

Les guides

# Vestiaires

## 60 exercices pour travailler le physique avec ballon

### 5 QUALITÉS ATHLÉTIQUES

- Endurance capacité
- Coordination
- Vitesse
- Endurance puissance
- Force vitesse



Nicolas MAYER

### 6 THÈMES TECHNIQUES

Conduite, passe, jeu de volée,  
dribble, frappe et jeu.

Formations agréées n°31 62 02099 62



**DIPLOME INTERNATIONAL DE PREPARATION PHYSIQUE**

**Publics visés :** Entraîneur, préparateur physique, enseignant, kinésithérapeute, étudiant ...

**Durée :** 300h de formation chaque année de Octobre à Mars, 4 sessions de 2 jours + 1 semaine en Avril + 1 stage

**Formateurs :** Haut niveau (préparateurs physiques, entraîneurs, experts ...) - liste sur le site



**DIPLOME D'EXPERTISE EN ANALYSE VIDEO**

**Publics visés :** Entraîneur, cadre technique, préparateur physique, arbitre, enseignant, étudiant ...

**Durée :** 50h de formation chaque année sur 1 semaine aux vacances de Novembre, Février et Avril

**Formateurs :** Collaboration avec Sportstec & Dartfish - Professionnels de l'analyse vidéo



**DIPLOME D'OSTEOPATHIE DU SPORT**

**Publics visés :** Ostéopathe D.O, Kinésithérapeute et Docteur titulaire du titre d'Ostéopathe

**Durée :** 150h de formation chaque année de Octobre à Mai, 6 sessions de 2 jours + 1 stage

**Formateurs :** Haut niveau (ostéopathes, intervenants en milieu professionnel, experts ...) - liste sur le site

En collaboration avec l'Institut Supérieur d'Ostéopathie de Lille



**DIPLOME EUROPEEN DE PREPARATION MENTALE**

**Publics visés :** Tout public : entraîneur, cadre technique, dirigeant, arbitre, enseignant, étudiant ...

**Durée :** 300h de formation chaque année de Septembre à Juin, 6 sessions de 2 jours + 1 stage

**Formateurs :** Haut niveau (préparateurs mentaux en milieu professionnel, experts ...) - liste sur le site. En collaboration avec Mentally Fit Institute (Bruxelles)



**DIPLOME DE KINESITHERAPIE DU SPORT**

**Prise en charge du sportif blessé :** rééducation, réathlétisation, réentraînement

**Publics visés :** entraîneur, médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, préparateur physique ...

**Durée :** 90h de formation chaque année de Septembre à Juin, 3 sessions de 3 jours

**Formateurs :** Haut niveau médical (Médecins, Kinésithérapeutes, Ostéopathes, experts ...) - liste sur le site

En collaboration avec Philippe DELGOVE

**Coûts des formations : de 1000 à 3200€**

**Possibilités de Financements :** l'employeur (Structures Sportives, Comités, Ligues, Fédérations, Mairies, Formation Continue ...) ; le Pôle Emploi (sous conditions, reconversion, aide à la reprise d'un emploi, aide pour la formation), le Conseil Régional et/ou Général, par les DRJS (haut niveau), AGEFOS, Uniformation, DIF, OPCA, Mission Locale, PLIE, Fongecif, AREF, CNCE-GEIQ, ....

# 60 exercices pour travailler le physique avec ballon

**Nicolas MAYER**

**Préface de Jean-Paul ANCIAN**

**RC média**

25, rue Victor Basch BP25010, 69602 Villeurbanne cedex

Téléphone : 04 72 77 69 04

Mail : [contact@vestiaires-magazine.com](mailto:contact@vestiaires-magazine.com)

Site Internet : [www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)

Cet ouvrage est publié dans la collection :

## "Les guides "

Editions RC média  
Responsable éditorial : Julien Gorbeyre

Maquette et infographie : Xavier Bogleione  
Photo de couverture : Jean-François Pachoud

N°ISSN : 2101-4566

CPPAP : 0211T89754

Avertissement :

ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

# SOMMAIRE

<b>Préface</b>	7
<b>Introduction</b>	8
<b>Préambule</b>	10

## CHAPITRE I : ENDURANCE CAPACITE

<b>Fiche pratique</b>	13
<b>Conduite de balle</b>	16
<b>La passe</b>	18
<b>Jeu de volée</b>	20
<b>Le dribble</b>	22
<b>La frappe</b>	24
<b>Le jeu</b>	26

## CHAPITRE II : COORDINATION

<b>Fiche pratique</b>	30
<b>Conduite de balle</b>	32
<b>La passe</b>	34
<b>Jeu de volée</b>	36
<b>Le dribble</b>	38
<b>La frappe</b>	40
<b>Le jeu</b>	42

## CHAPITRE III : VITESSE

<b>Fiche pratique</b>	46
<b>Conduite de balle</b>	48
<b>La passe</b>	50
<b>Jeu de volée</b>	52
<b>Le dribble</b>	54
<b>La frappe</b>	56
<b>Le jeu</b>	58

## CHAPITRE IV : ENDURANCE PUISSANCE

<b>Fiche pratique</b>	62
<b>Conduite de balle</b>	64
<b>La passe</b>	66
<b>Jeu de volée</b>	68
<b>Le dribble</b>	70
<b>La frappe</b>	72
<b>Le jeu</b>	74

## CHAPITRE V : FORCE VITESSE

<b>Fiche pratique</b>	78
<b>Conduite de balle</b>	80
<b>La passe</b>	82
<b>Jeu de volée</b>	84
<b>Le dribble</b>	86
<b>La frappe</b>	88
<b>Le jeu</b>	90

<b>Remerciements</b>	93
----------------------	----



Un manuel traitant de la préparation physique intégrée en relation avec la réalité quotidienne des éducateurs, des entraîneurs et des joueurs de football, ne pouvait que nous intéresser. Un auteur en réflexion permanente ayant une ouverture d'esprit progressiste orientée vers la recherche de l'excellence, ne pouvait que nous concerner.

Nicolas a su concrétiser sa motivation et sa passion dans un domaine qu'il affectionne tout particulièrement : celui de la préparation physique en football. Il nous propose dans cet ouvrage de nombreuses situations concrètes permettant aux joueurs et aux entraîneurs de pouvoir répondre, souvent sous forme ludique, à des problématiques de préparation athlétique qu'il n'est pas toujours aisé de maîtriser et de traduire dans le contexte du football amateur.

Ses savoir faire de terrain additionnés à ses savoirs universitaires et à ses savoir être d'homme entraîneur, lui ont permis de rester à l'écoute des préoccupations de son sport et des nouvelles connaissances concernant aussi bien celles du joueur que celles de l'évolution du football moderne. C'est ce pragmatisme qui permet d'avancer et de rendre contagieux le challenge correspondant "à la mise à disposition de l'entraîneur" de nouveaux moyens pour "révéler et optimiser" le potentiel de chaque joueur et de chaque équipe. Ce manuel va contribuer à cela, en amenant comme nous tous sa petite pierre à l'édifice ambitieux mais incontournable de l'approche systémique du football et de son apprentissage.

Aujourd'hui, nous sommes face à un défi incontournable, celui de la mise en œuvre de "l'intelligence collective en football" et ceci à tous les niveaux de pratique. Ce défi nécessite obligatoirement de s'interroger sur les meilleurs moyens à utiliser par l'entraîneur pour faire progresser ses joueurs et son équipe. La préparation physique intégrée peut répondre, dans son domaine et à sa manière, à certaines convictions affirmées d'entraîneur.

A travers ce guide pratique, l'auteur a "proposé". Maintenant, c'est à nous de choisir, de faire varier, de faire évoluer et de finaliser d'autres situations, car la progression et l'évolution en général sont avant tout un relai de compétences dans la durée.

Je terminerai cette préface en faisant un petit clin d'œil particulier et contagieux à Nicolas, celui de la joie d'entraîner, du plaisir de transmettre, de l'émotion à partager et du bonheur d'être heureux sur un terrain et dans la vie. Amicalement.

■ **Jean Paul Ancian**

(Professeur d'éducation physique, BE2 football, spécialiste en préparation physique et mentale).

*"La préparation physique ne doit pas être un mauvais moment à passer avant de commencer à jouer au foot"*

**D**epuis 30 ans, la place de la préparation physique dans le contenu des séances d'entraînement a fortement évolué. Cette évolution a touché non seulement le football professionnel mais aussi la sphère amateur. Les notions de charge d'entraînement, d'état de forme, de planification ou encore de programmation sont devenues des problématiques centrales de l'entraîneur. Construite à la base autour de "vérités" scientifiques, la préparation physique s'inscrit désormais dans la complexité de la pratique du football. Toute approche isolée visant à développer une qualité (endurance, vitesse...) est aujourd'hui dépassée, en raison notamment de l'état d'esprit des joueurs (démotivation rapide, peu de goût à l'effort...). Les notions de motivation, de sens, ou encore de plaisir occupent dorénavant une place centrale. Aborder la préparation physique, de nos jours, c'est relier l'évolution des exigences modernes du football aux nouvelles caractéristiques des joueurs.

Seulement voilà, comparativement au monde professionnel, les entraîneurs amateurs rencontrent bien souvent des difficultés à organiser une préparation physique efficace, et ce pour plusieurs raisons : le contexte d'intervention (infrastructures du club, caractéristiques des joueurs, effectif), le temps imparti (dans la séance, dans la semaine) ou encore le ressort motivationnel des joueurs (recherche avant tout du plaisir de jouer) rendent la tâche plus ardue. Or, réaliser une préparation physique bâclée ou inadéquate peut avoir un impact à court, moyen et long terme sur la capacité des joueurs à performer :

- Des gestes techniques imprécis consécutifs à une fatigue, perte de lucidité, mauvaise gestion des émotions (râler avec les erreurs techniques)
- Absences de déplacements défensifs
- Moins de courses réalisées sans ballon
- Risques de blessure
- Moindre qualité de répétition de sprints



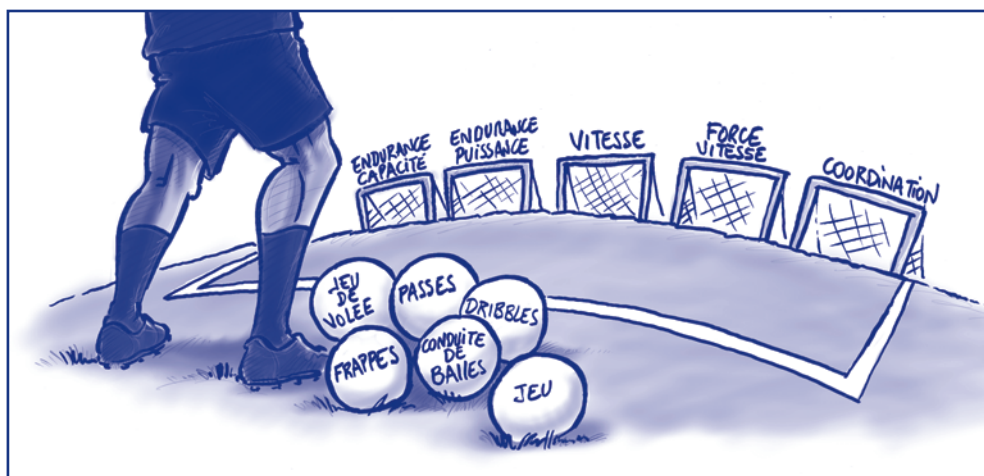
Pour répondre à la nécessité de préparer ses joueurs physiquement tout en tenant compte de ces contraintes liées à la pratique du football à un niveau amateur, l'entraîneur a la possibilité "d'intégrer" tout ou en partie son travail physique, c'est-à-dire d'y adjoindre le ballon. L'intérêt d'un tel procédé permet :

**1/** Un gain de temps. Les clubs amateurs ne disposent souvent que de 2 à 3 entraînements par semaine. Et l'entraîneur amateur travaille pour être performant le week-end. Il est donc fondamental de solliciter les différents facteurs de la performance dont le physique fait partie.

**2/** Une motivation accrue des joueurs. La recherche de plaisir du footballeur amateur est une composante essentielle dans son investissement et son intégration au collectif.

L'objectif de cet ouvrage est de vous donner des clés pour établir au sein de vos clubs une préparation athlétique intégrée, liée aux aspects techniques et tactiques. Ainsi, nous vous proposons 60 exercices avec ballon, répartis sur les 5 familles physiques (endurance capacité, coordination, vitesse, endurance puissance, force-vitesse) et abordant à chaque fois les 6 principaux thèmes techniques (conduite de balle, passe, jeu de volée, dribble, frappe et jeu).

■ Nicolas Mayer



# Mise en relation des qualités physiques et des thèmes techniques

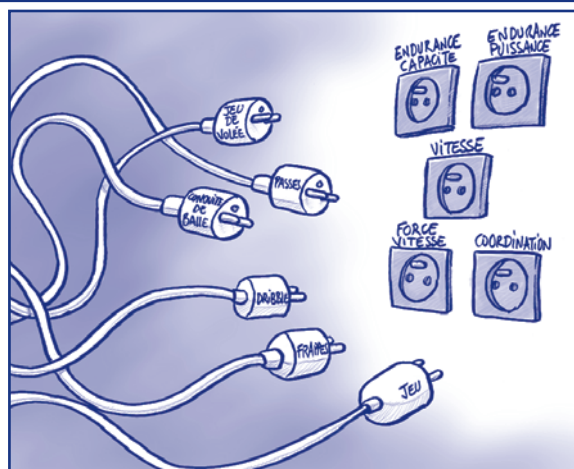
La motricité du footballeur renvoie à un certain nombre de coordinations spécifiques. En fonction du degré de développement, ces coordinations placent le joueur dans une situation optimale en vue d'apprendre puis de maîtriser diverses techniques spécifiques comme la conduite de balle, l'enchaînement contrôle / passe, la finition, le jeu de volée ou encore le dribble. L'objectif étant que le joueur puisse exprimer ces techniques dans le jeu. Ajoutons à cela que toute technique repose sur des moyens physiques. Nous comprenons alors mieux l'importance qu'occupent les qualités athlétiques pour une juste expression du joueur. Elles constituent de réels moyens d'action pour le joueur. Il paraît donc intéressant de spécifier la préparation physique à partir de ces contraintes motrices et techniques. ■

L'impact sur les moyens d'action que sont les qualités physiques

Endurance Capacité	Endurance Puissance	Coordination	Vitesse	Force Vitesse
<p>Permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de courir et offrir des solutions de jeu pendant 90'</li> <li>• d'être efficace dans ses choix de jeu</li> <li>• de garder une lucidité dans son exécution malgré l'arrivée de la fatigue</li> <li>• de supporter les changements de rythme dans le match</li> </ul>	<p>Permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de créer les changements de rythme en match</li> <li>• d'être décisif lors de ces actions</li> <li>• de répéter des changements de rythme diversifiés dans les types de course : ligne droite, après un demi-tour, arrière</li> </ul>	<p>Permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de coupler une réactivité à un ajustement de sa motricité</li> <li>• de s'orienter malgré les changements de direction</li> <li>• de s'adapter selon sa situation sur le terrain</li> <li>• d'ajuster ses appuis malgré un détachement du regard (prise d'information)</li> <li>• de dissocier le haut de son bas du corps</li> </ul>	<p>Permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de voir, réagir et décider vite (transitions de jeu)</li> <li>• de courir vite en course avant, arrière, pas croisés</li> <li>• de changer de direction en gardant une fréquence d'appuis</li> <li>• de dissocier les rythmes (temps fort / faible)</li> <li>• d'exécuter des gestes à haute vitesse</li> </ul>	<p>Permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'être fort lors des démarrages à l'arrêt (explosivité)</li> <li>• de changer de direction, de freiner et de redémarrer avec efficacité (vivacité)</li> <li>• d'exploiter une force utile à haute vitesse (duel, jeu)</li> </ul>

