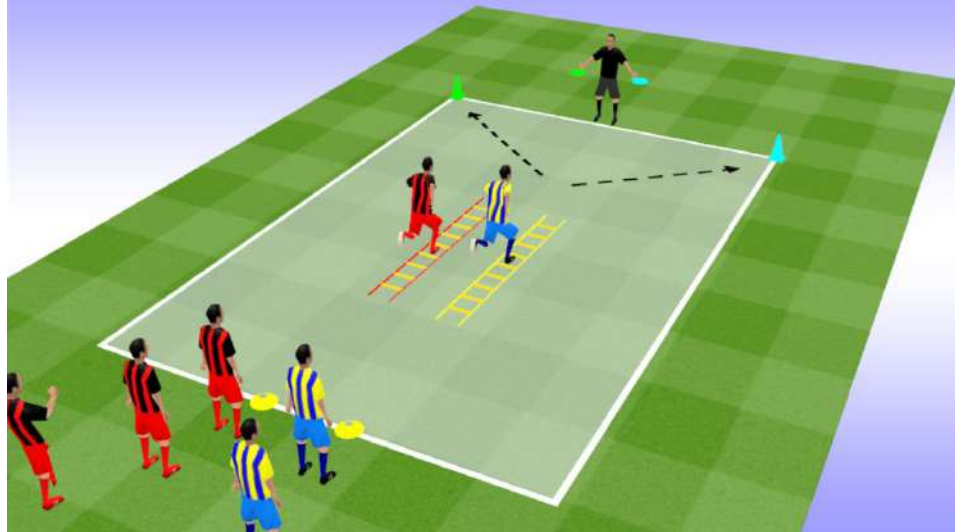
Les joueurs démarrent par un travail de vivacité ou de fréquence avec échelle de rythme ou cônes par exemple.

Puis 2 choix pour la fin de course : plot bleu ou plot vert.

L'entraîneur montre une des deux couleurs quand les joueurs ont fini leur travail de vivacité.

Les joueurs doivent réagir vite et sprinter jusqu'au plot de la couleur annoncée.

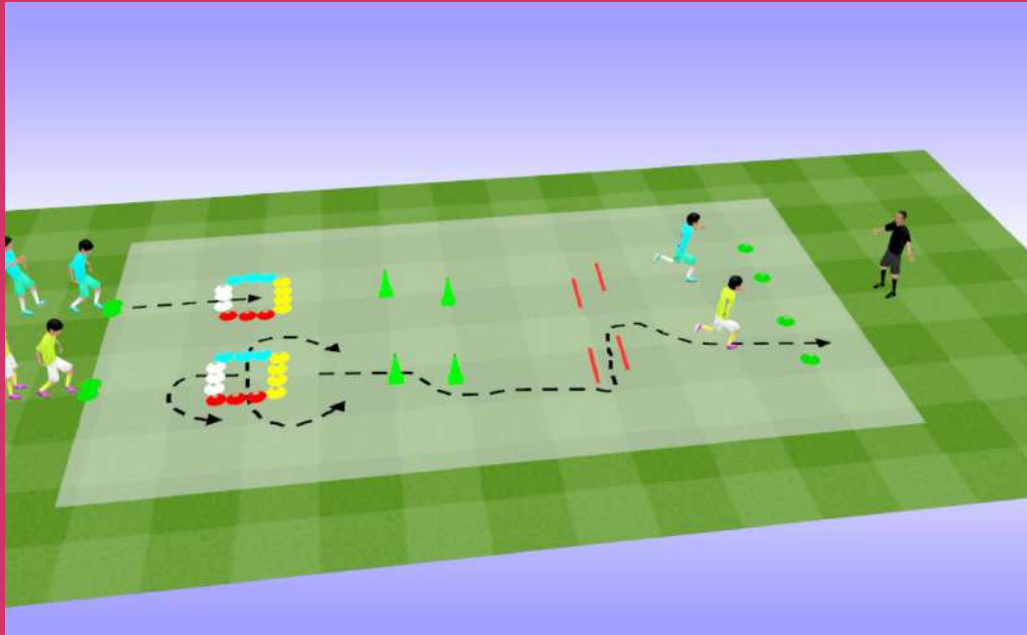
Récupération 45 secondes minimum.
4 à 6 répétitions par exemple.



EXERCICE 10

EXERCICE 11

Vitesse de réaction et agilité



→ **Objectif** : Freiner et repartir vite.

Accélération jusqu'à un petit carré avec 4 côté de couleurs différentes.. Appuis en fréquence dans le carré pendant 3 à 5 secondes.. L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit sortir par ce côté là puis, petit changement de direction entre les plots puis →

→ chicane" où le joueur va devoir freiner et repartir vite.

Varié les signaux de départs et les signaux en pleine course (sonores, visuels, kinesthésiques,..).

Vous pouvez terminer la course par un duel, une frappe.



EXERCICE 12

Vitesse de réaction



→ Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur que lui annonce son partenaire ..

"vert" et le joueur va vers le cône vert puis se replace rapidement au centre.. dès que le joueur est replacé au centre le partenaire lui annonce la nouvelle couleur... ne pas lui laisser de temps de repos... →

→ Le joueur doit prendre les informations (les couleurs) avant de commencer pour pouvoir enchaîner très vite..

Travail par deux (un qui fait l'exercice, l'autre qui annonce les couleurs).

Effort court (5-6 secondes) et récupération longue (45 secondes par exemple).

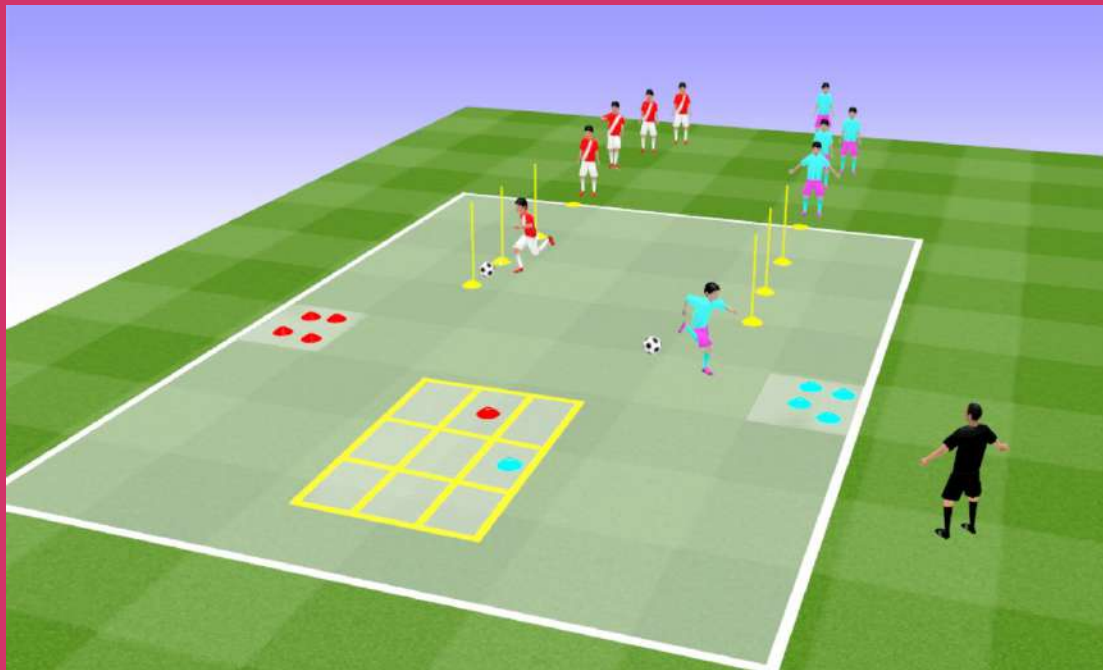
Vous pouvez varier la taille des carrés, les couleurs (4,5,6 couleurs..), mettre des contraintes, intégrer le ballon, utiliser un élastique de force.

Les possibilités d'exercices sont très grandes.



EXERCICE 13

Vitesse avec et sans ballon



→ **Jeu du morpion** avec 9 cases vides comme sur l'image.

Chaque joueur doit faire un travail de vitesse avec ballon (en slalom) puis aller chercher un cône ou un chasuble (de la couleur de son équipe) et aller le poser dans une des cases vides du jeu du morpion. →

→ Il doit revenir prendre son ballon et faire une passe à son partenaire. Le partenaire démarre une fois qu'il a reçu le ballon.

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-même dans les cases vides, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans la case vide.



EXERCICE 14

Vitesse avec et sans ballon

→ son tour aller poser son ballon et son chasuble dans un des cerceaux.

La première équipe qui arrive à faire une ligne de 4 comme dans le jeu puissance 4 a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-même dans un cerceau, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans le cerceau.



➤ Jeu "Puissance 4".

2 équipes de 4-5 joueurs. Jeu en relai.

20 cerceaux dispositionnés comme sur l'image (espacés d'un bon mètre entre eux).

Chaque joueur doit aller poser un ballon et un chasuble (de la couleur de son équipe) dans un cerceau puis revenir toucher la main de son partenaire afin qu'il puisse à →

EXERCICE 15

Capacité à répéter les sprints

→ Les joueurs doivent toujours courir le long d'une ligne comme dans le jeu PACMAN. Le joueur touché devient Pacman.

Temps adapté au niveau, à l'objectif...

Variante : interdiction de faire demi tour dans les zones "blanches" (en haut et en bas du carré délimité), un seul sens de course possible donc. Vous pouvez placer des zones interdites également.



→ Jeu "Pacman"

Tracer des lignes (avec des cônes par exemple) sur une moitié de terrain (ou une zone adaptée au nombre de joueurs à disposition. Si vous avez 16 joueurs par exemple:

12 joueurs en "fuite". **3-4 pacmans** (ici en rouge) qui doivent toucher les joueurs en fuite. →

EXERCICE 16

Vivacité



4 plots avec chacun un numéro (de 1 à 3) et une couleur.

L'entraîneur annonce 1, 2 ou 3 numéros dans un certain ordre et 1 ou 2 ou 3 couleurs.

Par exemple "3" et "jaune" ici.