## Problématiques motrices qui émergent dans la maîtrise de techniques spécifiques

Conduite de balle	Dribble	Passe	Jeu de volée	Frappe	Jeu
<p>Garder la maîtrise du ballon malgré :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la pression d'adversaires</li> <li>un sens de jeu</li> <li>l'utilisation des pieds</li> </ul> <p>Conduire et changer de direction rapidement avec la balle (se retourner à haute vitesse)</p>	<p>Eliminer son adversaire (duel) dans différentes zones de terrain en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>changeant de rythme</li> <li>le feintant (regard, bras, épaules)</li> <li>changeant de direction</li> <li>utilisant sa vitesse</li> <li>restant fort sur ses appuis et son haut du corps</li> </ul>	<p>Jouer juste dans le bon timing en s'appuyant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diverses surfaces de contact : extérieur, intérieur, coup de pied</li> <li>un dosage de la passe : là où va être le joueur</li> <li>un pied d'appui bien placé et solide</li> <li>une qualité de 1ère touche de balle (contrôle orienté)</li> <li>une vitesse d'exécution entre le contrôle et la passe</li> <li>une capacité à jouer en 1 ou 2 touches de balle</li> <li>une prise d'information avant de recevoir</li> </ul>	<p>Réalisation du geste conditionnée par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un bon timing dans la lecture de la trajectoire (centre / reprise)</li> <li>un ajustement de ses appuis malgré des yeux fixés sur le ballon</li> <li>un équilibre dans le positionnement du corps (utilisation des bras, mobilité de la hanche)</li> </ul>	<p>Etre capable d'exécuter efficacement à haute vitesse selon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'endroit du terrain : proche, loin, centre, côté</li> <li>le positionnement du corps par rapport au ballon : de face, de dos, de côté</li> <li>le nombre de touches de balle : 1 touche, 2 touches, après une conduite de balle</li> </ul> <p>Prendre des informations avant de recevoir le ballon pour choisir vite</p>	<p>Replacer l'utilisation de techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>malgré la pression d'adversaires</li> <li>dans des situations dynamiques de jeu : adaptation lors des transitions de jeu</li> <li>dans une logique d'efficacité avec ses partenaires : garder et/ou gagner un temps d'avance</li> <li>dans une logique de compétition : objectif de gagner (gestion de ses émotions)</li> </ul>





# Endurance

# Capacité

## FICHE PRATIQUE

# Endurance Capacité

### ► **L'Endurance Capacité permet au joueur :**

De courir et offrir des solutions de jeu pendant 90'

D'être efficace et garder une lucidité dans ses choix de jeu malgré l'apparition de la fatigue

De supporter les changements de rythme dans le match

De récupérer au plus vite de la succession des efforts intenses pendant les matchs mais aussi de la fatigue entre les matchs

### ► **Forme de l'endurance capacité dans l'activité football :**

Déplacements en lien avec des exigences tactiques (exemple : coulisser côté ballon)

Toutes les courses avec et sans ballon à moyenne intensité réalisées notamment par les milieux de terrain défensifs (tampon entre la défense et l'attaque)

#### COMPOSANTES DE L'ENDURANCE CAPACITE A CONSIDERER

Endurance musculaire locale	Cardiovasculaire (cœur, extraction et transport de l'O <sub>2</sub> )
Economie d'énergie	Mental et Psychologique

### ► **Les axes importants :**

Il est intéressant de lier les formes de travail avec et sans ballon ; notamment d'organiser le travail d'Endurance Capacité sous forme de circuit avec ballon (liberté de la thématique technique, possibilité de relier les thèmes techniques entre eux), d'ateliers qui alternent motricité générale et travail technique.

L'intégration du ballon et la mise en place de circuits permettent de se rapprocher de types d'efforts et de déplacements réalisés en match, même si l'intensité est basse. L'idée est de préparer des muscles spécifiques à l'effort

**Mots clés :** Fond de jeu – Encaisser la charge de travail dans le match, la semaine, la saison – Fondation (Endurance fondamentale) et mur (Endurance capacité) de la maison (le toit est constitué par l'Endurance Puissance)

COMPOSANTES DE L'ENDURANCE CAPACITÉ ET INTÉGRATION DU BALLON : QUELS SONT LES LIENS PRIVILÉGIÉS ?	
Conduite de balle	Les formes de circuits qui couplent : travail de motricité générale et conduite de balle, courses et conduites de balle diversifiées avec changement de direction et utilisation de différentes surfaces de pied (endurance musculaire locale et travail cardiovasculaire), conduite de balle et variation de rythme (vite-lent-vite par exemple), coût énergétique dans la technique.
Passe	Les formes de circuits en passe et suit (mise en relation avec les différents postes de jeu dans l'animation), les ateliers où se succèdent différentes passes en continu : remise, passe dans la course, contrôle / passe.
Frappe	Les formes de circuits qui couplent : travail de motricité (appuis) et frappes, ateliers qui permettent au joueur d'enchaîner différents types de frappe : ballon venu de face joué en 1 touche ou après un contrôle, ballon venu dans la course pour un enchaînement en 1 touche, ballon venu de face mais joueur de dos avec un enchaînement contrôle orienté et frappe.
Jeu de volée	Travailler sur la mobilité de la hanche : intérieur du pied et ouverture de hanche, extérieur du pied et fermeture de hanche, liaison entre la course, l'ajustement d'appuis (trajectoire du ballon) et la justesse technique, jouer sur les différents types de jeu de volée (tête, jonglerie, remise, amorti/remise)
Dribble	Forte relation avec la conduite de balle, nécessité d'intégrer des perturbations visuelles et agir sur le changement de rythme au moment du dribble, mettre une opposition progressive.
Jeu	Séquences de jeu où les joueurs évoluent dans un espace assez important avec une moindre densité par rapport au travail d'endurance puissance, Jouer sur les consignes de jeu pour favoriser un jeu en continuité et en mouvement (conservation, progression, transition).

Le travail de l'Endurance Capacité et Puissance peut se relier à la Fréquence Cardiaque. Des fourchettes de pulsations donnent des indications à l'entraîneur et peuvent lui permettre d'adapter et contrôler son travail. Attention toutefois, ces fourchettes sont variables selon les joueurs et ne constituent qu'un repère de terrain. En général, la fourchette :

- 120 à 140 pulsations par minute correspond à un travail d'endurance fondamentale
- 140 à 160 pulsations par minute correspond à un travail d'endurance capacité
- Au-delà de 160 pulsations par minute, cela renvoie à un travail d'endurance puissance.

Il est conseillé de prendre les pulsations des joueurs à la fin du bloc de travail. Cela peut se faire sur une durée de 15" et le joueur multiplie son résultat par 4.

# Conduite de balle

## ► Règles.

Répartir les joueurs sur le circuit pour éviter des files d'attente.

1- Conduite imposée (intérieur, extérieur, râteau...).

2- Slalom en conduite.

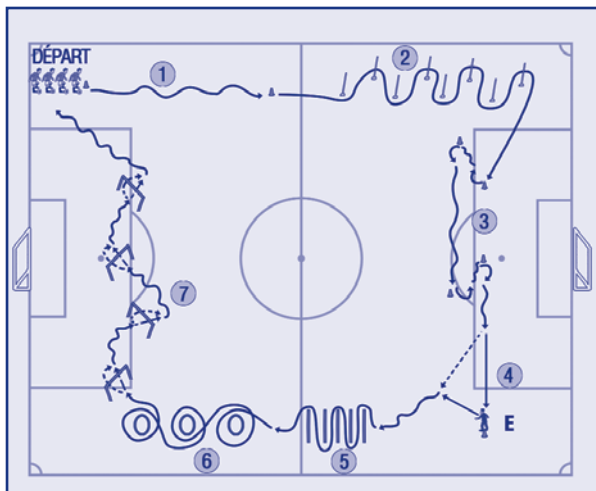
3 - Conduite avec changements de direction (1/2 tour) et reprise d'après.

4 - Passe à l'éducateur qui remise. Le joueur contrôle et réengage la conduite.

5 - Conduite entre les lattes avec la semelle.

6 - Tour des cerceaux (intérieur du pied puis extérieur le tour suivant).

7- Petite passe sous la haie + sauter et reprendre la conduite.



## ► Critères de réalisation.

- Lors des changements de direction, être sur des petits appuis pour garder la maîtrise du ballon.

## ► Variantes.

### Organisation des ateliers :

- Varier les distances entre les piquets, cerceaux, lattes.

### Contrainte technique :

- Imposer sur certains ateliers un pied de travail, une surface de contact...



### DURÉE

2 à 3 séries de 10-12 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.



### OBJECTIFS

Exploiter le thème de la conduite de balle pour solliciter l'endurance du joueur.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, plots, cerceaux, haies.



### JOUEURS

De 8 à 20 joueurs.

## LE CONSEIL



Coupler ce travail à un circuit training (abdos, gainage, proprioception) aménagé au centre du terrain.

## A HAUT NIVEAU



Demander aux joueurs de placer 2 à 3 changements de rythme avec ballon pendant le circuit.

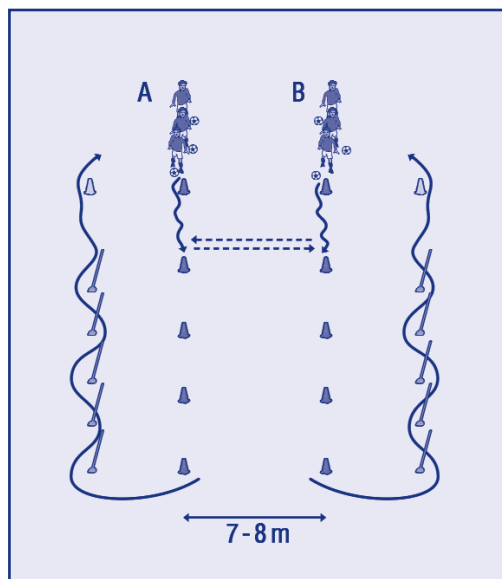
## ► Quand le travailler dans la semaine ?





# Conduite de balle

► **Règles.** 10 joueurs maximum par colonne. **A** et **B** partent en même temps en conduite de balle. Arrivés aux premiers plots, ils stoppent le ballon avec la semelle, effectuent une course latérale sans ballon (pas chassés) pour récupérer celui de son partenaire et repartir en conduite (idem pour les 3 plots suivants). Au dernier plot, **A** et **B** remontent en conduite de balle (slalom) et reviennent au départ. Les 2 joueurs suivants démarrent lorsque **A** et **B** sont arrivés à hauteur du 3<sup>e</sup> plot.



## ► Critères de réalisation.

- Lever la tête lors de la conduite.
- Rester sur des appuis bas pour stopper le ballon et en reprendre possession.

## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Conduite PD, PG, alterner intérieur/extérieur, semelle PD/PG.
- Reprise du ballon de la semelle; en double contact.

### Exigences de course (sans ballon/avec ballon) :

- Pas croisés, pas chassés.
- Varier la forme du slalom retour.
- Varier les distances entre les plots.



### DURÉE

2 à 3 séries de 10-12 minutes, entrecoupées de 4-5 minutes de récupération.



### OBJECTIFS

Demander au joueur de maîtriser son ballon malgré un effort prolongé et des changements de direction. Travail bien adapté pour un échauffement.



### NIVEAU

Tout niveau



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, plots, coupelles.



### JOUEURS

De 6 à 20 joueurs.

## LE CONSEIL



Contrôler les pulsations en fin de séquence (après 10-12 minutes). Les prendre sur 15" et multiplier par 4. Être dans une fourchette de 150 à 160 pulsations/minute.

## A HAUT NIVEAU

Demander un changement de rythme à la reprise du ballon.

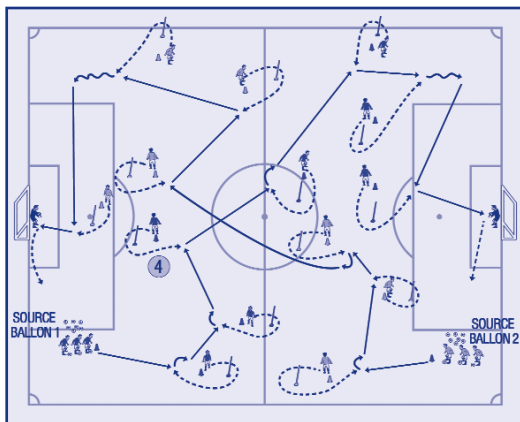


## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La passe

► **Règles.** 3 joueurs à chaque source de balle et 1 joueur à chaque coupelle. Les 2 sources de balle partent en même temps. Le joueur n°2 situé à la source de balle part quand le ballon est arrivé au poste n°4. Travail de passe et suit (2 touches : contrôle + passe). Après la passe, le joueur suit son ballon et effectue le tour d'un piquet (démarquage) avant de solliciter une passe.



► **Critères de réalisation.**

- Avant de déclencher la passe, rechercher le contact des yeux de son partenaire (signal d'appel).
- Orienter sa première touche (contrôle) en poussant sur sa jambe d'appui, puis enchaîner par une passe au sol (temps court entre contrôle et passe, en 2 touches).


► **Variantes.**

**Exigences de course après la passe :**

- Éducatifs de course (pas chassés, talons-fesse, montées de genoux...).
- Course arrière jusqu'au prochain poste.
- Changer de rythme dans l'appel.
- Dans la course de démarquage autour du piquet, demander un déplacement de  $\frac{3}{4}$  (pour garder le ballon en visuel).


**Exigences techniques :**

- Autoriser 1 touche de balle.
- Placement des postes à varier ou adapter selon le nombre.




**DURÉE**

3 séries de 10 minutes, entrecoupées de 4 minutes de récupération.




**OBJECTIFS**

Travail technique de la passe en capacité aérobie (course continue sur une séquence de 10'). Possibilité d'utiliser ce travail comme échauffement avec des contraintes progressives.




**NIVEAU**

A partir des U15.



**MATÉRIEL**


Piquets, ballons, plots, coupelles.



**JOUEURS**

De 14 à 24 joueurs.


**LE CONSEIL**



**Différencier visuellement les 2 circuits (couleur de coupelle).**

**A HAUT NIVEAU**

**Exiger de la vitesse d'exécution entre le contrôle et la passe. Etre attentif au "moment" du déclenchement du démarquage autour du piquet avec changement de rythme "marqué". Demander au passeur de jouer là où va se situer le receveur.**



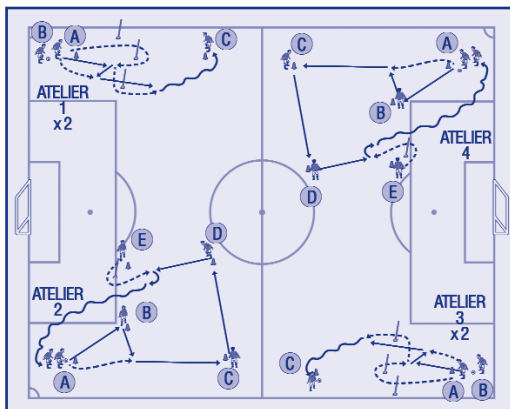
► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# La passe

► **Règles.** 6 joueurs par atelier. Les ateliers 2-4 et 1-3 sont identiques. Au signal, les joueurs changent d'atelier en trotinant.