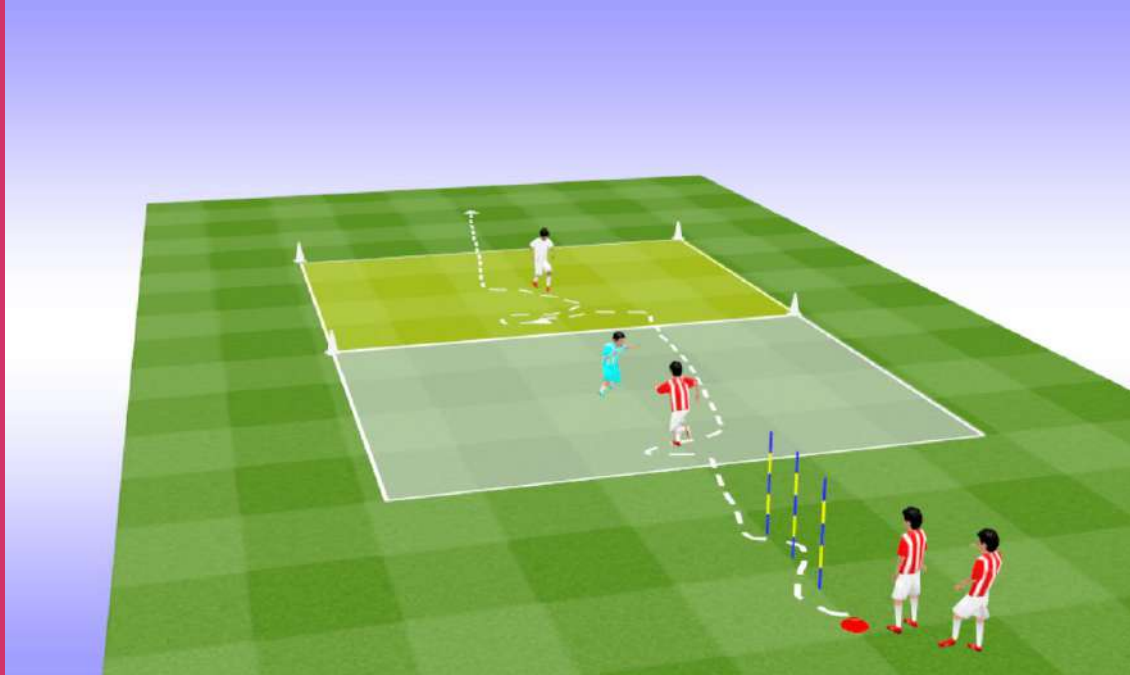
Les joueurs accélèrent et doivent toucher les plots dans l'ordre annoncé par l'entraîneur, soit le plot 3 puis le plot jaune..

Puis ils doivent contourner le plot noir et aller marquer (ou duel).



Agilité

EXERCICE 17



2 zones avec un “défenseur” dans chaque zone.

L’attaquant doit passer les deux zones sans se faire toucher et sans sortir des zones.

Récupération 45 secondes minimum.

4 à 6 répétitions par exemple.



EXERCICE 18

Vivacité



Placer des plots de couleurs, par exemple 4, espacés de 1-2 mètres. A chaque plot correspond un numéro. En duel.

L'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros ou 2 ou 3 couleurs (ou il peut mixer couleur et numéro).

Les joueurs doivent aller toucher les plots des numéros ou couleurs annoncés, dans l'ordre annoncé. Par exemple 42.

Les joueurs vont toucher le plot 4, puis le plot 2 et vont sprinter pour aller frapper.

Réaction et agilité

EXERCICE 19



En duel.

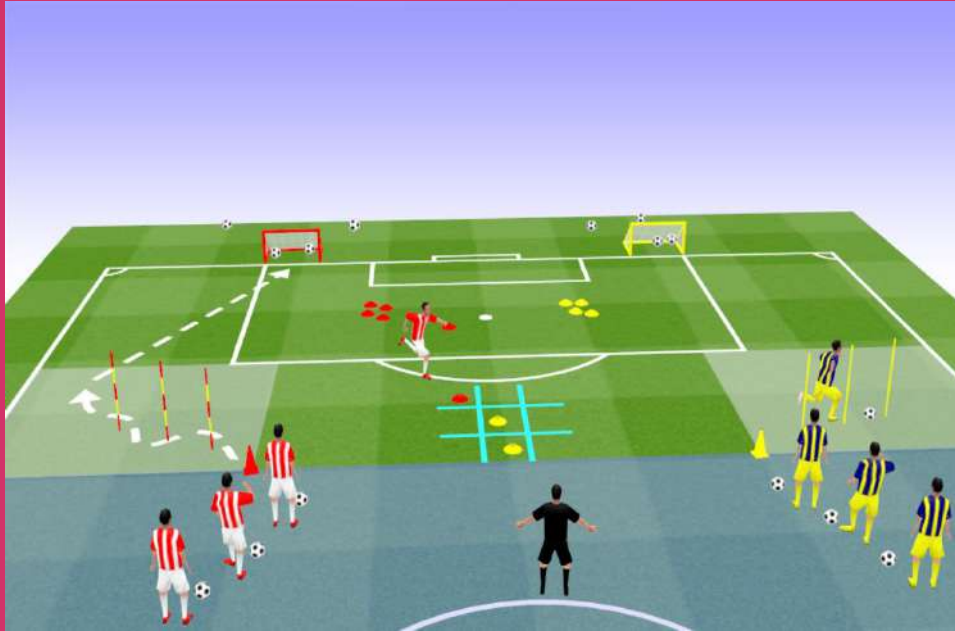
Placer des plots de couleurs différentes pour les 2 joueurs.

Les 2 joueurs commencent par un travail de "force-gainage" en se repoussant puis l'entraîneur annonce une couleur.

Les joueurs doivent réagir vite au top de l'entraîneur, contourner le plot de la couleur annoncée et aller frapper.



Vitesse avec et sans ballon



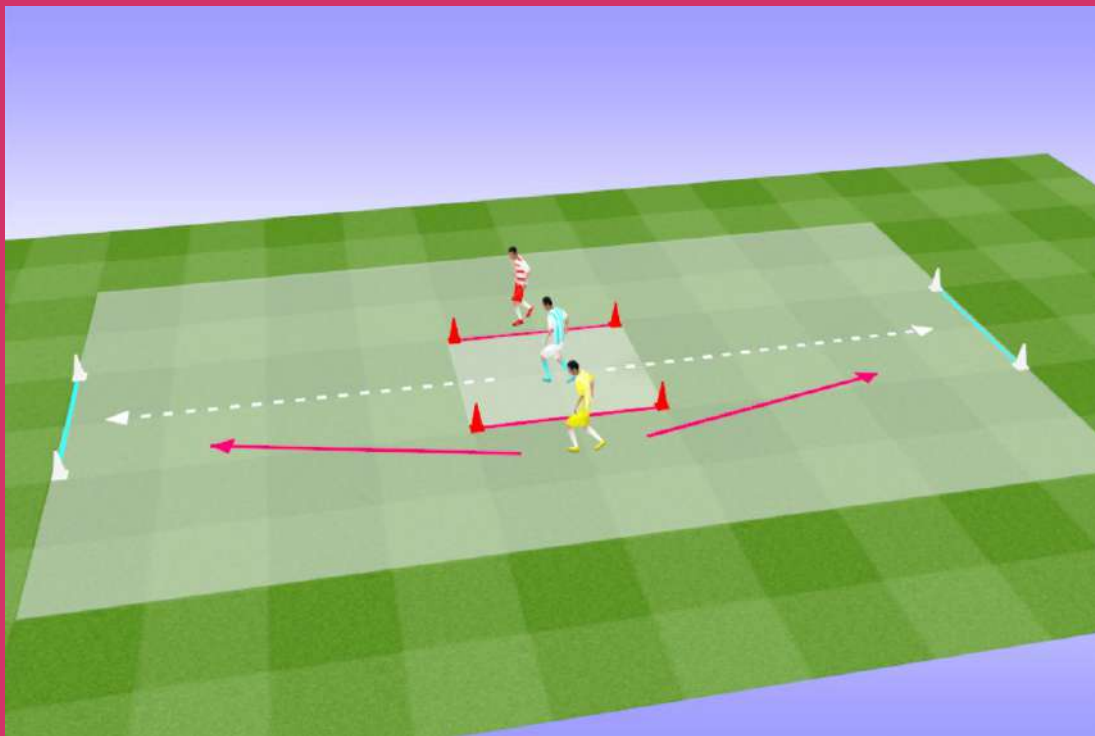
2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les piquets) puis il doit marquer dans un mini 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 jaune) 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.



Vitesse de réaction



3 joueurs.

Un joueur central qui choisit le côté où il va aller.

2 chasseurs qui doivent le toucher avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée (les chasseurs démarrent seulement quand le joueur central a démarré).

Alterner les rôles à chaque fois.



Vivacité et vitesse

EXERCICE 22



Des joueurs sont sur les côtés pour centrer.

3 ou 4 joueurs partent en même temps, font un travail d'appuis vivacité puis terminent en sprint pour aller récupérer le centre et frapper dans la surface de réparation.

Les joueurs doivent croiser leur course comme ils le feraient en situation de match.



EXERCICE 23

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction



2 groupes de joueurs chacun dans une zone (ici 4 joueurs par zone).

Chaque joueur a un numéro (ici de 1 à 4).

Placer des plots de couleurs différentes (ici rouge et jaune).

L'entraîneur annonce une couleur de plot (ici rouge) que les joueurs doivent contourner et un numéro (ici le 2) qui correspond à un joueur de chaque groupe.

Les joueurs doivent réagir vite, contourner les plots de la couleur annoncée puis aller faire un duel et tenter de marquer.

Vitesse

EXERCICE 24



3 contre 2.

3 attaquants contre 2 défenseurs.

Les joueurs effectuent un travail de vitesse avant de commencer l'opposition.

Vous pouvez intégrer un travail d'appuis ou de force en début ou fin de course par exemple.

Les joueurs passent 3-4 fois dans les deux rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.

Vitesse de réaction

EXERCICE 25



Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher le piquet de la couleur annoncée par l'entraîneur, puis travail de fréquence (2 appuis entre les lattes) puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeant du côté de la couleur annoncée par l'entraîneur (ici "bleue").

6 à 8 fois.

45 secondes de récupération entre 2 passages



Vitesse

EXERCICE 26



Vitesse en 3 contre 3 avec un joueur pour centrer.
Départ au milieu de terrain pour les attaquants et ligne de but pour les défenseurs.

10 secondes maximum pour marquer.

3-4 passages dans les deux rôles.

45 secondes minimum de récupération entre 2 passages.

Vitesse de réaction et vitesse avec changement de direction

EXERCICE 27



Par équipe de 4 par exemple (3 ou 4 équipes).

Chaque joueur se place dans un cerceau de couleur.

L'entraîneur annonce une couleur, les joueurs qui sont dans le cerceau de la couleur annoncée doivent réagir vite, contourner leurs partenaires et revenir se placer dans le cerceau.

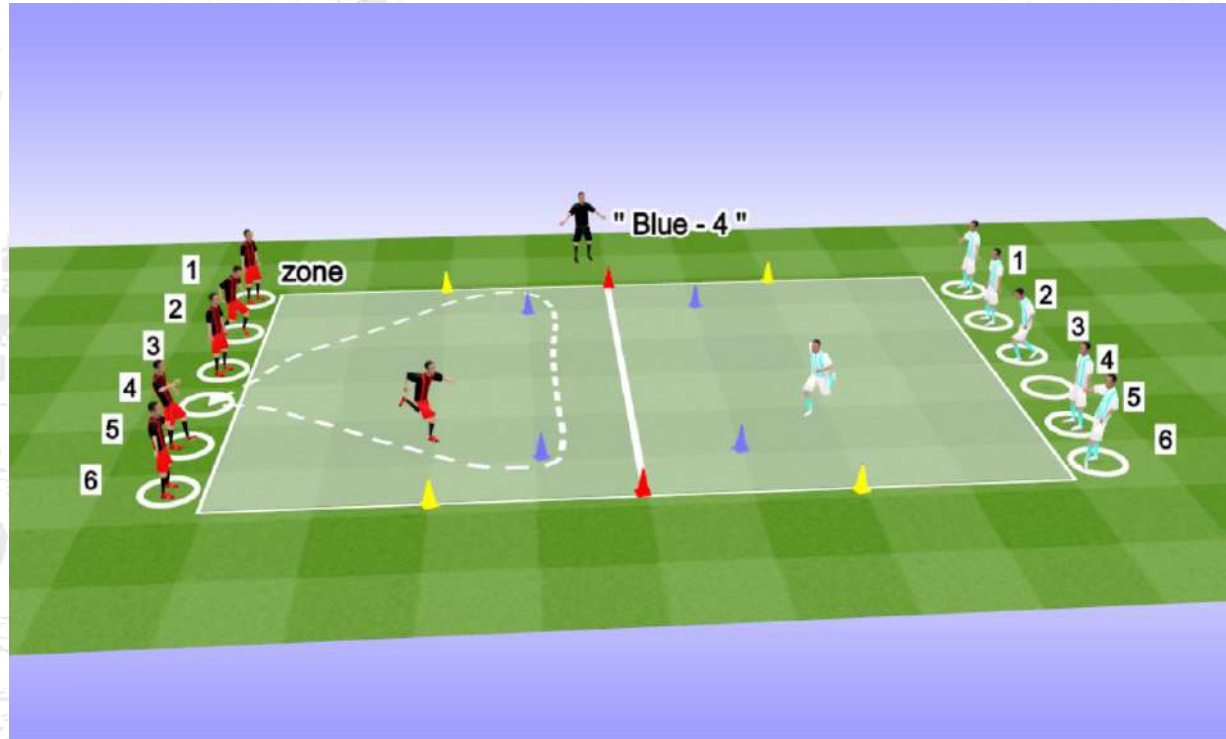
Le premier joueur qui arrive dans le cerceau marque un point.

L'équipe qui a le plus de points a gagné.

Variantes : en marche arrière, en zigzaguant entre les cerceaux, en marche avant à l'aller puis marche arrière au retour, course avec le ballon...

Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction

EXERCICE 28



2 équipes. 2 carrés. Chaque joueur d'une équipe a un numéro.

2 plots de couleurs de chaque côté d'un carré.

L'entraîneur annonce une couleur (qui correspond au parcours, les joueurs doivent contourner les 2 plots de la couleur annoncé) et un numéro qui correspond a un joueur de chaque équipe.

Les joueurs doivent réagir vite à l'annonce de leur numéro, contourner les plots et revenir au point de départ.

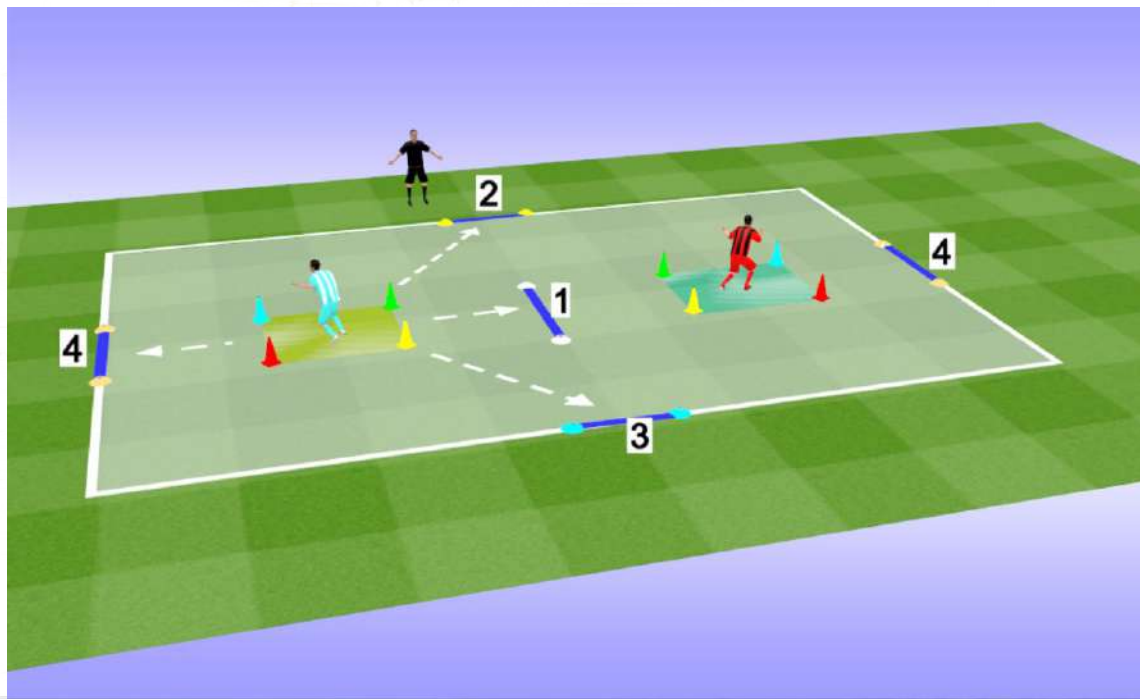
Vitesse de réaction

En duel.

Deux carrés avec 4 plots de couleurs différentes, 4 portes (numérotées 1, 2, 3 et 4).

L'entraîneur annonce 2 ou 3 couleurs (ou plus, ou moins) à toucher avant d'annoncer la porte dans laquelle les 2 joueurs doivent aller.. le premier qui passe la porte a gagné..

Entre chaque annonce (d'une couleur ou d'un numéro de porte) laisser un petit temps d'attente (cela permet de travailler la concentration)..



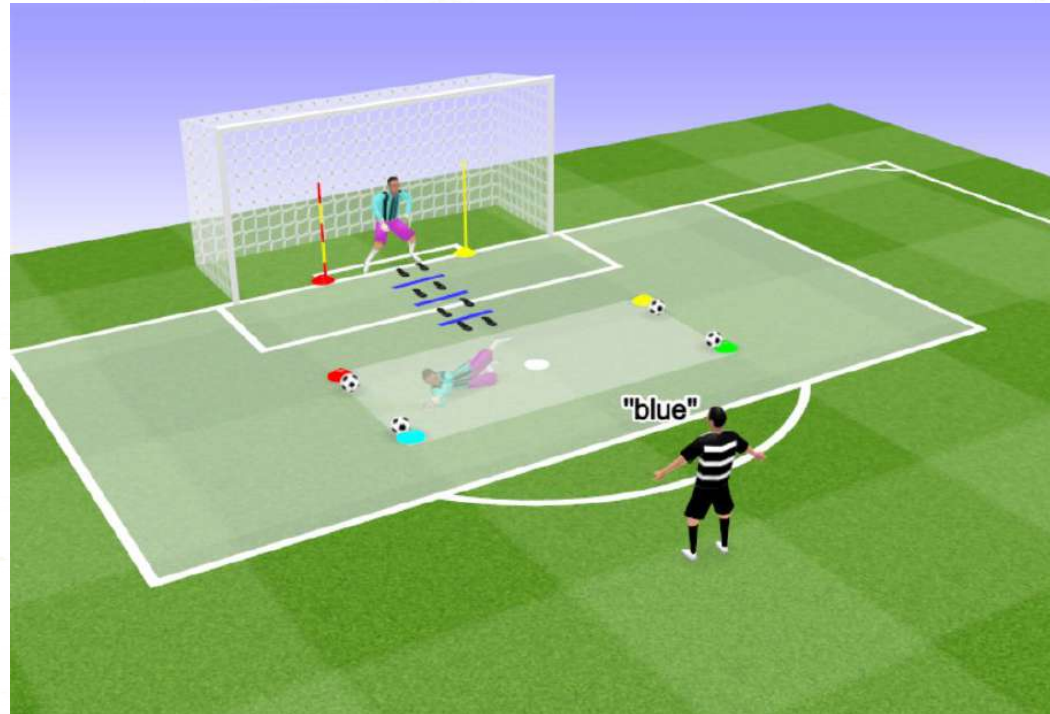
Vitesse de réaction

EXERCICE 30

Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher le piquet de la couleur annoncée par l'entraîneur, puis travail de fréquence (2 appuis entre les lattes) puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeant du côté de la couleur annoncée par l'entraîneur (ici "bleue").

6 à 8 fois.

45 secondes de récupération entre 2 passages



Vitesse de réaction

EXERCICE 31

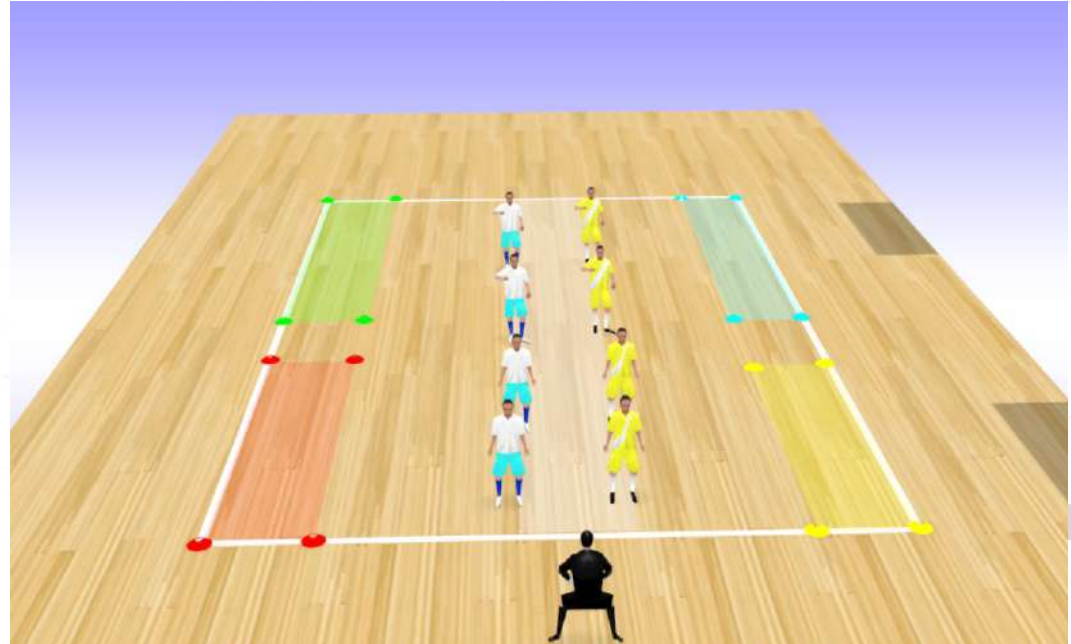
4 zones de 4 couleurs différentes.

L'entraîneur annonce une couleur : les joueurs dont la ligne est de leur côté doivent aller le plus vite possible dans la zone de la couleur annoncée.