**Ateliers 1 et 3 :** 2 ballons pour 3. **A** démarre sans ballon, contourne le piquet intérieur, et joue l'appui remise avec **B**, lequel remet dans la course de **A** qui a demandé le ballon en s'écartant du piquet extérieur (prise d'espace-appel). **A** contrôle le ballon et va en conduite de balle derrière **C**, etc...



**Ateliers 2 et 4 :** **A** joue le une-deux avec **B** puis donne à **C** (**A** prend la place de **B**, **B** de **C**, etc) qui passe à **D**, lequel transmet à **E** qui a décroché (en contournant le piquet). **E** effectue un contrôle orienté et retourne au départ en conduite. 2 touches de balle. Le 2ème ballon commence quand le 1er a quitté le poste 3.

► **Critères de réalisation.**

- Rester lucide malgré la fatigue : pied d'appui à côté du ballon, engager ses épaules vers l'avant, surface de contact tonique lors de la passe.

► **Variantes.**

**Type de course sans ballon :**

- Arrière, changer de rythme.

**Type de circuit :**

- Varier la forme, notamment pour les ateliers 2 et 4.

**Exigence technique :**

- Demander plus de vitesse d'enchaînement dans les contrôles/passes.

## LE CONSEIL



Ajouter des piquets à contourner pour limiter l'attente si trop de déchets techniques ou nombre trop important de joueurs.

## A HAUT NIVEAU



Insister sur la nécessité de différencier les rythmes dans le travail : appel du ballon, remise et prise d'espace, enchaînement contrôle-passe

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



## DURÉE

4 minutes de travail par atelier. Réaliser 2 à 3 tours (4 ateliers), entrecoupées de 4 à 6 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Travail d'enchaînements contrôlé passe sur un fond d'endurance.



## NIVEAU

A partir des U15.



## MATÉRIEL

Piquets, ballons, coupelles, dossards.

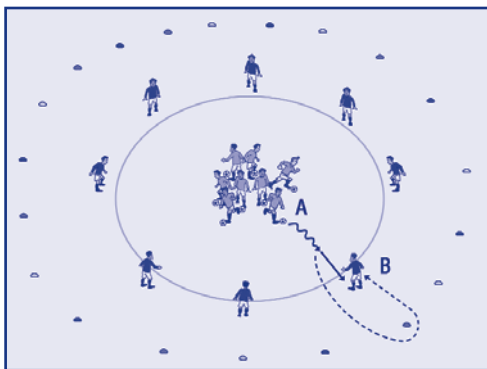


## JOUEURS

De 6 à 24 joueurs.

# Jeu de volée

► **Règles.** Deux cercles respectivement de 20 et 30m de rayon. 8 joueurs avec ballon à l'intérieur du 1er cercle (A) . 8 autres à l'extérieur (B). Les joueurs à l'intérieur doivent se diriger vers un joueur extérieur libre, en jonglage en mouvement, leur transmettre le ballon, réaliser une course autour du plot et revenir. Les 2 joueurs échangent leur place : B se dirige vers l'intérieur (jonglage en mouvement) et va chercher un joueur libre à l'extérieur (A), etc...



► **Critères de réalisation.**

- Tous les ballons sont joués en l'air.
- Les joueurs doivent être constamment en mouvement, et disponibles.
- Réaliser correctement les gestes techniques malgré l'état de fatigue.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Passes : intérieur, coup de pied, pied droit, pied gauche.
- Réception : intérieur, coup de pied, extérieur, cuisse, poitrine, tête.
- Intégrer du jeu à 2 : passe-remise-passe-prise de balle.

**Exigences athlétiques :**

- Après la passe : pas chassés, croisés, course arrière, faire le tour de 2 plots.
- Rythme : démarrer après la passe puis ralentir dans le retour.

**Exigences de concentration et d'adaptation :**

- Couleur de la coupelle annoncée par le joueur qui reçoit le ballon (l'autre joueur adapte sa course sans ballon).



**DURÉE**

4 à 5 séries de 5 à 7 minutes. 3 minutes de récupération entre chaque série.



**OBJECTIFS**

Exploiter le support du jeu de volée (jonglerie, passe et remise aérienne, jeu de tête) pour travailler l'endurance avec ballon.



**NIVEAU**

A partir des U13.



**MATÉRIEL**

Couppelles (2 couleurs), ballons.



**JOUEURS**

De 8 à 20 joueurs.

**LE CONSEIL**



Exercice particulièrement recommandé après une petite mise en route (type échauffement).

**A HAUT NIVEAU**



Insister sur le timing de la relation à 2 : espace/rythme.

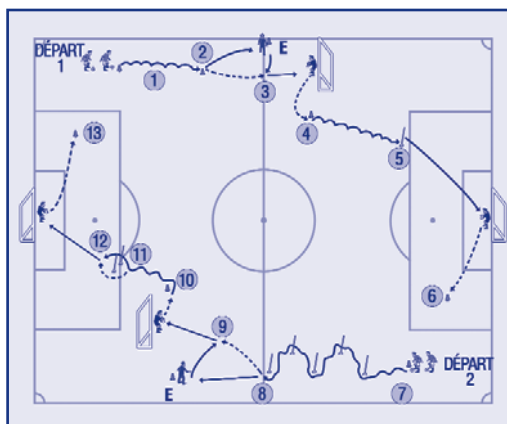
► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu de volée

## ► Règles.

**Départ 1 :** jonglage en mouvement (1) et passe de volée dans les bras de l'éducateur (2), qui remet le ballon pour une tête sur le but (3). Le joueur récupère son ballon et jongle de nouveau en mouvement (4). À hauteur du piquet à l'entrée de la surface : frappe de volée sur le but (5). Le joueur récupère son ballon et doit réaliser 20 jongles de la tête sans utiliser les mains pour lever la balle (6). Dès qu'il a réussi, il passe au départ 2.



**Départ 2 :** jonglage en mouvement et en slalom (7), contrôle orienté en demi-volée à la sortie du dernier piquet (8), et passe à ras de terre à l'éducateur (9) qui lui remet en l'air pour une tête sur le but (10). Le joueur récupère son ballon, jongle en mouvement (11), réalise un ballon lobé par-dessus les 2 piquets (12) et enchaîne avec une volée sur le but (13). Il récupère son ballon et doit réaliser 20 jongles de la tête (13) avant de passer au départ 1, etc...

## ► Critères de réalisation.

- Être bien relâché pendant la jonglerie
- Mettre son pied en "plateau", notamment dans le jogle précédant la volée.

## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Jonglage PD, PG, alterné, pied cuisse.

### Forme des ateliers :

- Varier les distances, le slalom..
- pas de gardien, mettre des piquets = travail de précision

## LE CONSEIL



Au départ, répartir les joueurs sur les différents ateliers de façon à éviter une file d'attente.

## A HAUT NIVEAU

Insister sur la prise d'info avant les passes et la volée. Mettre en place des challenges ou gages en fonction du nombre de réussites (buts marqués) ou d'erreurs techniques.



## DURÉE

2 ou 3 séries de 10-12 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Garder une qualité technique d'exécution (jonglerie et travail de volée) malgré l'état de fatigue.



## NIVEAU

A partir de U17.



## MATÉRIEL

Piquets, plots, buts mobiles et ballons.



## JOUEURS

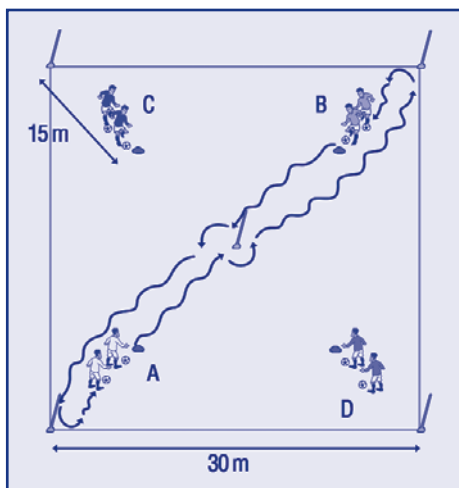
De 10 à 20 joueurs.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Dribble

► **Règles.** 2 joueurs avec ballon sur chaque côté du carré. **A** et **B** partent en même temps en conduite de balle (puis C et D). Arrivés au piquet central, ils effectuent un dribble imposé (ex : passement de jambe PG, extérieur PD), continuent jusqu'au piquet extérieur, effectuent une feinte et un demi tour pour revenir au départ. Le fait de mettre un piquet extérieur à 15m du départ permet de travailler la feinte-changement de direction, et de rester en mouvement sans temps d'attente.



► **Critères de réalisation.**

- Accélérer dans les petits pas qui précèdent le dribble.
- Pousser sur la jambe d'appui au moment du dribble pour marquer le changement de rythme.
- Lever la tête pour adapter le moment du dribble à bonne distance du piquet.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Type de dribble (passement de jambe, crochet extérieur, intérieur, double contact, feinte de frappe + crochet...).
- Type de changement de direction : extérieur du pied, intérieur, semelle.

**Type de parcours :**

- Non pas se croiser mais fixer le piquet central pour réaliser un quart de tour et poursuivre sa conduite en direction de la file située à sa droite. Possibilité ici de partir à 4 (tous tourneront à droite au piquet). Puis idem mais à gauche.



**DURÉE**

3 séries de 8 minutes entrecoupées de 3 à 4 minutes de récupération.



**OBJECTIFS**

Travail continu d'endurance générale et spécifique, en insistant sur le dribble, sa composante de changement de rythme et de direction.



**NIVEAU**

Apartir des U15.



**MATÉRIEL**

Piquets, ballons, coupelles.



**JOUEURS**

1 atelier = 8 joueurs.

**LE CONSEIL**



Mettre des dossards aux binômes pour gagner en visibilité.

**A HAUT NIVEAU**



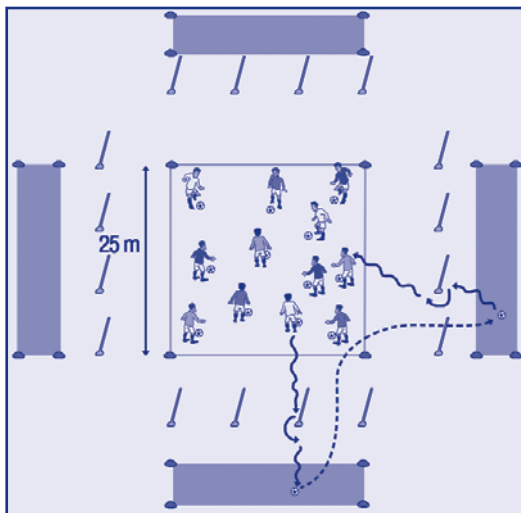
Insister, malgré le travail en endurance capacité, sur un changement dans le rythme au moment du dribble et du demi-tour. Marquer des appuis courts, vifs (= temps fort), puis récupérer pendant la conduite (= temps faible).

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Dribble

► **Règles.** 4 groupes de 3 joueurs dans un carré. 1 ballon chacun. Au signal, ils sortent, en conduite et par groupe, par un des côtés du carré, fixent un piquet, effectuent un dribble, stoppent le ballon dans la zone de stop-balle, repartent sans ballon, repassent par le carré et vont récupérer un ballon dans la zone de stop-balle suivante (déterminer le sens de la rotation). Quand les joueurs récupèrent le ballon, ils fixent à nouveau le piquet, réalisent un dribble, reviennent dans le carré et partent en direction de la prochaine zone de stop-balle, etc...



## ► Critères de réalisation.

- Effectuer des petits pas pour garder le ballon près de soi.
- Lever la tête (prise d'info) pour éviter les partenaires.
- Changer de rythme au moment du dribble en poussant sur la jambe d'appui.

## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Type de dribble (passement de jambe, feinte + crochet, double contact...).

### Forme et type de parcours :

- Tout faire avec le ballon : lorsque le joueur arrive dans la zone de stop-balle, il réalise un demi-tour et repart en dribble vers les piquets.



### DURÉE

3 séries de 8 minutes entrecoupées de 3 à 4 minutes de récupération.



### OBJECTIFS

Alterner course sans ballon et avec ballon (dribble) sur un fond d'endurance.



### NIVEAU

A partir des U15.



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, coupelles, dossards.



### JOUEURS

De 8 à 24 joueurs.

## LE CONSEIL



Ne pas oublier d'instaurer un sens différent de rotation pour aller poser le ballon et le chercher.

## A HAUT NIVEAU

Dans la course sans ballon (après avoir posé le ballon dans la zone), demander au joueur de réaliser une course d'appel entre les piquets (temps fort) puis de ralentir (temps faible).

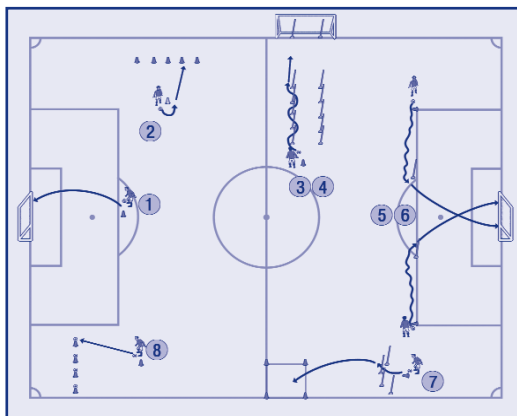


## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Frappe de balle

► **Règles.** 1 à 3 joueurs par atelier. Pour passer à l'atelier suivant, ils doivent avoir réussi le "challenge". Faire le plus d'ateliers possibles en 12 minutes. 1 atelier réussi = 1 point. Interdiction de toucher le ballon de la main pour le récupérer. Tout se fait avec le pied.



- 1- Toucher la barre.
- 2- Faire tomber 1 plot  
(frappe du coup de pied après un ballon mis en mouvement)
- 3 et 4- Slalom + tir de précision (PD puis PG).
- 5 et 6- Frappe enveloppée entre le piquet et le poteau (PD puis PG).
- 7- Ballon arrêté dans le carré (2 touches : passer la porte et tirer).
- 8- Viser le ballon posé sur le cône (seul le ballon doit tomber).

► **Critères de réalisation.**

- Poser le pied d'appui à côté du ballon.
- Laisser aller sa pointe de pied vers l'avant après la frappe.

► **Variantes.**

**Organisation des ateliers :**

- Distance, matériel utilisé...

**Contraintes techniques :**

- Surface de frappe imposée.

**Forme de compétition :**

- Former des binômes qui ne peuvent travailler plus de 3 minutes sur un atelier avant de devoir en changer (= 0 ou 1 point par atelier).

**LE CONSEIL**




**Insister dans l'animation pour que le joueur soit toujours en mouvement, y compris lors des transitions, sinon donner une pénalité : 5 pompes !**


**A HAUT NIVEAU**




**Placer un neuvième atelier à la fin du parcours : toucher la barre transversale du pied faible.**




**DURÉE**  
2 à 3 séries de 12 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.




**OBJECTIFS**  
Travailler sur un fond d'endurance différentes problématiques de la finition (dosage, enchaînement de conduite + frappe, prise d'information, frappe enveloppée, frappe coup de pied, précision).