Les autres joueurs doivent essayer de les toucher avant qu'ils ne passent la ligne d'arrivée.

4-5 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages



➤ Si vous souhaitez aller plus loin et découvrir nos guides, programmes et formations en ligne sur la préparation physique en football amateur, nous vous proposons une **offre découverte** avec ce **code promo*** :

DECOUVERTE60

Il vous donne une réduction de **60%** valable **une seule fois** pour une commande sur un (ou des) programmes de votre choix (parmi tous les guides, programmes et formations en ligne de la boutique) :

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

**Vous pouvez appliquer ce code au moment de la commande sur la boutique en ligne*





EXERCICES POUR TRAVAILLER L'ENDURANCE

Endurance puissance

EXERCICE 32

4 contre 4 sur petit terrain avec cages rapprochées.

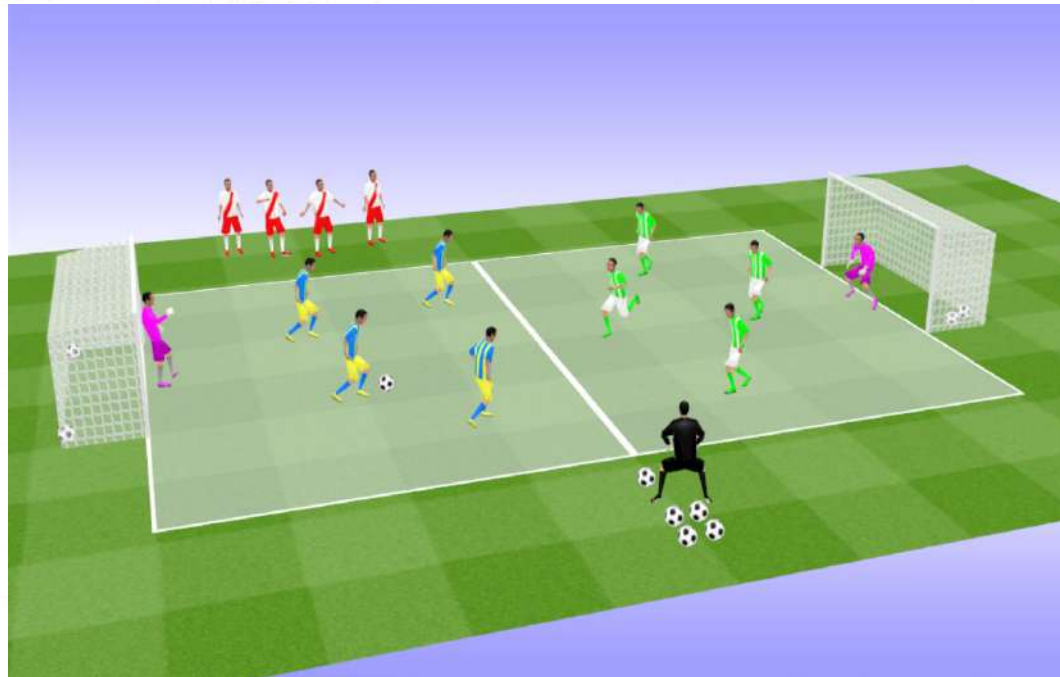
3 équipes (2 sur le terrain, une en attente).

Par exemple, toutes les 2 minutes, une équipe sort.

Ou alors chaque but marqué (ou 2 buts), l'équipe qui perd sort..

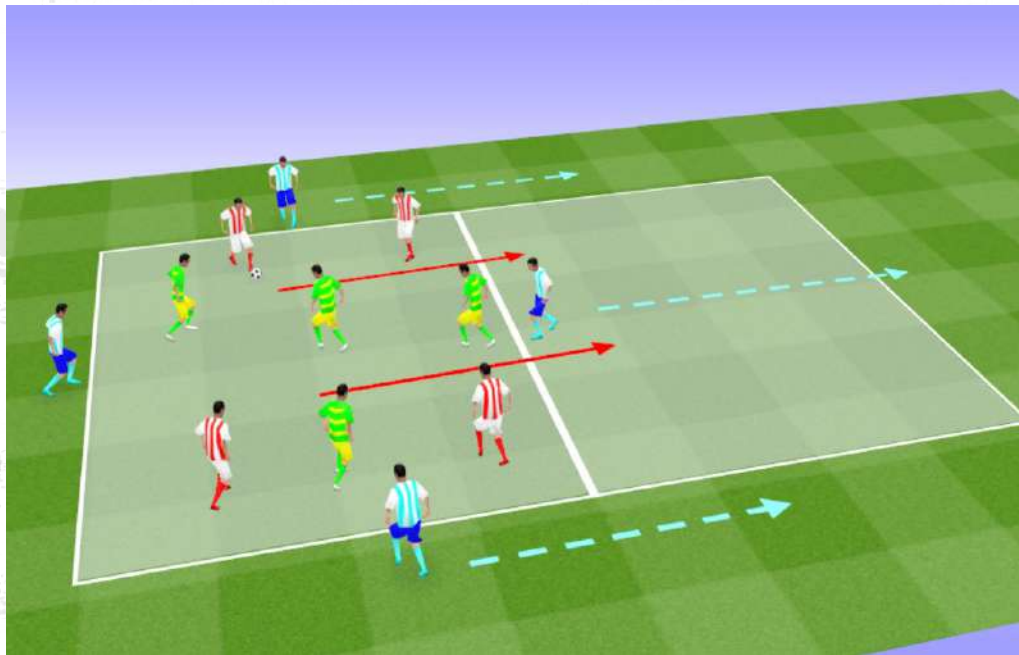
Intensité grande, mettre des ballons autour du terrain pour ne pas diminuer l'intensité lorsqu'un ballon sort.. 15-20mn environ.

Les joueurs en attente peuvent faire un travail de gainage, proprioception, coordination ou jonglages par exemple.



Endurance puissance

EXERCICE 33



3 équipes de 4 joueurs.

2 zones de 15m x 15m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

Une équipe en "joker" (ici en bleue), qui jouent avec l'équipe qui a le ballon, avec un joueur de chaque côté d'une zone.

2 équipes en 4 contre 4 dans une zone.

L'équipe en conservation doit faire 6 passes consécutives (par exemple), passer dans l'autre zone et refaire 6 passes consécutives pour marquer un point.

Quand il y a changement de zone, les joueurs joker coulissent également pour être appuyés dans l'autre zone.

L'objectif tactique ici est le travail de conservation du ballon en supériorité numérique (8 contre 4) et le travail de progression d'une zone à une autre.

Endurance capacité

EXERCICE 34



3 groupes de joueurs.

→Un groupe qui démarre au poste 1 :

Démarrage avec ballon, le joueur envoie son ballon après l'échelle de rythme afin de faire un travail de fréquence (ou de coordination), puis récupère son ballon, travail de

conduite entre les piquets et les plots (plots jaune : pied gauche, plots bleus : pied droit).

Puis passe au poste 2 en laissant son ballon au poste 3.

→Un groupe qui démarre au poste 2

Le joueur démarre par un travail de fréquence ou de coordination dans l'échelle de rythme (ce peut être des cerceaux ou lattes) puis accélération jusqu'à la ligne de but du gardien.

Travail de proprioception (10-15 secondes) sur une jambe avec coussin de proprioception ou bosu (par exemple) puis travail d'appuis dans les cerceaux et course jusqu'au poste 3.

→Un groupe qui démarre au poste 3 :

Accélération avec ballon jusqu'à la surface de réparation puis frappe.

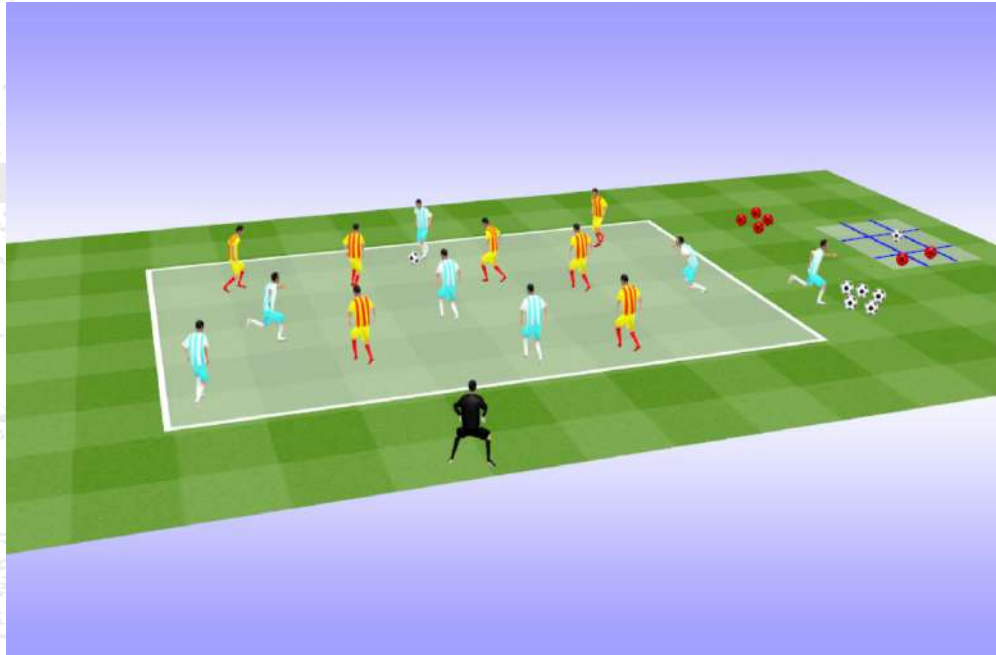
Le joueur récupère son ballon et va au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause.

15mn par exemple.

Endurance

EXERCICE 35



"Conservation + jeu du morpion"

2 équipes en conservation.

Quand une équipe fait 8 passes de suite (par exemple), un joueur de l'équipe va placer un ballon ou un chasuble (ou un cône) sur la grille du morpion puis revient se replacer dans le jeu. L'équipe dont le joueur va placer un ballon sur la grille du morpion est donc en infériorité numérique jusqu'à ce que le joueur revienne.

L'équipe qui a fait une ligne a gagné.