**NIVEAU**  
Tout niveau.



**MATÉRIEL**  
Piquets, ballons, coupelles, buts mobiles, plots.



**JOUEURS**  
De 8 à 24 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



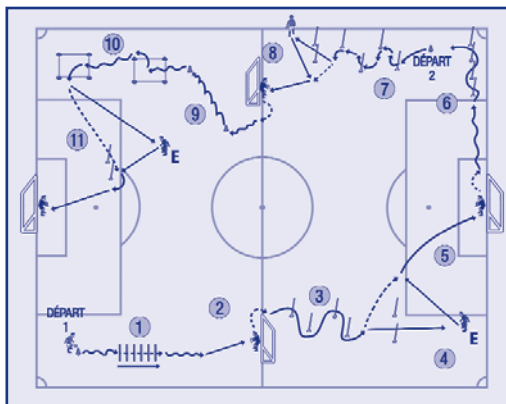


# Frappe de balle

## ► Règles.

**Départ 1 :** conduite de balle, petite passe dosée le long des lattes, travail d'ap-puis (1), puis reprise de la conduite et frappe au but (2). Le joueur récupère son

ballon, slalom entre les piquets (3), passe à l'édu-cateur dans la porte (4), effectue un appel, reçoit le ballon et frappe au but en 1 touche (5). Le joueur récu-père son ballon, slalom en conduite (6), effectue des changements de direction devant chaque piquet qu'il va fixer (7), transmet à l'éducateur dans la porte, fait un appel, reçoit la balle et frappe au but cette fois-ci en 2 touches (8). Le joueur récupère son ballon, jongle en mouvement (9), reprend la conduite de balle et choisit un dribble pour sortir du premier carré, puis du deuxième (10). Il passe ensuite à l'éducateur, va se placer devant les 2 piquets, dos au but, reçoit le ballon et enchaîne par un contrôle orienté : demi-tour + frappe au but (11). Retour au départ 1...



Le joueur récupère son ballon, jongle en mouvement (9), reprend la conduite de balle et choisit un dribble pour sortir du premier carré, puis du deuxième (10). Il passe ensuite à l'éducateur, va se placer devant les 2 piquets, dos au but, reçoit le ballon et enchaîne par un contrôle orienté : demi-tour + frappe au but (11). Retour au départ 1...

## ► Critères de réalisation.

- Effectuer des pas d'ajustement avant la frappe.
- Placer le pied d'appui en direction du but.
- Utiliser son bras opposé pour fermer l'angle de la frappe
- Laisser sa pointe de pied aller en direction du but

## ► Variantes.

### Forme de l'atelier :

- Remplacer l'entraîneur par un mur de rebond ou 1 banc couché pour la remise 8.

### Exigence technique :

- Imposer d'autres formes d'enchaînement devant le but.

### Forme de compétition :

- Nombre de tirs cadrés, de buts...

## LE CONSEIL



Être présent dans l'animation pour que les joueurs soient toujours en mouvement pendant la séquence (en trottinant), même pour aller chercher un ballon non cadré.

## A HAUT NIVEAU



Être exigeant dans : la vitesse d'exécution de la frappe (en 2 touches) et le changement de rythme lors des appels de balle.



## DURÉE

2 à 3 séries de 12 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Garder de la lucidité et de l'efficacité dans la finition, malgré l'effort prolongé.



## NIVEAU

Tout niveau.



## MATÉRIEL

Piquets, ballons, coupelles, plots, buts mobiles.



## JOUEURS

De 6 à 20 joueurs.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Jeu

► **Règles.** Sur un terrain de 50x30 mètres : 3 équipes de 6 joueurs. Deux qui s'affrontent et une troisième répartie en appuis et jokers. Le but est valable quand toute l'équipe est dans le camp adverse. Le but compte double si un adversaire traîne dans la moitié adverse. Jeu en 3 touches de balle maximum (2 touches pour les jokers et les appuis qui jouent avec l'équipe qui a le ballon). Ligne de hors jeu à la médiane



► **Critères de réalisation.**

- Etre disponible (vu par le porteur) et en mouvement (progresser ensemble).
- Chercher à créer des espaces et à les utiliser.

► **Variantes.**  
**Compétition :**

- 1 point si le joueur s'assied sur le ballon et se relève en gardant sa maîtrise (obligation d'être attentif... et pour l'équipe qui défend d'être réactive).

**Forme du terrain :**

- Plus large que long (pour favoriser l'occupation de l'espace dans la largeur (avec appuis hauts)).

**Rôle des appuis :**

- Sur une passe d'un joueur intérieur, les appuis ont le choix : remiser et rester en place ou rentrer dans le terrain. Dans ce cas, le passeur prend sa place.
- Les placer à côté des buts (recherche de l'appui-soutien).

**LE CONSEIL**



**Joueur à l'arrêt : alors que son équipe a le ballon = balle à l'adversaire; alors que l'équipe adverse a le ballon = + 1 point à l'adversaire.**

**A HAUT NIVEAU**

**Passer à 2 touches de balle, demander un contre-effort à la perte du ballon (cadrage du porteur, réduction des distances) pour jouer sur les transitions.**



**DURÉE**

6 matches par équipe, d'une durée de 4 à 6 minutes.



**OBJECTIFS**

Développer la capacité aérobie sous forme jouée.



**NIVEAU**

A partir des U15.



**MATÉRIEL**

Buts mobiles, plots, ballons, dossards 3 couleurs.



**JOUEURS**

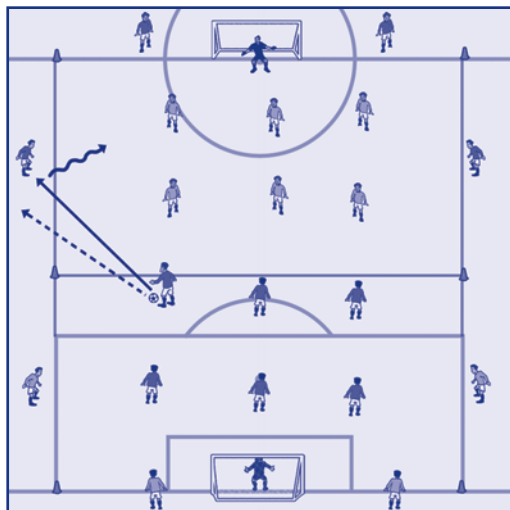
De 10 à 24 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu

► **Règles.** 2 équipes de 10 joueurs : 6 dans l'aire de jeu, 2 en appuis haut sur les côtés et 2 situés en appuis haut de part et d'autre du but adverse. Tous les joueurs ont 3 touches maximum. Possibilité de jouer avec un appui qui est rentrant. Le joueur qui lui transmet le ballon prend sa place. En cas d'inégalité numérique, mettre 1 joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon.



► **Critères de réalisation.**

- Équipe qui défend : protéger l'axe ballon-but en coupant les lignes de passe.
- Équipe qui attaque : être vu par le porteur, se montrer disponible (effectuer des courses pour ouvrir des espaces).

► **Variantes.**

**Rôle des appuis :**

- Il rentre après avoir reçu le ballon ou il remet en 1 touche et reste en place.

**Exigence de course :**

- Le but n'est validé que si tous les joueurs ont franchi la ligne médiane.

**Exigence tactique :**

- Ballon récupéré dans son propre camp : passer obligatoirement par un appui (favoriser le jeu en construction).
- A la perte de balle, se replacer dans son camp (limite le travail de pressing, coûteux physiquement, et favorise ensuite le jeu en construction).

## LE CONSEIL



Être attentif aux joueurs qui jouent peu avec les appuis afin de ne pas prendre leur place... Profiter des temps de récupération entre les séries pour les placer en appui.

## A HAUT NIVEAU

Réduire le nombre de touches de balle (2 touches).



### DURÉE

3 à 4 séries de 6 à 8 minutes, entrecoupées de 3 à 4 minutes de récupération.



### OBJECTIFS

Utiliser le support du jeu pour développer la capacité aérobie du joueur.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Plots, buts mobiles, dossards, ballons.



### JOUEURS

De 12 à 24 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATCH



# Coordination

## FICHE PRATIQUE

# La coordination

### ► La qualité de coordination, c'est :

L'interface de toutes les qualités physiques : une juste expression à un moindre coût.

Une coordination générale qui se met au service d'actions motrices spécifiques (frappes, dribbles, etc...).

Une porte ouverte à l'adaptation de son geste technique à l'action qui se produit.

### ► Forme de la coordination dans l'activité football :

Général : adroit, maîtrise des actions motrices, schéma corporel fin dans tous les plans de l'espace, vif d'esprit et réactif, dissocie le haut de son bas du corps.

Spécifique : à l'aise avec le ballon, vitesse de réaction (avec et sans ballon), ajuste ses appuis malgré le détachement du regard, vitesse d'exécution dans ses premiers enchaînements (1ère touche), intelligent dans le jeu (déplacements : nature, moment et distance), qualité de rythme (jouer sur différents tempos), capable de modifier son rôle (flexibilité et adaptation), bonne vision du jeu.

### ► Quels liens réalisables avec le travail avec ballon ?

COMPOSANTES DE L'ENDURANCE CAPACITE A CONSIDERER				
Dissociation segmentaire (haut / bas, gauche / droite)	Anticipation	Orientation	Equilibre	Rythme
Ajustement des appuis malgré le détachement du regard (dissociation)			Réaction	
Réajustement / Adaptation	Analyse	Vitesse d'exécution		

COMPOSANTES DE LA COORDINATION ET INTÉGRATION DU BALLON :  
QUELS SONT LES LIENS PRIVILÉGIÉS ?

Conduite de balle	Dissociation pour conduire : lever le regard et utiliser les bras, utiliser différentes surfaces de conduite avec ses deux pieds (latéralisation), changer de rythme et de direction (réajustement)
Passe	Utiliser différentes surfaces de contact pour réaliser une passe, équilibre lors de l'exécution, voir avant de recevoir (anticiper) pour s'ajuster (contrôle) et enchaîner vite, dosage de la passe : rythmes différents de passe
Frappe	Ajustement des appuis au type de frappe (en 1 ou 2 touches), s'orienter et enchaîner vite entre le contrôle et la frappe malgré des positions de corps différentes, Prendre des informations avant de recevoir (dissociation), Utiliser différentes surfaces de frappe
Jeu de volée	Ajuster ses appuis (orientation et adaptation) tout en suivant du regard le ballon, équilibre et utilisation de son haut du corps
Dribble	Garder la maîtrise du ballon et : changer de rythme, changer de direction, feinter avec son haut du corps et exécuter avec son bas du corps (dissociation et latéralisation), rester équilibré (réajustement)
Jeu	Maîtrise des techniques malgré la pression temporelle de l'adversaire (vitesse de décision) et des espaces réduits (vitesse d'exécution), s'adapter et s'ajuster selon le jeu : seul, à 2, à 3, à 4 (orientation), être capable de jouer sur différents rythmes (analyse)

► **Les axes importants :**

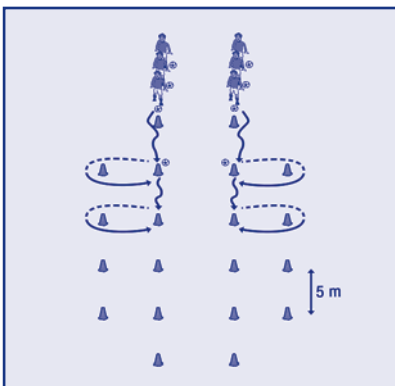
Insister sur le rythme et l'orientation (changements de direction).

Quand cela est possible, ajouter une contrainte de prise d'informations (couleur de coupelles).

**Mots clés :** ajustement des appuis, adaptation et orientation du corps, rythme, équilibre, dissociation (haut et bas) et prise d'information.

# Conduite de balle

► **Règles.** Former 2 colonnes de joueurs. 1 ballon chacun. Au signal, 2 joueurs partent en conduite jusqu'au premier plot, stoppent le ballon avec la semelle, réalisent un travail d'appuis latéraux, reviennent au ballon, le récupèrent (imposer une contrainte technique : avec la semelle, de l'extérieur du pied, de l'intérieur, PD, PG) et conduisent jusqu'au prochain plot, etc... La priorité est d'insister lors des conduites sur la capacité à contrôler son ballon pour le stopper et en reprendre possession (ajustement).



► **Critères de réalisation.**

- Toucher un maximum de fois le ballon sur des appuis bas pour changer de direction en gardant sa maîtrise.
- Pousser sur la jambe d'appui à chaque changement de direction.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Conduite libre, pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche, rapide avec un maximum de touches de balle.

**Forme du parcours :**

- Varier le slalom avec changements de direction.

**Compétition :**

- Entre 2 joueurs : parcours imposé, 1 des 2 joueurs est le lièvre qui définit le parcours (n°2 s'adapte).



**DURÉE**

Séquences de 2-3 minutes x 4 à 5 variantes.



**OBJECTIFS**

Développer la capacité du joueur à garder le contrôle du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse (travail préparatoire aux coordinations retrouvées dans le dribble).



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Plots, ballons.



**JOUEURS**

De 8 à 24 joueurs. 12 joueurs maximums par atelier. Ne pas hésiter à multiplier les ateliers.

**LE CONSEIL**



L'aspect compétition permet d'augmenter l'intensité et la vitesse d'exécution.

**A HAUT NIVEAU**



Insister sur le changement de rythme à la prise de balle (adaptation et contrôle), jouer sur l'adaptation et la lecture : 1 qui guide, l'autre s'adapte.

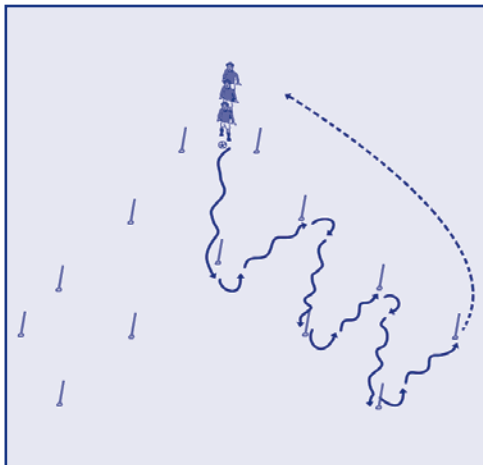
► **Quand le travailler dans la semaine ?**





# Conduite de balle

► **Règles.** Groupe de joueurs avec ballon derrière une porte (8 joueurs maximum par atelier). Au signal, le premier joueur part en conduite jusqu'au premier piquet, réalise un demi-tour, reprend la conduite (après appuis vivaces) jusqu'au plot suivant, fait un demi-tour, etc... À la fin de l'atelier, le joueur revient au départ en conduite de balle ou en jonglage en mouvement. Idem ensuite mais parcours de gauche.



## ► Critères de réalisation.

- Toucher un maximum de fois la balle en gardant des appuis bas pour s'adapter aux changements d'orientation.
- Pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement de direction.

## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Conduite libre, pied droit, pied gauche, intérieur PG, intérieur PD, extérieur PG, extérieur PD...
- Demi-tour : extérieur du pied, intérieur du pied, semelle...

### Départ :

- Signal de l'entraîneur : auditif-visuel.

### Type de parcours :

- Varier la forme du slalom.
- Finir par un dribble (dernier plot et 1 frappe).

## LE CONSEIL



Mettre des mannequins ou piquets plutôt que des plots.

## A HAUT NIVEAU

Demander aux joueurs, sur un demi-tour, de sortir le bras opposé (dissociation haut et bas du corps).



### DURÉE

Séquences de 2-3 minutes x 4 à 5 variantes.



### OBJECTIFS

Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Ballons, piquets.



### JOUEURS

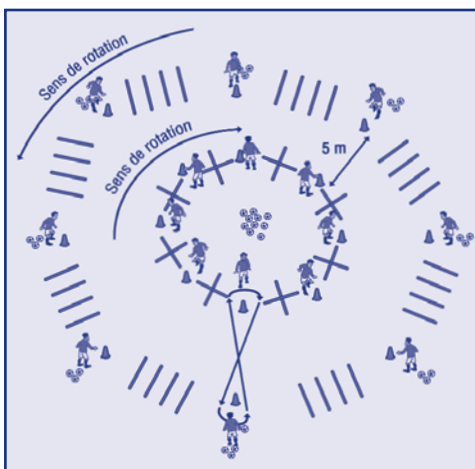
De 10 à 24 joueurs par atelier.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La passe

► **Règles.** Former des binômes avec 1 ballon. La distance entre les 2 joueurs est d'environ 5 mètres. Organiser l'exercice en cercle et placer des lattes entre les joueurs du grand cercle. Pendant 45 secondes, les 2 joueurs doivent réaliser des passes croisées précédées d'un contrôle orienté. La passe se fait "intérieur du pied". Le contrôle orienté est libre en une touche. Les échanges doivent être toniques. Au signal, les joueurs à l'intérieur du cercle tournent à droite et ceux à l'extérieur tournent à leur gauche, pour changer de partenaire. Dans la rotation, tous les joueurs effectuent un travail de coordination (fréquences dans les lattes et 4 appuis à cloche pied). Au bout de 8 séquences, on inverse les rôles.



► **Critères de réalisation.**

- Rester sur la plante des pieds (avant du pied) pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.
- Engager ses épaules vers l'avant et fermer l'angle pied-bras lors de la passe.
- Agir sur son ballon lors du contrôle en s'engageant (action du corps).
- Pousser sur la jambe d'appui lors du contrôle.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Passe : pied droit, pied gauche, coup de pied.
- Contrôle : extérieur du même pied que la passe, intérieur de l'autre pied de celui qui fait la passe, semelle, etc...



**DURÉE**

15 minutes de travail en continu. 16 séquences. Une séquence dure 45 secondes.



**OBJECTIFS**

Optimiser les coordinations entre la première touche de balle du contrôle et la passe.



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Couppelles, ballons, lattes.



**JOUEURS**

De 8 à 24 joueurs.

**LE CONSEIL**



Mettre des ballons autour du cercle en cas de déchet.

**A HAUT NIVEAU**

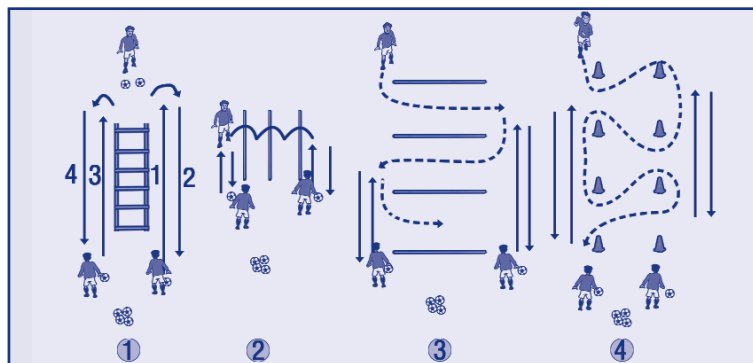
Réaliser un double contact lors du contrôle, avant de faire la passe. Intérieur-extérieur pied droit sans poser le pied.



► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# La passe



► **Règles.** 3 joueurs par atelier. 4 ateliers sont disposés : 2 joueurs sont "source de balle" et 1 travaille pendant 30 secondes. Inverser les rôles après chaque passage. Une fois que les 3 joueurs sont passés à l'atelier, ils vont à l'atelier suivant. Respecter sens de rotation (ici 1-2-3-4).

**Atelier 1 :** 2 appuis intérieur/2 appuis à droite + remise en 1 touche/2 appuis intérieur (en avançant)/2 appuis à gauche + remise en 1 touche, etc... Idem en reculant.

**Atelier 2 :** appuis latéraux + passe à la sortie (à droite/à gauche).

**Atelier 3 :** pas chassés et passe à la sortie (à droite/à gauche).

**Atelier 4 :** course en slalom + passe (à droite/à gauche).

## ► Critères de réalisation.

- Détacher le regard du travail d'appuis pour s'ajuster à la passe qui arrive.
- Engager les épaules vers l'avant pour garder le ballon au sol.
- Être tonique sur sa jambe d'appui et utiliser ses bras pour s'équilibrer.

## ► Variantes.

### Forme de travail :

- Orienter le matériel différemment, travailler sur des exercices en course arrière + se retourner pour jouer le ballon.

## LE CONSEIL



Mettre des ballons à proximité pour limiter les pertes de temps.

## A HAUT NIVEAU

Insister sur le rythme, la qualité et précision de la passe. Mettre des pénalités par groupe selon le nombre d'erreurs (cohésion, concentration).



### DURÉE

15-20 minutes. 30 secondes par atelier et par joueur. 2 à 3 tours.



### OBJECTIFS

Renforcer la fréquence et l'ajustement des appuis avant l'exécution d'une passe.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Lattes ou échelles de rythme, plots, coupelles, ballons.



### JOUEURS

De 8 à 24 joueurs (multiplier les ateliers si besoin).

## ► Quand le travailler dans la semaine ?

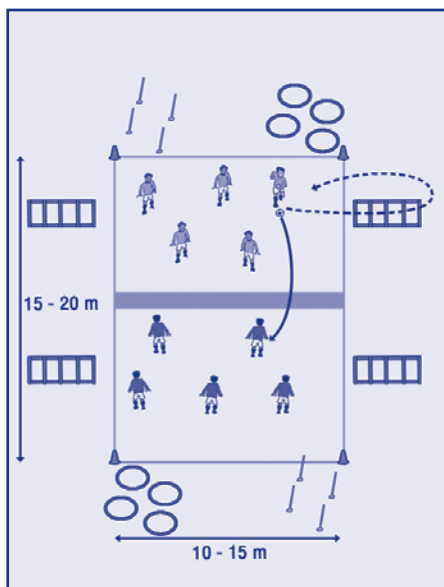


# Jeu de volée

► **Règles.** 2 équipes de 5 joueurs. Tennis ballon. Un rebond autorisé par demi terrain. 2 touches maximum par joueur. 3 passes maximum par équipe. Contrainte : chaque joueur qui joue un ballon (service, passe, renvoi) doit sortir du terrain et effectuer un travail de coordination au choix (le plus près !) avant de revenir en jeu.

► **Critères de réalisation.**

- Réagir vite après avoir joué le ballon pour revenir le plus vite possible sur le terrain !
- Compenser pour défendre son camp (lecture du jeu).
- Etre concentré et tonique pour être précis (bon ballon pour son partenaire).



► **Variantes.**

**Forme du terrain :**

- Plus large, plus long, en rond...

**Exigences athlétiques :**

- Varier la forme du travail de coordination (cerceaux, toucher un piquet et revenir, etc...).

**Exigences techniques :**

- Faire varier le nombre de touches de balle autorisé par joueur, par équipe.
- Type de surface de contact : intérieur, coup de pied.

  
**DURÉE**  
3 x 5 minutes.

  
**OBJECTIFS**  
Tennis ballon avec pour objectif d'associer un travail de coordination et un jeu de volée.

  
**NIVEAU**  
Tout niveau (mais adapter les contraintes techniques).

  
**MATÉRIEL**  
Filet ou barrière, coupelles, plots, ballons.

  
**JOUEURS**  
De 8 à 16 joueurs.

**LE CONSEIL**



Être présent dans l'animation pour que le joueur qui joue un ballon réagisse vite pour effectuer son travail de coordination.

**A HAUT NIVEAU**



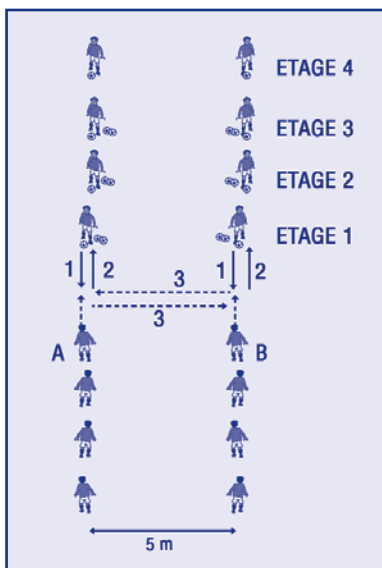
Une touche de balle par joueur. Imposer des surfaces de contact.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu de volée

► **Règles.** 8 joueurs avec ballon (à la main) espacés de 5 mètres, et 8 joueurs sans ballon. Le travail se fait par 2. **A** et **B** partent en course. À 2 mètres des joueurs d'en face, ils reçoivent un ballon qu'ils doivent renvoyer de volée, puis croiser leurs courses et renvoyer le deuxième ballon (soit 1 remise pied droit et 1 remise pied gauche ou inversement). Dès que les 2 ballons ont été joués, il avance d'un étage. 4 étages sont à réaliser, puis revenir au départ en trotinant. 2 allers-retours sont à effectuer, puis inverser les rôles. Remarque : le deuxième binôme part quand le premier a terminé l'étage 2.



## ► Critères de réalisation.

- Lanceur : effectuer un lancé du bas vers le haut.
- Remiseur : remise nette avec surface tonique (viser la poitrine du lanceur).

## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Surface de contact : intérieur, extérieur, coup de pied, tête.
- Nombre de touches : 1, 2, 3.
- Si 2 touches de balle : poitrine/pied, tête/pied, cuisse/pied.

### Adaptation et concentration :

- Lancé avec rebond.
- Utiliser un ballon de rugby dans le circuit (ou ballon de petite taille, balle de tennis...).



### DURÉE

De 15 à 20 minutes en continu (avec variantes).



### OBJECTIFS

Associer rythme, dissociation, adaptation et jeu de volée.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Ballons.



### JOUEURS

De 10 à 24 joueurs par atelier.

## LE CONSEIL



Mettre des ballons à proximité pour limiter les pertes de temps.

## A HAUT NIVEAU

Exigence sur le rythme et la qualité et précision. Mettre des pénalités par groupe selon le nombre d'erreurs (cohésion, concentration).

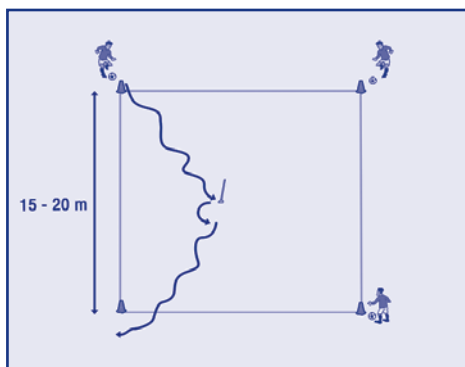


## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Le dribble

► **Règles.** Tracer un carré de 15x15m. 3 joueurs par atelier avec 1 ballon chacun. Les joueurs sont situés sur un angle du carré. Au signal, un joueur part en conduite, effectue un dribble devant le piquet et va vers le plot libre. L'objectif est d'enchaîner un dribble vers le plot qui n'est pas occupé par un joueur. Commencer par des dribbles imposés (2 à 3) puis laisser l'initiative au joueur.



► **Critères de réalisation.**

- Détacher son regard du ballon.
- Utiliser son haut du corps pour feinter le joueur et être mieux équilibré.
- Pousser sur sa jambe d'appui pour changer de rythme.
- Arriver lancé (profiter de sa vitesse) et déclencher le dribble à bonne distance.

► **Variantes.**

**Type de parcours :**

- Remplacer le piquet central par : un mannequin, une zone, 1 joueur.

**Exigences techniques :**

- Contrainte technique lors de l'enchaînement du dribble : double contact, passément de jambes, feinte de frappe et crochet.

**Lecture et adaptation :**

- Sur le temps de conduite du premier joueur, un des deux autres joueurs peut se déplacer vers le plot libre = s'adapter et dribbler en direction du nouveau plot libre.



**DURÉE**  
15 à 20 minutes.  
1'30" à droite, 1'30" à gauche, puis mettre une variante, etc...



**OBJECTIFS**  
Travailler sur la capacité du joueur à réajuster ses appuis pour changer de rythme lors d'un dribble.



**NIVEAU**  
Tout niveau.



**MATÉRIEL**  
Plots, coupelles, ballons, piquets.



**JOUEURS**  
De 6 à 24 joueurs.

**LE CONSEIL**



**Coupler ce travail à une prise de balle. 2 ballons pour 3. Le joueur sans ballon reçoit une passe dans sa course et effectue un dribble vers le plot libre, etc...**

**A HAUT NIVEAU**



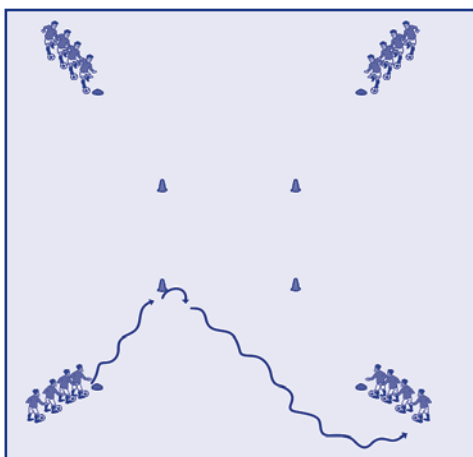
**Exigence dans le changement de rythme lors du dribble. Complexifier les prises d'information.**

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Le dribble

► **Règles.** Former 4 groupes de joueurs. 1 ballon par joueur. Au signal, les premiers de chaque groupe partent en conduite de balle, fixent le plot situé en face d'eux, réalisent un dribble imposé (exemple : passément de jambe pied gauche et sortir extérieur pied droit), puis se placent dans la colonne sur leur droite.



► **Critères de réalisation.**

- Changer de rythme lors du dribble en poussant bien sur la jambe d'appui.
- Utiliser son haut du corps pour feinter.
- Arriver lancé et utiliser sa vitesse.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Dribble : passément de jambe, double contact, feinter et repartir, etc...

**Forme du parcours :**

- Sens de rotation : vers la droite, vers la gauche.

**Lecture/adaptation :**

- C'est un joueur désigné qui décide, et les autres effectuent la même chose (type de dribble, choix du sens de rotation).

**Opposition :**

- Remplacer le plot par un mannequin, puis un joueur.



**DURÉE**

15 à 20 minutes.  
1'30" à droite, 1'30" à gauche, puis mettre une variante, etc...



**OBJECTIFS**

Renforcer la capacité du joueur à changer de direction et de rythme avec la balle pour éliminer un adversaire.



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Plots, ballons, coupelles.



**JOUEURS**

De 8 à 20 joueurs.

**LE CONSEIL**



Dans les techniques de dribbles, aborder ce qui touche : au changement de direction, aux feintes, aux variations d'allure (stopper-repartir).

**A HAUT NIVEAU**



Enlever les plots. Les joueurs conduisent le ballon et c'est au signal de l'entraîneur que le dribble s'effectue (= adaptation).

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# La frappe

► **Règles.** 2 groupes de joueurs (nombre à définir). 1 joueur est placé dans un cerceau face à ses partenaires. Au premier signal, il réalise un travail de coordination (3 appuis dans le cerceau-1 appui à l'extérieur, etc... en variant les pieds). Au deuxième signal, son partenaire effectue une passe au sol désaxée. Le joueur dans le cerceau doit réagir : sortir du cerceau et enchaîner par une frappe. Chaque joueur suit son ballon. Compétition entre les 2 équipes (marquer le plus de buts possible).