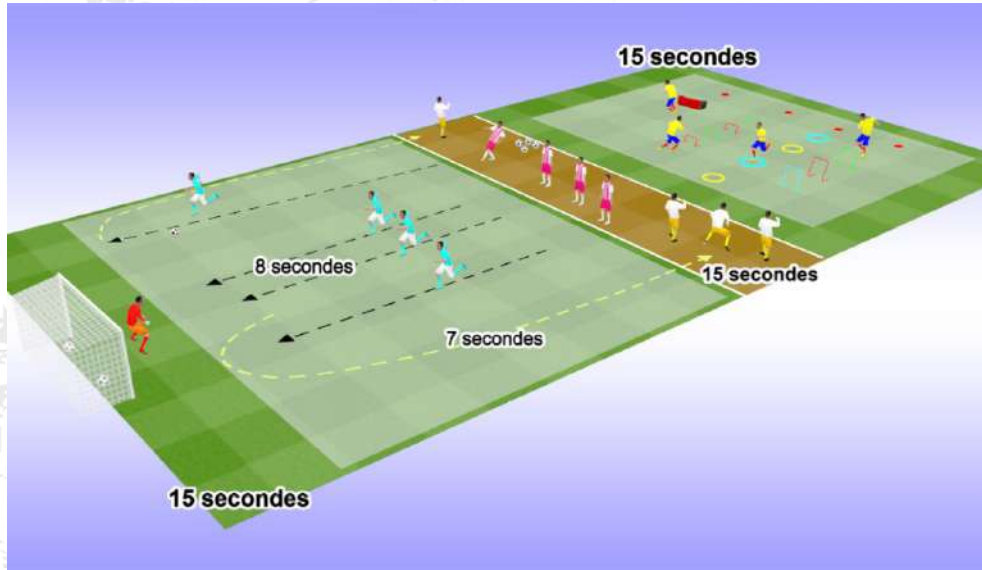
Vous pouvez varier le nombre de joueurs, la taille du terrain, mettre des appuis sur les côtés, mettre des contraintes...

Les joueurs doivent être toujours en mouvement, pas d'arrêt..

Varié le nombre de touches de balle.

Endurance puissance

EXERCICE 36



Par équipe de 4 par exemple (4 équipes).

Une équipe qui effectue le travail de force / 2 équipes en attente dans la zone centrale rouge (une en attente pour le travail de pliométrie, une en attente pour le travail de course) / une équipe qui effectue le travail de course.

Les ateliers de pliométrie (pendant 15 secondes)

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs

Atelier 2 : sauts "en mollet (jambes tendues) avec petites haies

Atelier 3 : bonds dans les cerceaux

Atelier 4 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes

Les ateliers course

15 secondes, 7-8 secondes de course en contre attaque (avec finition) puis remplacement défensif pendant 7-8 secondes...

Sous forme 15-15 par exemple: un exercice de force pendant 15 secondes, 15 secondes de récupération, 15 secondes de course, 15 secondes de récupération, 15 secondes exercice de force... Pendant 7 à 10 mn.

Endurance puissance

EXERCICE 37



Exemple ici :

L'équipe en grenat est en conservation du ballon à 8 contre 4 (et récupération active).

L'équipe en jaune est divisée en deux:

4 joueurs au pressing

4 joueurs font un travail d'appuis et de course.

Les 8 joueurs jaunes alternent les rôles (pressing et course) à la moitié du temps de travail (soit 30 secondes de pressing et 30 secondes de course-appuis).

Après 60 secondes de travail, récupération de 30 secondes puis l'équipe jaune passe en conservation du ballon (et récupération active), l'équipe grenat passe au pressing et effectue un travail de course. Etc...

Pendant 12mn par exemple.

➤ 2 équipes de 8 joueurs (ou 7 ou 6.. en fonction du nombre de joueurs à disposition).

Travail intermittent, par exemple en 60-30 (60 secondes de travail, 30 secondes de récupération).

Une équipe en conservation et une équipe qui alternent pressing et course.

les équipes changent de rôles après chaque temps de travail.→

Endurance puissance

EXERCICE 38



➤ Travail d'endurance puissance sous forme 30-30 (un joueur travail, l'autre se repose.. changement toutes les 30 secondes). Par exemple 2 séries de 8 minutes (3 minutes de récupération entre les 2 blocs de 8 minutes.. récupération jonglage ou passe courte entre les blocs). →

Départ des numéros 1 et 2 puis situation avec ballon puis retour par le numéro 3 (pendant 30 secondes) :

1/ échelle de rythme dans l'axe, 1 appuis entre chaque haie (H20cm). Interdiction de poser le pied dans les carrés d'échelle où se trouvent les cônes rouges.

2/ bondissements dans les cerceaux (pied gauche dans les cerceaux jaunes et pied droit dans les rouges). Puis situation avec ballon (remise de volée, ou passe ou amorti poitrine passe ou ... variez les situations). Puis retour.

3/ séquence d'appuis entre les jalons puis séquence d'appuis dans les cerceaux (pied droit dans les cerceaux jaunes et pied gauche dans les cerceaux rouges). Et on recommence le tour pendant 30 secondes..

Exemple de travail : 2 séries de 8 minutes récupération entre les séries : 3 minutes

Endurance puissance

EXERCICE 39

ici on exécute le travail de force juste avant le travail de course. Par exemple, pour un "10-20" (10 secondes d'effort - 20 secondes de récupération), on fera 3-4 secondes d'exercice de force puis 6-7 secondes de course directement enchaînées..

Les ateliers force

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs

Atelier 2 : fréquence avec échelle de rythme

Atelier 3 : sauts "en mollet (jambes tendues) avec petites haies

Atelier 4 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes

Atelier 5 : bonds horizontaux dans les cerceaux

Faire un exercice pendant 3-4 secondes puis passer à l'atelier course sans temps d'arrêt..

Les ateliers course

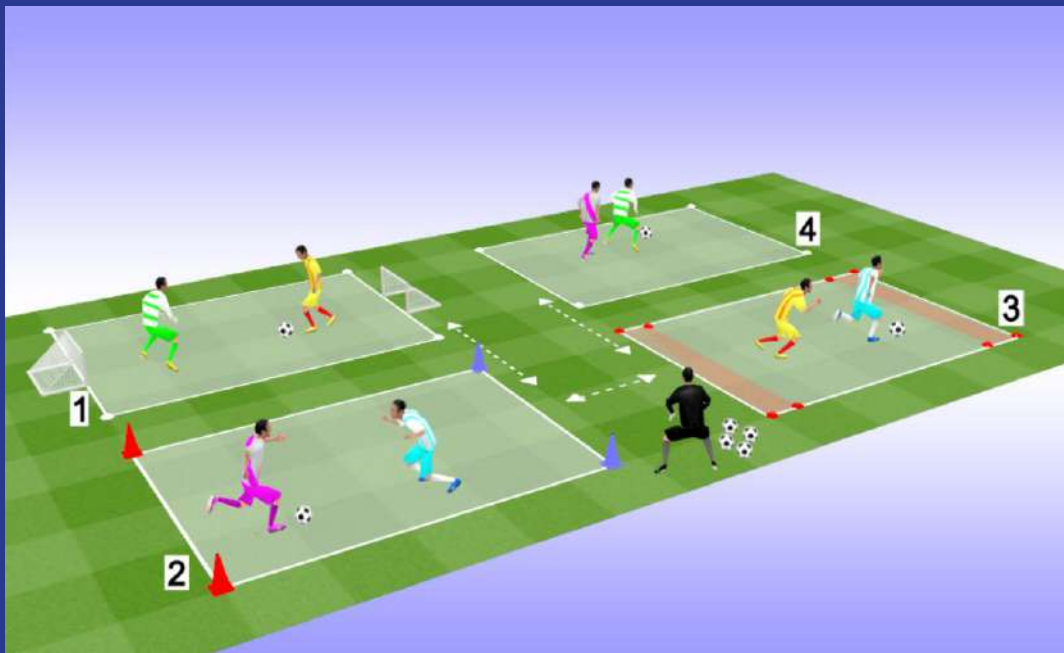
6-7 secondes de course en aller retour (allure VMA) →



Sous forme 10-20 par exemple: un exercice de force pendant 3-4 secondes, 6-7 secondes de course directement enchaînées, 20 secondes de récupération, un exercice de force pendant 3-4 secondes, 6-7 secondes de course directement enchaînées, 20 secondes de récupération, ..Pendant 7mn par exemple.

Endurance puissance

EXERCICE 40



Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.
Sous forme de mini-tournoi
(montée-descente) avec évolution des jeux.
Les gagnants montent pour finir sur le terrain
1. Les perdants descendent, le dernier
terrain étant le terrain 4 (ou 5 ou 6 en
fonction du nombre de joueurs présents).

Terrain 4 : Conservation du ballon (le joueur
qui conserve le plus longtemps le ballon a
gagné).

Terrain 3 : stop ball dans la zone rouge.

Terrain 2 : Le joueur doit passer entre les
plots adverses (rouges ou bleus)

Terrain 1 : marquer dans le petit but
adverse.

L'intensité doit être grande.

8 parties par exemple.

Endurance puissance

EXERCICE 41



4 contre 4 sur terrain réduit.

4 zones.

L'équipe qui a le ballon peut avoir 2 joueurs maximum dans une même zone.

L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas avoir plus d'un joueur dans une même zone.

Variante :

L'équipe qui a le ballon ne peut pas avoir plus d'un joueur dans une même zone.

L'équipe qui n'a pas le ballon peut avoir plus d'un joueur dans une même zone.

4 x 3mn par exemple

Endurance puissance

EXERCICE 42



- Travail de conservation et de pressing.
- 3 équipes de 4 joueurs (par exemple).
- 8 contre 4 dans un carré délimité (2 équipes en conservation qui jouent ensemble, une équipe au pressing)
- 4 petites cages placées sur les côtés du carré délimité. →

Les 8 joueurs qui ont le ballon doivent conserver le ballon (ici les équipes jaunes et bleues).
2 points toutes les 10 passes consécutives pour chaque équipe.

Quand l'équipe au pressing récupère le ballon (ici en grenat), elle peut marquer dans un des 4 petits buts. Elle est seulement opposée à l'équipe en conservation qui a perdu le ballon.

Le joueur qui a perdu le ballon doit aller contourner un des piquets placés à l'extérieur du carré délimité, laissant donc son équipe en 3 contre 4 le temps qu'il effectue la course.

Si l'équipe au pressing marque, elle obtient 3 points, si elle récupère mais ne marque pas elle obtient un point.

Puis elle prend la place de l'équipe en conservation qui a perdu le ballon.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.
2 fois 6 minutes par exemple.