► **Critères de réalisation.**

- Relever progressivement son regard dans le travail de coordination.
- Réajuster ses appuis entre le travail de coordination et de finition.

► **Variantes.**

**Appuis :**

- 1 pied dans le cerceau et un pied en-dehors (tipping).
- Varier le matériel : step, plots, échelle de rythme...
- Orientation du corps du joueur qui fait le travail de coordination : de trois quarts, de dos.

**Départ :**

- Signal visuel, auditif.

**Contrainte/adaptation technique :**

- Passe aérienne.
- 2 touches de balle, puis 1 touche.

**LE CONSEIL**



Placer rapidement les 2 groupes en situation de compétition pour travailler sur un réajustement des appuis qui précède la frappe.

**A HAUT NIVEAU**

Le joueur de dos + réagir lorsqu'il voit le ballon. C'est le passeur qui décide quand donner.



► **Quand le travailler dans la semaine ?**



**DURÉE**

De 15-20 minutes.  
Séries de 3-4 minutes x 3 à 4 variantes.



**OBJECTIFS**

Associer un travail de coordination axé sur le rythme, la réactivité et le réajustement à un travail de finition.



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Cerceaux, ballons, buts mobiles.



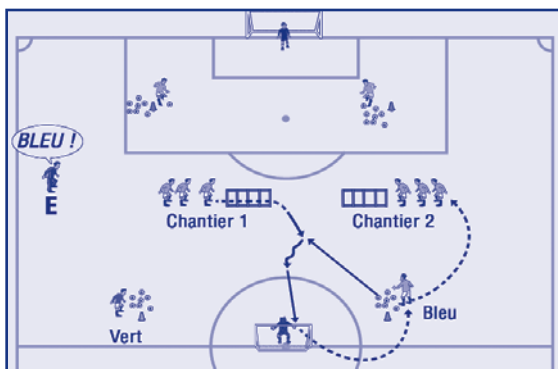
**JOUEURS**

De 8 à 20 joueurs (démultiplier les ateliers).



# La frappe

► **Règles.** 2 chantiers avec joueurs sans ballon et échelle de rythme. 4 sources de balle avec un code couleur (coupelles). Au signal, le joueur du chantier 1 effectue un travail de coordination dans l'échelle de rythme (ex : 2 appuis au centre - 1 à l'extérieur, etc...). Pendant son travail, l'entraîneur annonce une couleur (exemple : "bleu"). Le joueur doit réagir, adapter sa course, maîtriser le ballon donné par le joueur de la source de balle bleue, et frapper au but. Ce dernier passe au travail de coordination et le joueur qui a frappé prend sa place.



## ► Critères de réalisation.

- Lever la tête pendant le travail de coordination pour prendre des repères.
- Utiliser les bras dans le travail d'appuis.

## ► Variantes.

### Travail de coordination :

- Circuit de côté, de dos, de face avec d'autres contraintes (avancer de 2 lattes-reculer d'une, etc...).

### Contrainte/adaptation technique :

- Type de passe : ballon en rentrée de touche, ballon aérien, etc... (varier le lieu des sources de balle).

### Forme de compétition :

- Départ au même moment mais chantier 1 sur les joueurs source de balle 1 et 2 et chantier 2 sur les joueurs source de balle 3 et 4.



### DURÉE

15 à 20 minutes  
(travail continu).



### OBJECTIFS

Associer rythme, réajustement et orientation à un travail de finition.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Échelles de rythme ou lattes, ballons, coupelles.



### JOUEURS

De 10 à 20 joueurs

## LE CONSEIL



Bien préparer le joueur au travail de finition (échauffement ischio-jambiers notamment).

## A HAUT NIVEAU

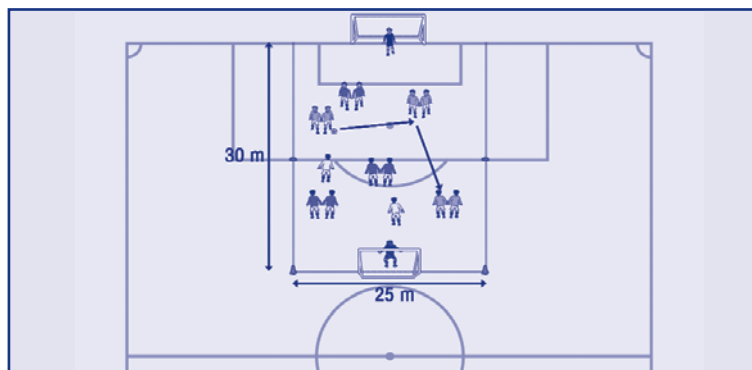
Complexifier le travail de coordination. Exigence sur la finition : en 1 touche (ajustement des appuis), sur 2 touches (qualité de la première touche vers l'avant).



## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Jeu



► **Règles.** Jeu à 6 contre 6. Chaque équipe se divise en binômes (joueurs de champ) qui se tiennent la main. Si les joueurs en possession du ballon ont leurs mains qui se détachent, le ballon est perdu ! 2 touches de balle maximum par joueur.

► **Critères de réalisation.**

- Etre en orientation partagée pour voir le porteur de balle et le jeu.
- Rester sur la plante des pieds pour réagir et s'adapter malgré la contrainte.
- Prendre des informations avant de recevoir le ballon.
- Communiquer dans le binôme, dans le groupe.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Un joueur a 1 touche et l'autre 2 touches.
- Tous les joueurs ont 1 touche.
- Le binôme qui reçoit le ballon : les 2 joueurs doivent le toucher.

**Joker :**

- Ajouter un joueur dans chaque équipe qui est libre mais joue en 2 touches (il joue avec son équipe). Le joker ne peut pas marquer.



**DURÉE**

Séquences de 1'30" à 3' de travail. Faire 4 séries. 1'30" de récupération entre les séries..



**OBJECTIFS**

Travailler certaines composantes de la coordination sous forme jouée (dissociation, ajustement, réadaptation, réactivité). Travail ludique et travail de solidarité.



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Buts mobiles, ballons, dossards, coupelles.



**JOUEURS**

De 8 à 20 joueurs (de 2 à 5 binômes).

**LE CONSEIL**



Changer les binômes. Ne pas laisser toujours les mêmes joueurs ensemble.

**A HAUT NIVEAU**

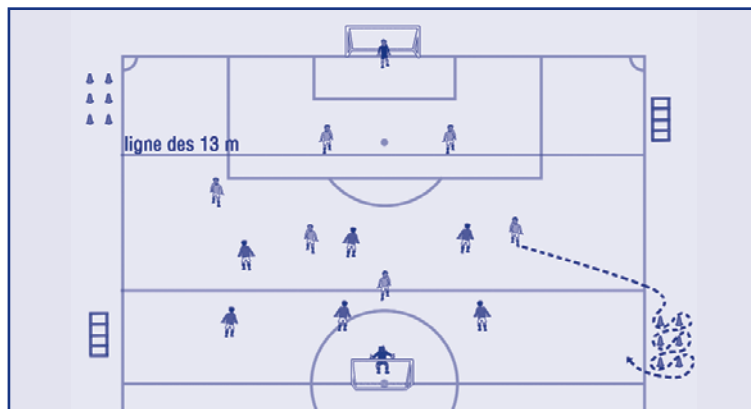
Mettre la ligne de hors-jeu au milieu du terrain. Possibilité de travailler sur 2 terrains et 4 buts : binômes fixes par terrain et 1 mobile.



► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu



► **Règles.** Jeu à 6 contre 6 ou 7 contre 7 avec gardien de but. Terrain de 35 à 40 mètres de large pour 55 à 60 mètres de long. Ligne de hors-jeu aux 13 mètres. 3 touches de balles maximum par joueur. Tout ballon perdu par un joueur sur une mauvaise passe entraîne sa sortie du terrain pour un travail de coordination au choix. Une fois le travail effectué, il peut à nouveau entrer sur le terrain.

## ► Critères de réalisation.

- Réagir vite après une perte de balle pour réaliser le travail.
- Rechercher la qualité dans le travail de coordination (utiliser son haut du corps, notamment les bras).
- Compenser la sortie d'un partenaire (aspect collectif).

## ► Variantes.

### Forme du terrain :

- Plus large que long, rond (modifier les repères des joueurs et favoriser l'orientation).

### Règles :

- Sortir sur une frappe non cadrée.



## DURÉE

Séquences de 3 à 5 minutes. Faire 3 à 4 séries. 1'30" à 2' de récupération entre les séries.



## OBJECTIFS

Favoriser l'adaptation et l'orientation du joueur sous une forme jouée.



## NIVEAU

Tout niveau.



## MATÉRIEL

Buts mobiles, cônes, coupelles, échelles de rythme ou lattes.



## JOUEURS

De 10 à 20 joueurs

## LE CONSEIL



Se montrer créatif par rapport au matériel disponible.

## A HAUT NIVEAU

Ligne de hors-jeu au milieu du terrain. Jouer sur l'adaptation et la lecture par un jeu alterné en 2 touches/1 touche.



## ► Quand le travailler dans la semaine ?





# Vitesse

## FICHE PRATIQUE

# La vitesse

### ► La qualité de vitesse, c'est :

Une décharge d'énergie qui est importante, totale.

Des substrats utilisés (ATP, PCr) présents en petite quantité.

Une relation avec le niveau d'endurance pour « récupérer » et « enchaîner » les efforts.

La nécessité d'une bonne balance : échauffement / état de fraîcheur.

### ► Forme de la vitesse dans l'activité football :

Général :

- de nombreuses actions intenses et courtes comprises entre 0 et 7",
- ces actions se répètent et sont sans cesse différentes,
- la durée de la récupération est irrégulière entre les actions,

Spécifique : des types de course de vitesse selon la situation sur le terrain :

30m défensifs	30m en zone médiane	30m offensifs
Se retourner et sprinter vers le but pour défendre Courses arrières Course vers l'avant pour remonter rapidement Courses en pas croisés pour coulisser et anticiper	Courses en U ou en C pour se démarquer Courses en ligne droite ou avec changement de direction pour des excentrés Vitesse d'exécution et de décision	Vitesse gestuelle, d'enchaînement Vivacité sur 5m dans différentes directions Capacité à se retourner rapidement

### ► Quels liens réalisables avec le travail avec ballon ?

COMPOSANTES DE LA VITESSE A CONSIDERER				
Temps de réaction	Vitesse d'exécution / gestuelle	Fréquence des appuis	Prise d'information	Décision
Vivacité (coordination : force de démarrage et celle de freinage)			Changement de direction	
Vitesse tactique collective		Transition		

COMPOSANTES DE LA VITESSE ET INTÉGRATION DU BALLON : QUELS SONT LES LIENS PRIVILÉGIÉS ?	
Conduite de balle	Changement de direction, Fréquence des appuis, Vivacité, Vitesse gestuelle
Passe	Vitesse gestuelle, Fréquence des appuis, Prise d'information, Décision, Vivacité
Frappe	Vitesse d'exécution, Fréquence des appuis, Prise d'information, Décision, Changement de direction, Vivacité
Jeu de volée	Vitesse d'exécution, Fréquence des appuis, Prise d'information
Dribble	Vitesse d'exécution, Fréquence des appuis, Changement de direction, Temps de réaction
Jeu	Temps de réaction, Fréquence des appuis, Vivacité, Prise d'information et de décision, Changement de direction, Vitesse tactique collective, Vitesse de transition (réactivité dans les changements de statuts)

### ► Les axes importants :

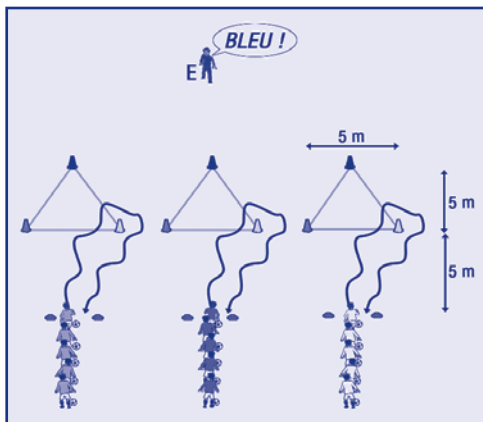
- Privilégier les formes compétitives dans les exercices mis en place.
- Utiliser la grande richesse des formes de départ.
- La prise en compte du temps d'effort pour adapter le temps de récupération.

**Repères :** 10 m d'effort pour 1' de récupération / 1 temps de travail pour 20 temps de récupération.

**Mots clés :** état d'échauffement, formes compétitives, état de fraîcheur, changement de direction, courses avant et arrière, temps d'effort / de récupération.

# Conduite de balle

► **Règles.** 3 équipes de 5 joueurs sur 3 ateliers identiques. Chaque atelier est composé de 3 plots de couleur différente. Au signal, un joueur de chaque équipe réalise le slalom (tour d'un plot défini) en conduite et revient au point de départ en gardant jusqu'au bout la maîtrise du ballon. Le premier marque 1 point.



► **Critères de réalisation.**

- Être sur des petits appuis pour garder la maîtrise du ballon.
- Utiliser les différentes surfaces de son pied (intérieur, extérieur, semelle) pour changer de direction avec efficacité.

► **Variantes.**

**Exigence technique :**

- Dans la conduite : surface du pied, PD, PG.

**Départ :**

- De dos, par 2 avec un départ de dos et 1 passe sous les jambes (= signal du départ) pour insister sur la vitesse de réaction.
- Signal auditif ou visuel (couleur de plot).

**Forme de compétition :**

- Relais par équipe

**Forme du parcours :**

- Placement des plots à contourner.



**DURÉE**  
1 à 3 séries de 6-8 passages. 3 minutes de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**  
Conduire son ballon le plus vite possible malgré les contraintes imposées.



**NIVEAU**  
Tout niveau.



**MATÉRIEL**  
Plots, ballons, coupelles et dossards (3 couleurs).



**JOUEURS**  
De 8 à 20 joueurs.

**LE CONSEIL**



10 mètres d'effort revient plus ou moins à 1 minute de récupération.

**A HAUT NIVEAU**



Ajouter des contraintes de prise d'information en mettant des lieux d'arrivée multiples.

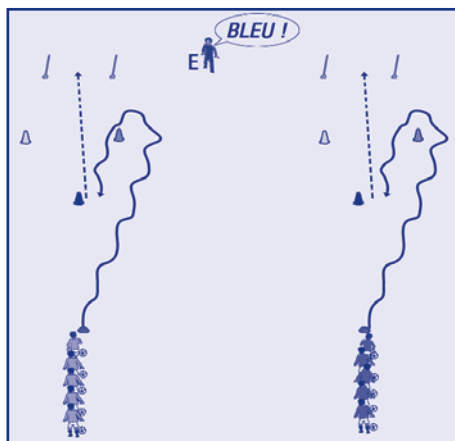
► **Quand le travailler dans la semaine ?**





# Conduite de balle

► **Règles.** 2 ateliers identiques de 5 à 6 joueurs. Au signal, 2 joueurs sont en compétition pour réaliser le circuit le plus vite possible en conduite de balle. Il s'agit de faire le tour du plot de couleur annoncé par l'entraîneur, de stopper le ballon avec la semelle à hauteur du plot central, puis de finir sans ballon, en sprint, dans la porte. Le premier joueur arrivé marque 1 point. Récupérer son ballon sur le retour.



## ► Critères de réalisation.

- Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
- Être sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.
- Ajuster ses pas pour conduire/stopper ou courir/redémarrer avec ballon.

## ► Variantes.

### Départ :

- Signal auditif, visuel (lever à la main ou la coupelle de couleur; aller à la coupelle inverse de la couleur annoncé).
- De dos, de côté, assis, à genoux, après une passe d'un partenaire...

### Forme du parcours :

- Disposition ou nombre des plots.

### Forme de compétition :

- Relais par équipe (le n°1 conduit, bloque le ballon, sprint; le n°2 sprint, récupère le ballon et le ramène au départ en conduite).
- Après avoir stoppé le ballon, courir sans ballon vers le plot central de l'atelier d'à côté, prendre possession du ballon et finir en conduite de balle.

## LE CONSEIL



Se placer devant la ligne d'arrivée pour être en mesure de comptabiliser les points correctement.

## A HAUT NIVEAU

Ajouter des contraintes de prise d'infos lors de la conduite (choix, détachement du regard). Exemple : plusieurs portes d'arrivée ou zone cible.



### DURÉE

1 à 3 séries de 6-8 passages par joueur.  
1' de récupération entre les passages.  
3' de récupération entre les séries.



### OBJECTIFS

Être capable de contrôler et conduire son ballon à haute vitesse, malgré différentes contraintes.



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, plots de couleur.



### JOUEURS

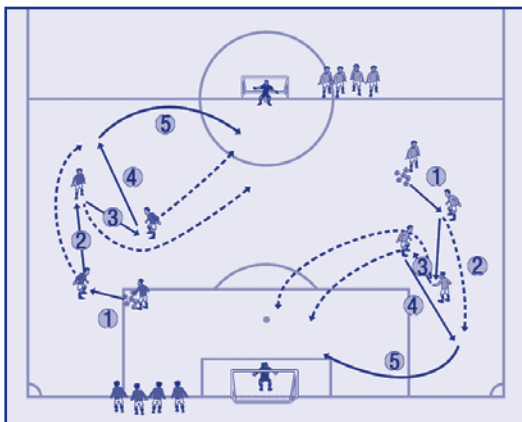
De 8 à 20 joueurs (4 à 6 joueurs par atelier).

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La passe

► **Règles.** 2 équipes de 9 joueurs dont gardien. Chacune joue sur un but. 1 joueur se place à la source de balle, et 3 autres joueurs forment un triangle au poste (latéral-milieu excentré-milieu axial). Au signal, les sources de balle effectuent une passe vers le latéral (1) qui, le plus vite possible, cherche le joueur excentré (2) et suit son ballon pour prendre le couloir. Le joueur excentré effectue une déviation pour le milieu axial (3) puis ouvre l'espace en allant vers le but. Le milieu axial joue dans la course du latéral (4) lequel centre pour les joueurs qui ont suivi (5). La première qui marque = 1 point. Remarque : espacer les joueurs de 10-15 mètres.



► **Critères de réalisation.**

- Donner et proposer de suite une solution pour ouvrir les espaces.
- Se déplacer sur le temps de passe pour attaquer son ballon.
- Jouer là où va être le joueur pour garder un temps d'avance.

► **Variantes.**

**Forme de jeu à 3 :**

- Le latéral joue sur l'excentré qui contrôle à l'intérieur du terrain, et c'est le milieu qui dédouble pour centrer sur les 2 autres joueurs qui ont suivi.

**Exigence de course :**

- Réaliser le même travail à droite.
- Placer 1 attaquant à la finition pour réduire les courses.
- Contre effort après la finition : sprint de 5 mètres jusqu'à la ligne des 16m50.

**LE CONSEIL**



Mettre de la compétition est ici indispensable. Cela permet de renforcer l'attention et l'application des joueurs malgré la contrainte de vitesse.

**A HAUT NIVEAU**

Insister sur le timing de l'appel (contact des yeux), le respect des distances et l'ouverture des espaces. Partir de 2 à 3 schémas de jeu pour ensuite favoriser l'esprit créatif du joueur (libre).



► **Quand le travailler dans la semaine ?**





**DURÉE**  
6 à 8 passages.  
1 à 3 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**  
Rechercher à haute vitesse le jeu combiné à 3 sur les côtés.



**NIVEAU**  
À partir des U15.



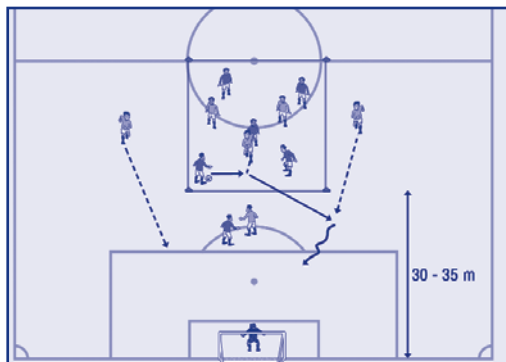
**MATÉRIEL**  
Ballons, coupelles, buts mobiles.



**JOUEURS**  
De 12 à 24 joueurs.

# La passe

► **Règles.** 2 équipes de 6 joueurs. Équipe 1 : 5 joueurs sont dans un carré, 1 en dehors, dans le rôle du défenseur. Équipe 2 : 3 joueurs dans le carré, 3 à l'extérieur. Les 5 "attaquants" conservent la balle en 2 touches. Les 3 "défenseurs" tentent de pousser à la faute ou de récupérer le ballon pour une attaque rapide avec leurs 3 partenaires extérieurs. 2 joueurs du carré (équipe 1) ont alors le droit de revenir défendre.



## ► Critères de réalisation.

- Dans la conservation, voir vite avant de recevoir, donner et se déplacer.
- Passer le plus rapidement possible du statut d'attaquant à celui de défenseur.
- Pour les défenseurs à l'intérieur du carré : à la récupération, trouver vite une passe vers l'avant, là où va être le joueur, pour garder ce temps d'avance
- Demander aux 3 joueurs d'être actifs pour anticiper une perte de balle de l'équipe adverse et un contre.

## ► Variantes.

### Rapport de force :

- Faire varier le nombre de joueurs dans le carré (5c4, 6c4) et à l'extérieur.

### Exigence technique :

- Favoriser les 3 défenseurs en imposant 1 touche aux attaquants.
- Dans la transition : 2 touches maximum par joueur.

### Cible :

- Mettre 2 buts = choix aux attaquants (à la récupération) du but à attaquer.



### DURÉE

6 attaques/équipe.  
1 à 2 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.



### OBJECTIFS

Travailler la vitesse tactique collective notamment en phase de transition (attaque-défense) par un jeu de passes vers l'avant.



### NIVEAU

À partir des U15.



### MATÉRIEL

Ballons, coupelles, dossards.



### JOUEURS

De 10 à 20 joueurs.

## LE CONSEIL



Déclencher son chrono à la récupération du ballon pour avoir une idée du temps de travail et adapter ainsi le temps de récupération.

## A HAUT NIVEAU



Augmenter la contrainte de la conservation (2t/1t, 1t).

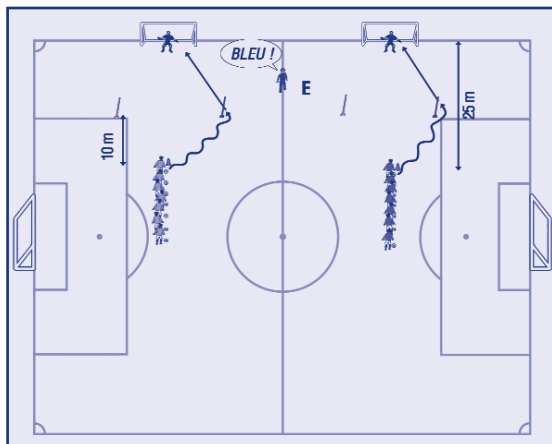
## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Jeu de volée

## ► Règles.

2 groupes de 7 joueurs sont placés à 25 mètres des buts. Un joueur de chaque équipe s'affronte en compétition. Au signal, les joueurs lèvent le ballon, jonglent en mouvement le plus vite possible jusqu'au piquet indiqué par l'éducateur, le contournent et frappent de volée sur le but. Le premier des joueurs qui marque donne 1 point à son équipe.



## ► Critères de réalisation.

- Garder une tonicité dans le pied d'appui.
- Prendre une information avant d'enchaîner sa volée pour rechercher la précision
- Engager ses épaules lors de la frappe et utiliser ses bras pour marquer la direction et former l'angle de frappe.


## ► Variantes.

### Exigence de concentration et d'attention :


- Ballon tombé au sol = 5 pompes pour l'équipe à laquelle appartient le joueur.

### Forme de l'exercice :


- Travailler sur un seul but et sans gardien (mais avec 2 portes : travail de précision). Seulement 2 piquets d'arrivée, l'un à côté de l'autre (1 par joueur).




**DURÉE**  
6 passages par joueur. 2 à 3 séries.  
1' de récupération entre les passages.  
3' de récupération entre les séries.




**OBJECTIFS**  
Vitesse gestuelle et d'exécution. La contrainte est de marquer de volée après un jonglage en mouvement à haute vitesse (ajustement, dissociation et adaptation).



**NIVEAU**  
À partir des U15.



**MATÉRIEL**  
Piquets, ballons, plots, buts mobiles.



**JOUEURS**  
De 8 à 16 joueurs.

## LE CONSEIL



Avant de commencer, effectuer un bon échauffement (travail autour de la hanche, en ouverture/fermeture, mouvements balistiques, frappes à vide).

## A HAUT NIVEAU



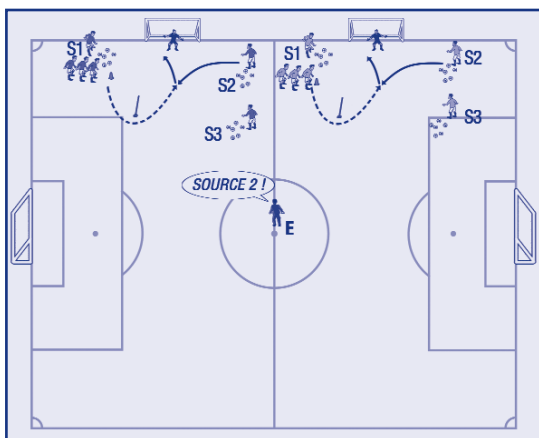
Intégrer du jeu à 2 : passe aérienne, contrôle (se retourner) et enchaîner.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Jeu de volée

► **Règles.** 2 équipes de 6 joueurs. Sur chaque but, 3 sources de balle. Au signal, un joueur par équipe effectue un sprint, contourne le piquet puis joue le ballon de volée (pied ou tête), donné par la source 1, 2 ou 3 (annoncé par l'éducateur pendant le temps de course = lecture et adaptation).



**Source 1 :** rentrée de touche.

**Source 2 :** ballon donné de volée, main-pied.

**Source 3 :** ballon centré (départ au sol).

## ► Critères de réalisation.

- Sur le temps de course, réagir vite et s'adapter au signal de l'entraîneur.
- Trouver le bon moment pour attaquer son ballon.
- Utiliser ses bras pour s'ajuster, s'équilibrer et gagner en efficacité.

## ► Variantes.

### Départ du joueur :

- Assis, à genoux, sur le ventre, avec une petite haie à franchir...

### Type de course :

- Slalom, arrière-avant, etc...

### Sources de balle :

- Varier leur placement et le type de lancé des pourvoyeurs.



## DURÉE

4 à 6 passages par joueur. 2 à 3 séries.  
1' de récupération entre les passages.  
2' de récupération entre les séries.



## OBJECTIFS

Réaliser un travail de volée (tête, volée) à haute intensité.



## NIVEAU

Tout niveau (mais adapter les variantes).



## MATÉRIEL

Piquets, ballons, plots, buts mobiles.



## JOUEURS

De 10 à 20 joueurs.

## LE CONSEIL



Mettez bien les 2 équipes en compétition. Cela renforce, à la fois : l'engagement du joueur qui sprint et la concentration du joueur à la source.

## A HAUT NIVEAU

Insister sur le timing de la relation à 2 : contact visuel, appel net et visible, changement de rythme marqué.

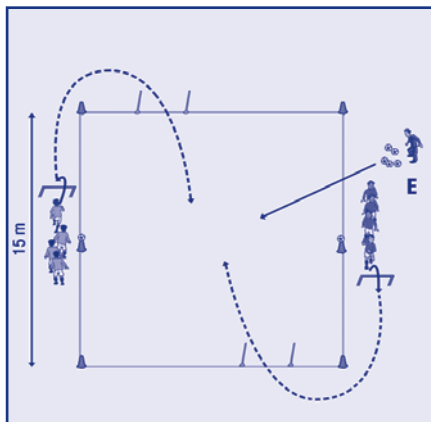


## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Le dribble

► **Règles.** Sur un terrain de 15x15m : 2 équipes de 4 à 6 joueurs. 2 portes sont présentes ainsi que 2 cibles posées au sol (ballons posés sur un cône). Au signal, 1 joueur de chaque équipe saute par-dessus la haie (force de démarrage), court le plus rapidement possible, passe dans la porte et joue le 1 contre 1 (ballon transmit par l'éducateur) avec pour objectif de faire tomber de la coupelle un des deux ballons (dribble et tir). Comptabiliser les points.



Attention : le joueur doit être prêt physiquement (échauffement progressif).

► **Critères de réalisation.**

- Le joueur qui arrive le premier doit utiliser sa première touche de balle pour gagner du temps.
- Créer de l'incertitude pour le défenseur en feintant et en changeant de direction.
- Le défenseur doit rester sur ses appuis, être en lecture du ballon et trouver une transition si le ballon est récupéré.

► **Variantes.**

**Cibles :**

- Placement et type différent (petits but, portes à franchir).

**Départ :**

- De dos, assis, à genoux, sur le ventre.
- Signal auditif, visuel (lever un bras, baisser un bras, couleur de coupelle).

**Exigence technique :**

- Type de ballon donné : au sol, avec rebond, etc...



**DURÉE**

6-8 passages par joueur. 1 à 3 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**

Associer un travail de réactivité, changement de direction et vitesse courte, à une capacité de dribbles.



**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Ballons, coupelles, plots, piquets, dossards.



**JOUEURS**

De 4 à 10 joueurs par atelier.

**LE CONSEIL**



**Compter 1 temps de travail pour 15 à 20 temps de récupération. Exemple : 6 secondes d'effort = 1'30" de récupération.**

**A HAUT NIVEAU**



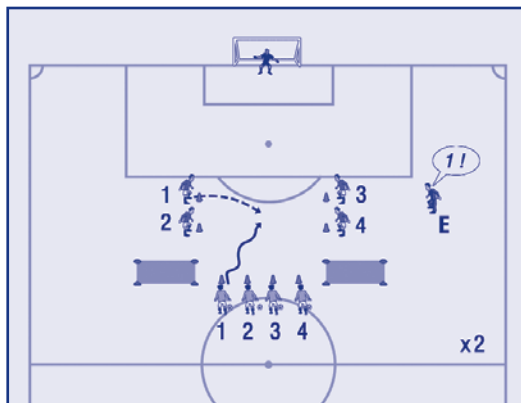
**Aller vers le 1 contre 2 (ballon donné au 1) puis le 2 contre 2. Volonté de lier le dribble à la notion de choix (vitesse de décision) et à la transition si, à 1 contre 2, les 2 récupèrent.**

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Le dribble

► **Règles.** On joue à 4 contre 4. 4 défenseurs sans ballon situés à environ 20-25m du but. 4 attaquants avec ballons placés à environ 30 mètres du but. Chaque équipe se donne un numéro de 1 à 4. Au signal, les joueurs correspondants sont en duel. L'attaquant tente de passer le défenseur et d'aller marquer. A la récupération, le défenseur peut marquer 1 point dans une des 2 zone de stop-balle (transition-dribbles). Comptabiliser les points par équipe. Attention : avant d'effectuer ce travail, les joueurs doivent être prêts physiquement (après un échauffement et un jeu réduit par exemple).