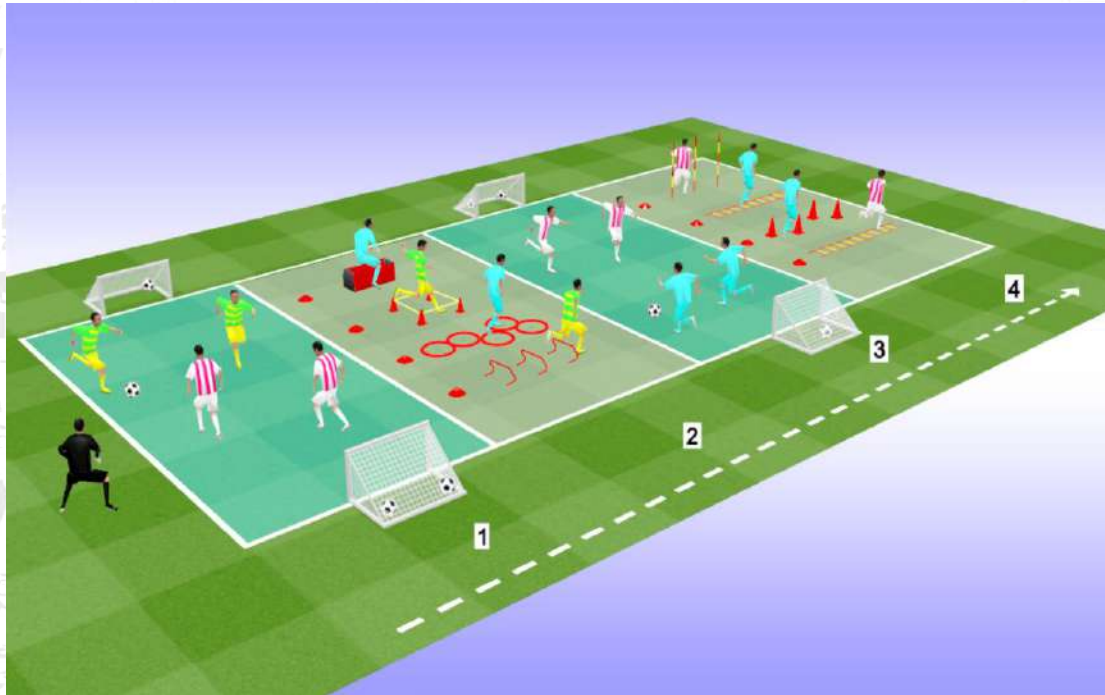
Endurance puissance

EXERCICE 43



1 contre 1. 4 terrains. 5 joueurs.
Un joueur qui attaque (ici en jaune) les 4 autres joueurs les uns après les autres (dans l'ordre de son choix).
Puis quand il a attaqué les 4 joueurs, il devient défenseur et un autre joueur prend sa place et attaque les 4 joueurs.
Possibilité de mettre un temps limite pour chaque attaque (15 secondes maximum pour marquer par exemple).
3 ou 4 passages par joueur par exemple.
Le joueur qui a marqué le plus de buts a gagné.
Les joueurs en attente (pendant un duel) peuvent faire un exercice de force (bondissements, gainage, ...) ou de vivacité par exemple.

Endurance puissance



Alternance entre jeux réduits et travail de force (et travail d'appuis).

Les jeux réduits se font sous forme intermittente 1mn15 - 30 secondes par exemple.

2 contre 2 avec petits buts, en conservation ou en stop ball par exemple (terrains 1 et 3).

Le travail de force par atelier (pliométrie - sauts, appuis) se fait sous forme 20-20 par exemple pendant 3 minutes (terrains 2 et 4)

Alternance entre jeux réduits et ateliers force toutes les 3 minutes par exemple..

2 fois 6 minutes avec 3 minutes de récupération entre 2 séries par exemple.

EXERCICE 45

Endurance puissance



5 carrés.

4 contre 1 dans chaque carré.

Parmi les 12 joueurs blancs qui doivent conserver le ballon, 4 joueurs (flèches blanches) jouent dans 2 carrés en même temps.

Ces 4 joueurs ne doivent jamais recevoir 2 ballons en même temps.

Vous pouvez varier la taille des carrés, donner des consignes particulières, proposer d'autres contraintes,

Endurance puissance



4 équipes de 3 joueurs dans 4 carrés définis.

Au top, l'entraîneur annonce une équipe qui doit aller récupérer le ballon.

Chaque joueur de l'équipe annoncée va dans un carré (un joueur par carré au pressing).

Dès que le joueur touche le ballon il marque un point.

Les joueurs au pressing ont 30 secondes pour récupérer le ballon.

A chaque fois, 3 équipes en conservation, une équipe au pressing..

10mn par exemple.

Endurance capacité

"Parcours endurance - coordination"

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

Plots, cônes et piquets jaunes : tour complet autour du plot, cône ou piquet.

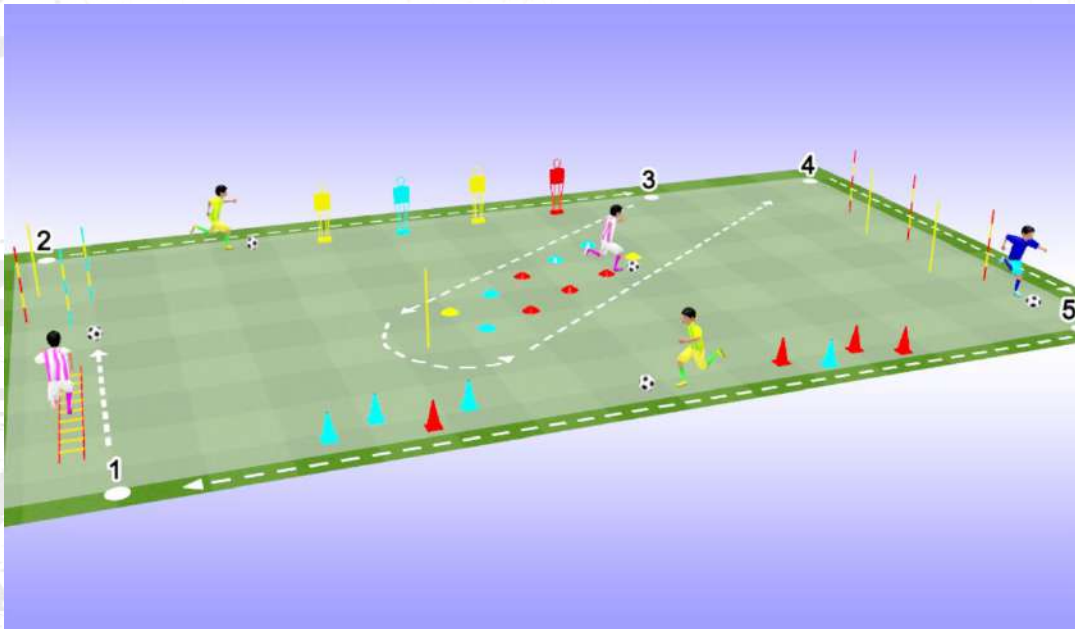
Course continue à allure moyenne.

Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes...

L'idée ici est de travailler l'endurance capacité tout en travaillant la coordination et la conduite de balle.

Il est aussi possible de proposer des changements de rythme (lent, normal, rapide, très rapide...).

Pendant 10-15 mn par exemple.





EXERCICES POUR TRAVAILLER LA FORCE

Force explosive

EXERCICE 48

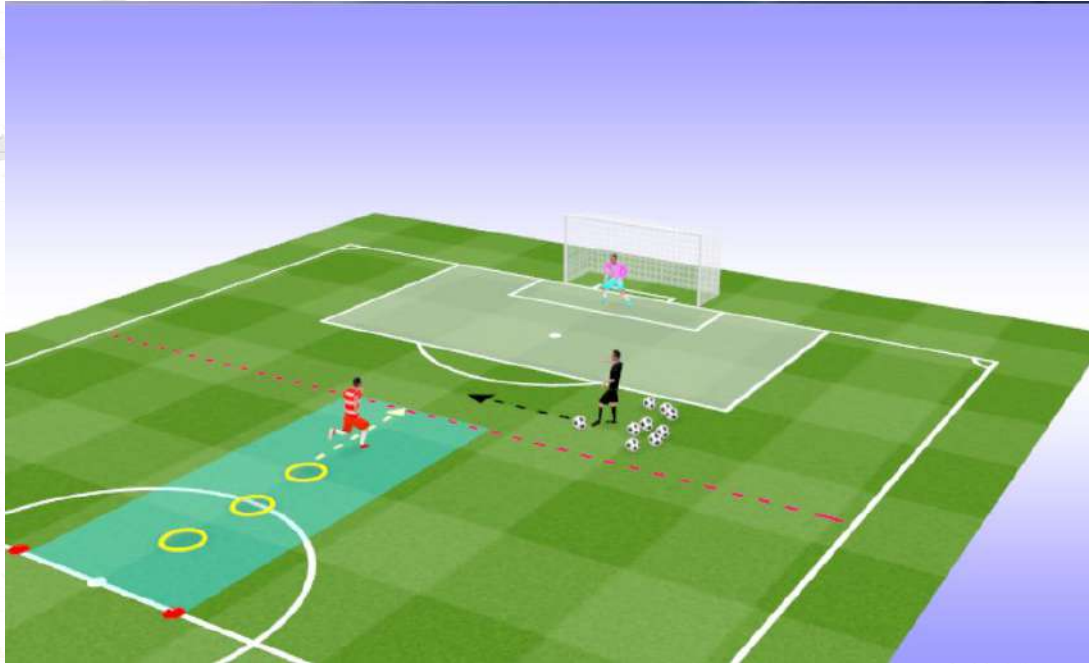


Travail de bondissements puis frappe de la tête.
6-8 fois par exemple.
45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



Force explosive

EXERCICE 49



Travail de bondissements (un appui dans chaque cerceau) puis sprint et frappe.

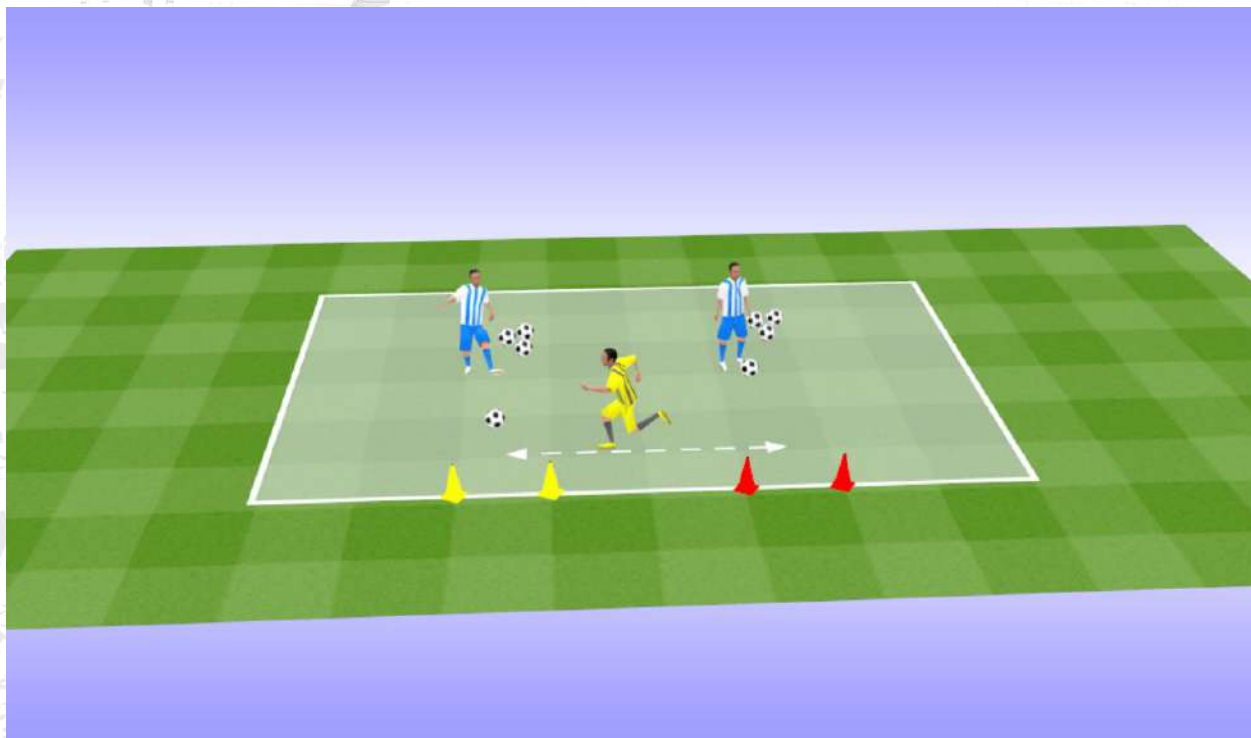
6-8 fois par exemple.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



Force explosive

EXERCICE 50



2 petits buts espacés de 4-5m.

2 joueurs qui frappent dans la cage (en alternance, laisser un peu de temps pour que le joueur en blanc puisse avoir juste le temps de toucher le ballon).

Au top, le joueur en blanc doit aller empêcher que les ballons rentrent dans la cage .

Vous pouvez faire 2 ou 3 allers retours.

Force explosive

EXERCICE 51



Les joueurs trottinent, au coup de sifflet de l'entraîneur, accélération sur quelques mètres, puis freinage et accélération dans l'autre sens puis freinage et réaccélération.

5-6 fois.
45 secondes de récupération entre 2 passages.



EXERCICES POUR TRAVAILLER LA COORDINATION

Parcours coordination

EXERCICE 52



5 ateliers.

Atelier 1 : Travail de dissociation haut-bas du corps.

L'idée ici est de faire un travail différent avec le bas de corps et avec le haut de corps.

Atelier 2 : Travail d'équilibre

L'idée ici est de rester en équilibre dans des situations variées.

Atelier 3 : Travail d'orientation

L'idée ici est d'arriver à orienter son corps dans des situations variées.

Atelier 4 : Travail de réactivité

L'idée ici est de réagir vite à différents signaux.

Atelier 5 : Travail de rythmicité

L'idée ici est de changer de rythme de mouvements.

Coordination

EXERCICE 53



Les joueurs font un jeu réduit type 3 contre 3 ou 4 contre 4.

L'entraîneur montre une couleur toutes les 30 secondes par exemple.

Rouge et les joueurs doivent marquer seulement dans le but avec le plot rouge, jaune et les joueurs doivent seulement marquer dans le but avec le plot jaune.

Ou bien, rouge jeu avec une seule touche de balle, jaune obligation de contrôler...

Vous pouvez donner les consignes de votre choix.

L'idée est que les joueurs doivent regarder le jeu tout en étant attentif à ce que fait l'entraîneur puis **change vite de "registre" moteur.**

Coordination

Travail de l'adresse.

2 équipes de 2 ou 3 joueurs.

Tracer 2 camps avec des petites zones sur les côtés des 2 camps.

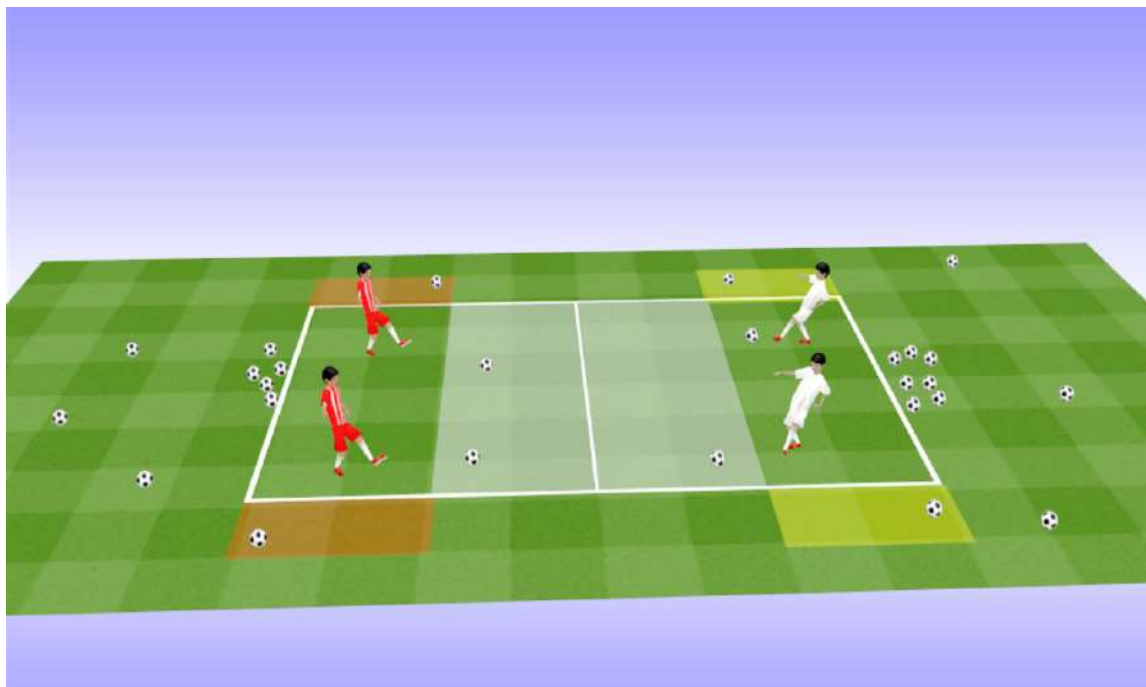
Les joueurs ont un nombre de ballon (par exemple 10) et doivent envoyer le ballon dans une des petites zones adverses.

Si le ballon sort de la zone, l'équipe adverse peut utiliser le ballon.

Les joueurs doivent donc doser leur lancé.

Pied fort, pied faible, intérieur du pied, coup du pied..

L'équipe qui a le plus de ballons dans les zones adverses a gagné.



Coordination

Dissociation oeil - membres inférieurs

L'objectif ici est de dissocier l'oeil avec les jambes et les pieds.. afin de ne pas regarder que le ballon.. Très important en football.

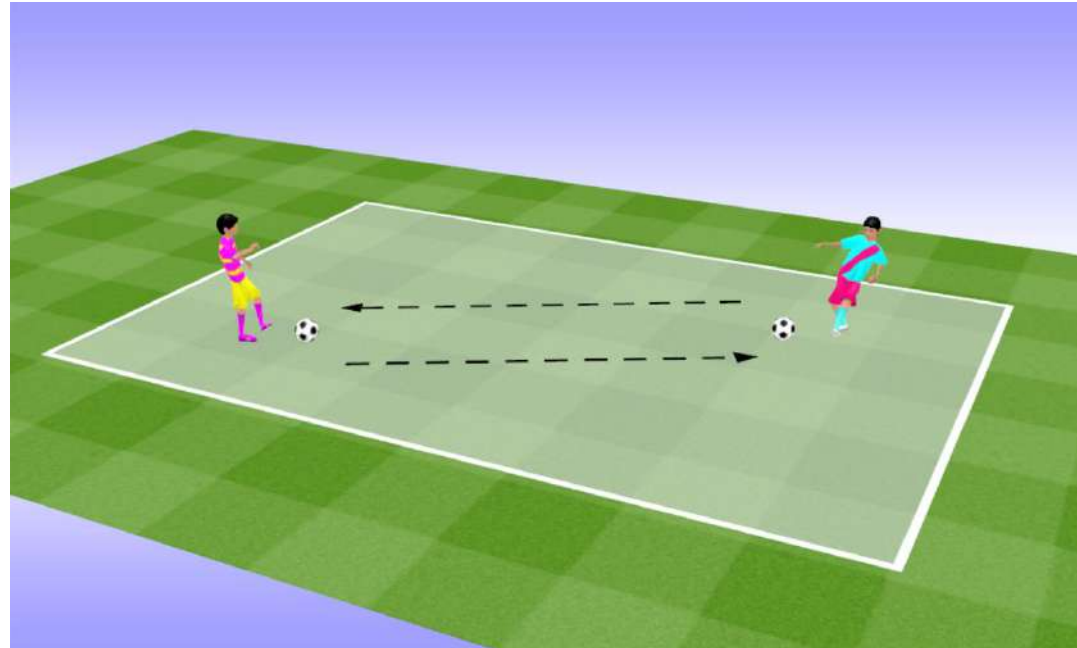
Exemple 5mn en échauffement.

Par 2, chaque joueur avec un ballon, à quelques mètres l'un de l'autre (vous pouvez varier les distances).

Les deux ballons doivent partir en même temps à chaque fois.. les joueurs doivent donc regarder le ballon arriver et regarder en même temps son partenaire pour savoir à quel moment faire la passe... Important de doser les passes..

Ballon au sol, passe de l'intérieur..

Puis en mouvement pour complexifier..

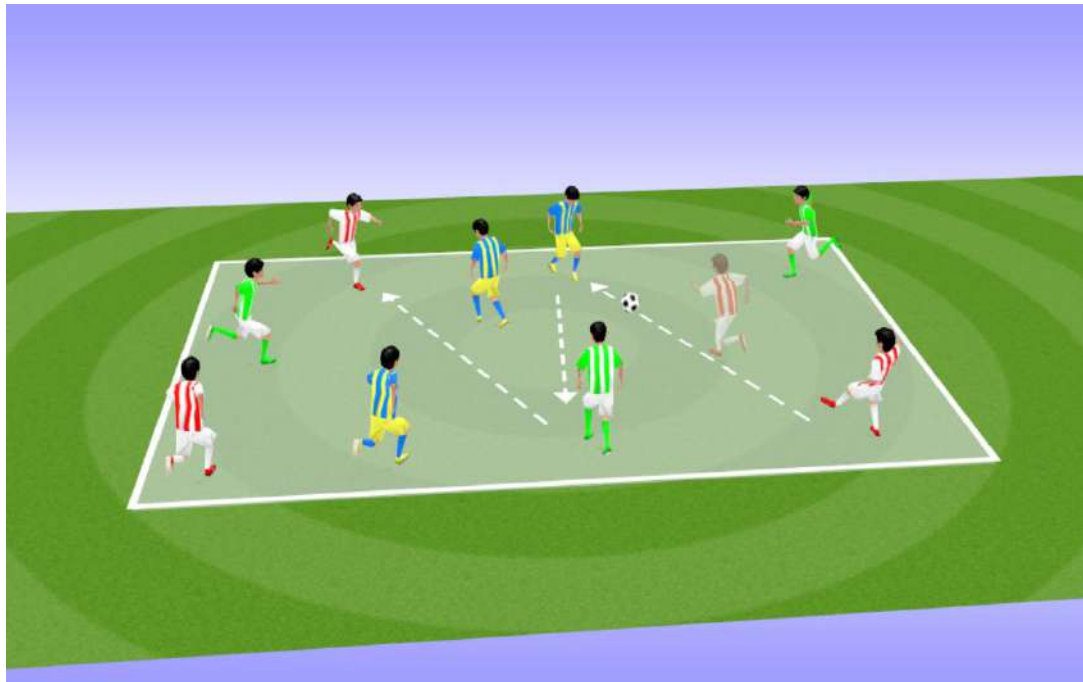




EXERCICES POUR L'ÉCHAUFFEMENT

Échauffement - Prise d'informations

EXERCICE 56



3 ou 4 équipes de couleurs différentes. Les joueurs sont toujours en mouvement et courent dans un carré délimité. Chaque joueur doit toujours passer le ballon à un joueur d'une équipe différente de la sienne dans un ordre précis. Ici, les blancs passent aux bleus qui passent aux verts qui passent aux blancs...etc.

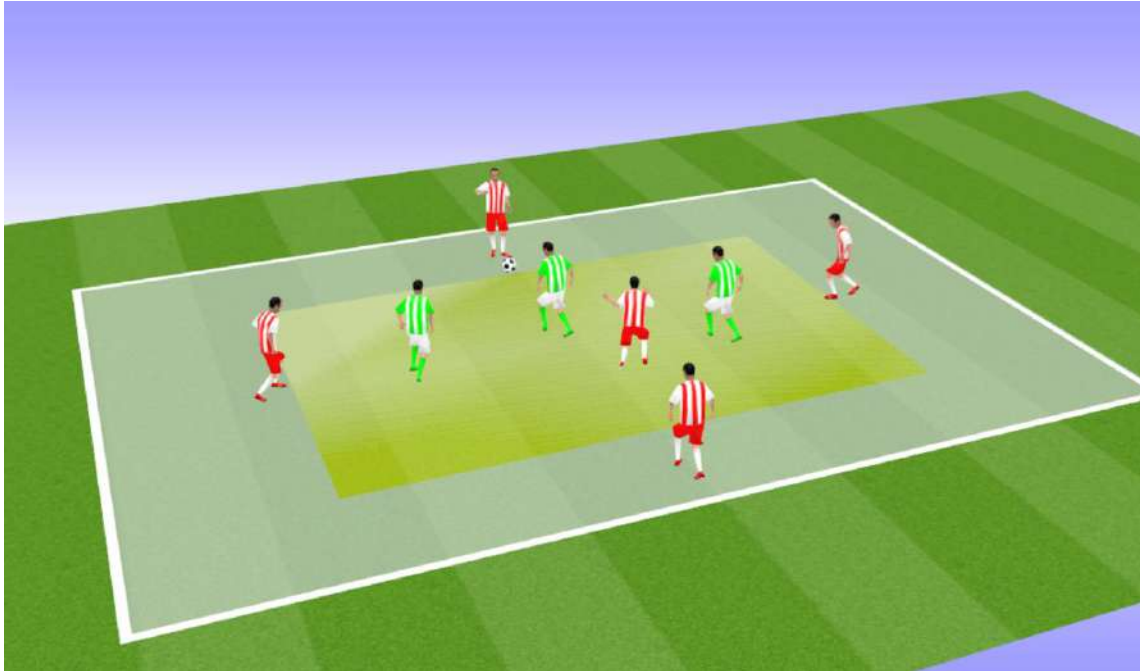
Durant la passe, le receveur doit prendre l'information des joueurs libres de la couleur avec laquelle il doit jouer. Le joueur qui a fait la passe va presser le receveur.

Commencer avec un seul ballon puis ajouter un second ballon quand les joueurs sont à l'aise.



Échauffement

EXERCICE 57



4 joueurs autour d'un carré + 1 dans le carré doivent conserver le ballon.

2 touches maximum. Mouvements autorisés.

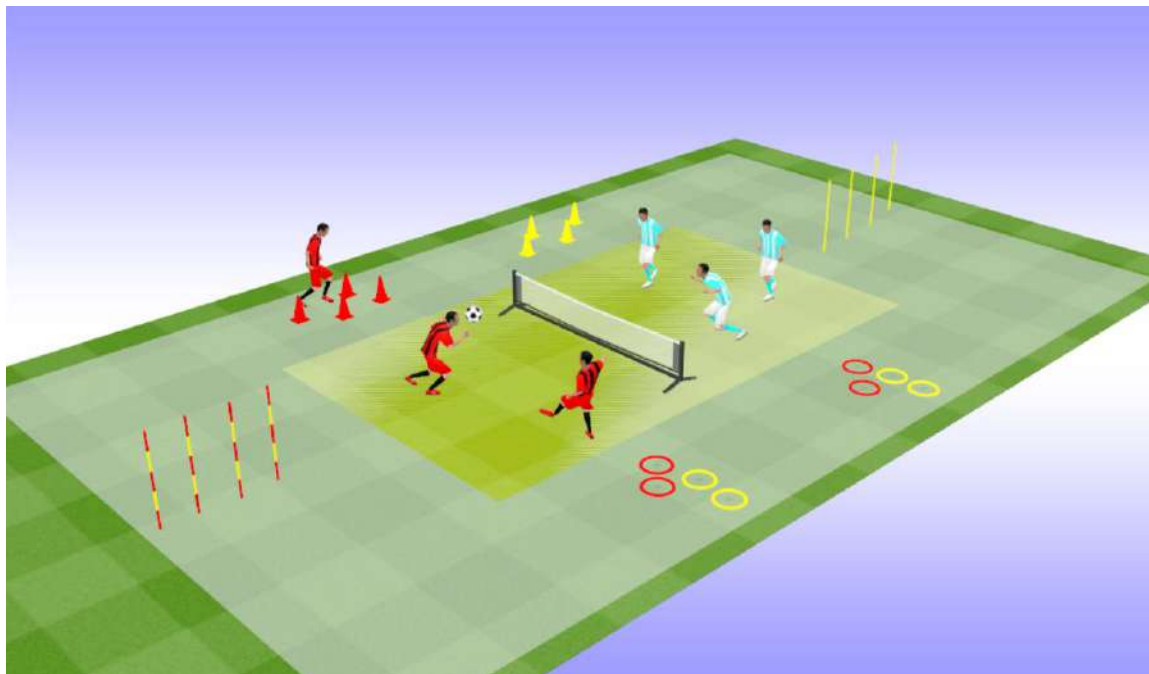
3 joueurs au centre qui doivent récupérer le ballon.

Le joueur qui perd le ballon passe au centre.

Placer des ballons près du jeu pour ne pas qu'il y ait de temps morts.

Échauffement

EXERCICE 58



Variante du "Tennis ballon"
2 équipes de 3 ou 4 joueurs.
3 passes maximum entre
chaque échange. Une à 2
touches de balle.
A chaque fois qu'un joueur
touche le ballon, il doit
rapidement aller faire un travail
de coordination sur un des
exercices d'appuis placé sur les
côtés du terrain puis revient
rapidement.
2 x 4mn par exemple

Échauffement

Travail de proprioception

6 exercices avec progressivité.

30 secondes par exercices par exemple.

2 tours (premier tour, jambe droite qui travaille sur les exercices 1 à 3, second tour jambe gauche).

1: sur une jambe, fermer les yeux..

2: sur une jambe, toucher les plots avec l'autre jambe qui ne touche pas le sol

3: sur une jambe, un partenaire vous envoie le ballon, passe intérieur, coup de pied.. sans perdre l'équilibre..

4: Saut sur une jambe en marche avant dans les cerceaux. Sur une jambe (aller jambe droite, retour jambe gauche). Se stabiliser 3-4 secondes dans un cerceau avant de sauter pour le suivant.

5: comme exercice 4 mais saut de côté.

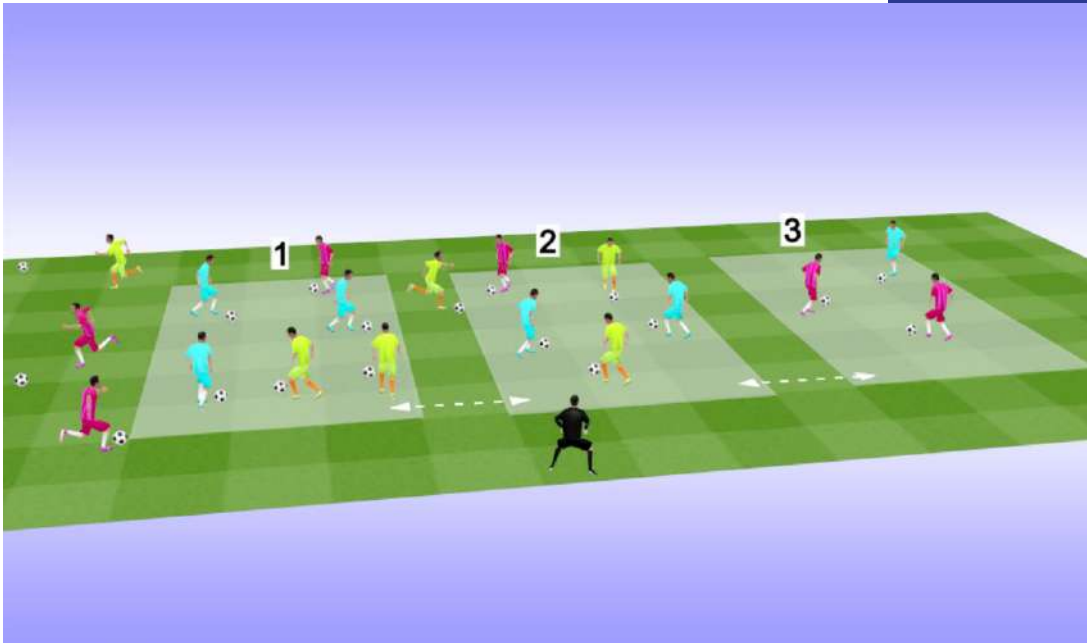


EXERCICE 59



Échauffement

EXERCICE 60



3 carrés délimités.

Les joueurs sont en conduite et démarrent dans le carré 3.

Objectif: mettre le ballon de son adversaire en dehors du carré.

Quand le joueur a mis un ballon d'un adversaire en dehors du terrain (sans avoir perdu le sien), il monte dans le carré 2, puis dans le carré 1 .. si il perd son ballon il redescend dans le carré précédent..

Le joueur qui a passé les 3 carrés a gagné.

Échauffement

EXERCICE 61



"Parcours adresse"

Exercice 1 : faire tomber le plot.

Exercice 2 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 3 : toucher la barre transversale.

Exercice 4 : Mettre le ballon à l'intérieur d'un cerceau.

Exercice 5 : faire tomber le plot.

Exercice 6 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 7 : passer le ballon sous la haie qui se trouve au milieu de la cage.

— Un point par exercice réussi.

Pas d'arrêt . Allure moyenne. 15-20mn.

➤ Si vous souhaitez aller plus loin et découvrir nos guides, programmes et formations en ligne sur la préparation physique en football amateur, nous vous proposons une **offre découverte** avec ce **code promo*** :

DECOUVERTE60

Il vous donne une réduction de **60%** valable **une seule fois** pour une commande sur un (ou des) programmes de votre choix (parmi tous les guides, programmes et formations en ligne de la boutique) :

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

**Vous pouvez appliquer ce code au moment de la commande sur la boutique en ligne*





Vous retrouverez des guides d'exercices physiques pour les jeunes et les séniors en cliquant ici:

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