## ► Critères de réalisation.

- Utiliser sa vitesse et garder le ballon en mouvement.
- Feinter l'adversaire (utilisation des bras, épaules, etc...).

## ► Variantes.

### Placement des défenseurs :

- Plus excentrés, derrière l'attaquant, de face, de dos, tous du même côté...

### Placement des attaquants :

- Eparpillés, de dos...



## DURÉE

6-8 passages par joueur. 1 à 3 séries.  
1' de récupération entre les passages.  
3' de récupération entre les séries.



## OBJECTIFS

Coupler réactivité et vitesse courte avec la capacité à dribbler.



## NIVEAU

Tout niveau.



## MATÉRIEL

Buts mobiles, ballons, plots, coupelles, dossards.



## JOUEURS

De 8 à 20 joueurs  
(1 ou 2 ateliers).

## LE CONSEIL



Le placement de l'éducateur est important pour voir l'ensemble des ateliers.

## A HAUT NIVEAU



Aller vers le 2 contre 1 pour solliciter la notion de choix : dribbler ou donner.

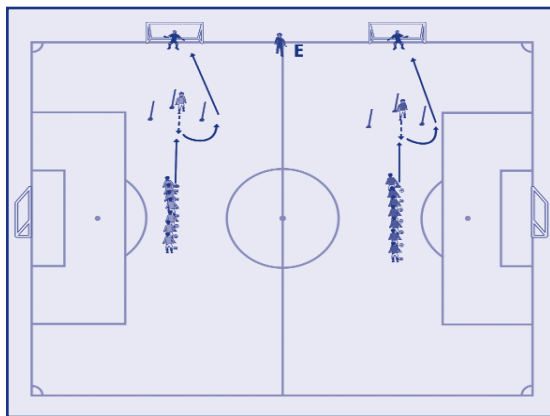
## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La frappe

## ► Règles.

2 équipes de 8 joueurs sur 2 ateliers identiques. Au signal, le joueur effectue une passe à son partenaire qui décroche du piquet. Ce dernier réalise un contrôle orienté (en contournant un des 2 piquets excentrés) et enchaîne le plus vite possible par une frappe. Compétition entre les 2 équipes. Le premier joueur qui marque donne 1 point à son équipe.



## ► Critères de réalisation.

- Prendre une information avant ou après le contrôle pour gagner en efficacité dans sa frappe (précision).
- Placer le pied d'appui en direction du but.
- Utiliser ses bras pour s'équilibrer et gagner en précision.
- Mettre de la vitesse dans ses derniers appuis.

## ► Variantes.

### Exigence technique :

- Nature du contrôle (PD, PG, intérieur, extérieur du pied).
- Placement de la source de balle et du joueur qui enchaîne : jouer sur les angles de passe.

### Nature de l'enchaînement :

- Appui remise et dernière passe.
- Course d'appel (contournement du piquet) et passe en profondeur.



### DURÉE

6-8 passages par joueur. 1 à 3 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.



### OBJECTIFS

Travail d'enchaînement et de finition à haute vitesse lors d'un jeu à 2 (après un contrôle, après une dernière passe).



### NIVEAU

Tout niveau.



### MATÉRIEL

Piquets ou mannequins, ballons, coudelles, buts mobiles.



### JOUEURS

De 8 à 20 joueurs.

## LE CONSEIL



Mettre un joueur en attente près des piquets pour réduire les temps morts si trop de joueurs.

## A HAUT NIVEAU



Départ de dos du porteur de balle. Quand il se retourne : signal pour l'appel du joueur.

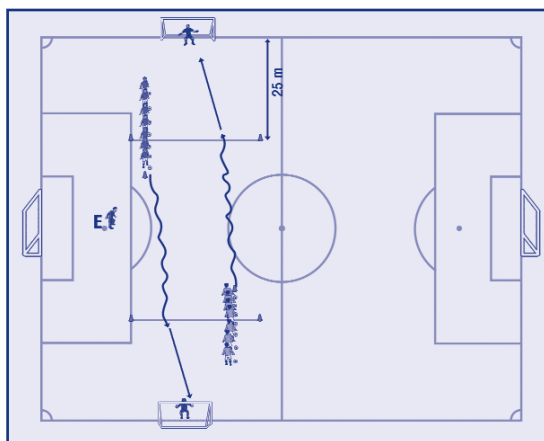
## ► Quand le travailler dans la semaine ?





# La frappe

► **Règles.** 2 équipes de 6 joueurs. 1 ballon par joueur. Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe part le plus vite possible en conduite de balle et enchaîne par une frappe après avoir franchi la ligne. Le premier qui marque dans le but = 1 point accordée à son équipe.



## ► Critères de réalisation.

- Garder le ballon près de soi en le touchant souvent pour en garder le contrôle.
- Mettre de la fréquence dans ses appuis, notamment dans les derniers pas avant la frappe.
- Prendre une information avant de frapper pour rechercher la précision et l'efficacité.

## ► Variantes.

### Départ du joueur :

- De côté, de dos, saut par-dessus une petite haie (force de démarrage), position (angle varié).
- Nature du signal : visuel, auditif.

### Contrainte technique :

- Conduire, passer à l'adversaire, contrôler et enchaîner.



## DURÉE

6-8 passages par joueur. 1 à 3 séries.  
1' de récupération entre les passages.  
3' de récupération entre les séries.



## OBJECTIFS

Enchaîner le plus vite possible une frappe : réactivité, vitesse courte, vitesse d'exécution.



## NIVEAU

Tout niveau.



## MATÉRIEL

Buts mobiles, ballons, plots, dos-sards.



## JOUEURS

De 8 à 20 joueurs

## LE CONSEIL



Adapter les distances selon les variantes choisies. Exemple : pour la variante "passe à l'adversaire", augmenter les distances.

## A HAUT NIVEAU



Insister sur la vitesse d'exécution du joueur.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATCH  
DIMANCHE

# Jeu

► **Règles.** Sur un terrain de 25x20 mètres : 2 équipes de 8 joueurs. Au signal, le premier binôme attaque le but. Dès que le ballon n'est plus en jeu ou qu'il est récupéré par l'adversaire : les attaquants deviennent immédiatement défenseurs et défendent le prochain groupe qui attaque. Comptabiliser les points par équipe.



► **Critères de réalisation.**

- Réagir vite après la frappe ou la perte de balle pour défendre au mieux le but (changement de statut).
- Quand on attaque, profiter de sa vitesse pour utiliser le temps d'avance (décider et exécuter vite).

► **Variantes.**

**Placement des joueurs en attente :**

Plus excentrés, libres dans le placement...

**Règle :**


- Contrainte de temps pour marquer (compte à rebours).

**Rapport de force :**

- Aller vers le 3 contre 3 (agrandir l'espace de jeu).


**Cible :**

- Portes à franchir, ballons posés sur des coupelles, plots à "dégommer"...




**DURÉE**

6 passages par groupe. 1 à 3 séries.  
1' de récupération entre les passages.  
3' de récupération entre les séries.




**OBJECTIFS**

Enchaîner le plus vite possible une frappe : réactivité, vitesse courte, vitesse d'exécution.




**NIVEAU**

Tout niveau.



**MATÉRIEL**

Buts mobiles, ballons, plots, dossards.



**JOUEURS**

De 12 à 20 joueurs

**LE CONSEIL**



**Demander un départ standard pour tous les joueurs : passe du joueur n°1 vers le n°2, prise de balle du n°2 vers l'avant et passage dans le dos du n°1.**

**A HAUT NIVEAU**



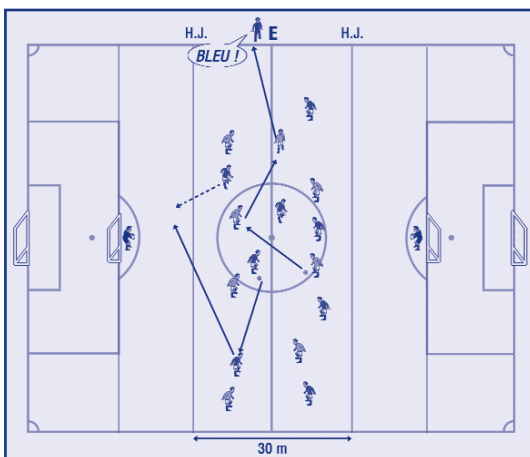
**Offrir la possibilité aux défenseurs, à la récupération, de trouver une transition. Exemple : récupérer et franchir une porte (= 1 point).**

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu

► **Règles.** Jeu à 8 contre 8 (joueurs à leur poste). 2 buts mobiles aux 16m50. Les 2 équipes (rouges contre bleus) sont dans la zone centrale et font circuler chacune un ballon. Au signal (exemple : bleus !), l'équipe appelée doit passer le ballon (au sol) à l'entraîneur, tandis que l'autre équipe joue la situation et peut attaquer le but adverse ! Ainsi, l'équipe qui défend doit très vite transmettre puis défendre ! Hors-jeu à la ligne délimitant la zone centrale.



## ► Critères de réalisation.

- Transmettre rapidement et proprement le ballon au signal de l'entraîneur.
- Lire très vite l'espace ouvert et la possibilité d'attaque rapide pour aller vite vers l'avant (attaquants) ou réduire le déséquilibre (défenseurs).

## ► Variantes.

### Sens de jeu :

- Non défini : choix à l'équipe qui attaque.

### Exigences techniques :

- 2 touches maxi par joueur ou alterner 2 touches/1 touche (pour solliciter plus de mouvement et d'attention).

### Règle :

- Garder 1 seul ballon, circulation de balle alternée : bleu à rouge, rouge à bleu... Et au signal, s'adapter !



### DURÉE

6 à 8 répétitions.  
1 à 3 séries. 3 à 4' de récupération entre les séries. Récupération active :

- 1/ Retour zone contrôlée.
- 2/ Circulation du ballon.



### OBJECTIFS

Rechercher une vitesse tactique collective : réaliser des choix pour exploiter et s'adapter au temps d'avance (offensivement et défensivement).



### NIVEAU

A partir des U17



### MATÉRIEL

Buts mobiles, ballons, coupelles, dossards.



### JOUEURS

De 12 à 20 joueurs

## LE CONSEIL



Permettre une récupération active entre les efforts. Compter environ 15 à 20 fois le temps de travail avant de relancer une répétition.

## À HAUT NIVEAU



Concentration et adaptation dans la circulation : si le ballon touche un adversaire, le passeur sort du carré et réalise 15 pompes avant de revenir (adaptation au décalage).

## ► Quand le travailler dans la semaine ?





# Endurance

# Puissance

## FICHE PRATIQUE

# Endurance Puissance

### L'Endurance Puissance :

Trouve son expression sur le terrain par la mise en place d'exercices « intermittents » qui alternent périodes de travail à haute intensité et périodes de récupération active (à moindre intensité) ou passive.

Permet de se rapprocher d'efforts réalisés en compétition, de répéter ce type d'efforts et de jouer sur l'aspect de la récupération (en lien avec la capacité aérobie du joueur).

Est reliée sur le terrain à la notion de Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Les types d'efforts choisis sont d'une intensité supérieure ou égale à 100% de VMA.

Se comprend en prenant en compte l'intensité, la durée des efforts, la durée et la nature des récupérations, la durée totale de l'exercice.

### ► **Forme de l'endurance puissance dans l'activité football :**

Succession d'efforts à haute intensité dans un match : courses rapides, les sprints, les changements de direction.

Créer les changements de rythme en match.

### ► **Quels liens réalisables avec le travail avec ballon ?**

COMPOSANTES DE L'ENDURANCE PUISSANCE A CONSIDERER			
Intensité de travail	Durée des efforts	Durée de la récupération	Nature de la récupération
Durée totale de l'exercice			Durée du bloc de travail
Facteurs centraux (ligne droite)		Facteurs périphériques (avec des blocages et changements de direction)	

COMPOSANTES DE L'ENDURANCE PUISSANCE ET INTÉGRATION DU BALLON : QUELS SONT LES LIENS PRIVILÉGIÉS ?	
Conduite de balle	Garder la maîtrise du ballon malgré la contrainte de vitesse (temps), Alternier séquences de conduite de balle et courses sans ballon (transition dans les deux sens)
Passe	Garder une exécution nette malgré la fatigue et le type de passe : remise en une touche, contrôle orienté / passe, Créer le changement de rythme avant de recevoir le ballon (se démarquer) pour jouer sur un temps d'avance
Frappe	Etre efficace dans la zone de finition malgré la répétition d'efforts, Marquer un contre effort après la finition (transition), Changer de rythme avant la finition (appel de balle)
Jeu de volée	Conserver une propreté technique et une lucidité, Courses avec changement de direction, Adaptation du jeu de volée à la trajectoire (tête, remise)
Dribble	Etre capable de répéter des changements de rythme lors du dribble, Gagner son duel
Jeu	Créer les changements de rythme, Placer ces changements de rythme au service du jeu (partenaire, adversaire), Etre présent dans les contre-efforts (phases de transition)

## ► Les axes importants :

Nature des récupérations : privilégier une récupération active quand le travail s'effectue en ligne droite (facteurs centraux) qui peut être égale au temps de travail (exemple : 30"/30"). Privilégier une récupération passive quand des changements de direction ou navettes sont effectués (facteurs périphériques). Ici, le temps de récupération est supérieur au temps de travail.

A une intensité de travail choisie correspond une distance approximative de travail qui varie selon la présence notamment de blocages, changements de direction et du ballon. Il est possible d'avoir des repères de distance (voir fiche exemple de 2 joueurs) selon l'intensité choisie. Il ne faut toutefois pas s'arrêter au tableau comme une vérité ; ce sont repères évolutifs de travail.

Les choix réalisés :

- Travail en ligne droite : distance normale à partir de l'intensité (exemple : 100% de la VMA).
- Travail en ligne droite avec ballon : 10% en moins de la distance normale sans ballon.
- Travail en navette (1 blocage) : 8% en moins de la distance normale sans ballon.
- Travail en navette avec ballon : 18% de la distance normale avec ballon.

**Mots clés :** Intensité de l'effort – Changement de rythme – Alternance d'efforts et de récupérations – Récupération active ou passive – Temps de travail – Travail en ligne droite et/ou navette avec blocages.

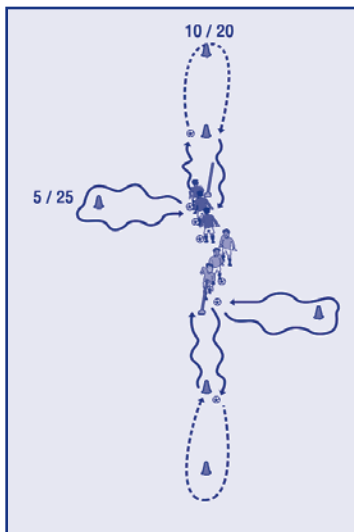
JOUEUR 1 : VMA 16 km/h						JOUEUR 2 : VMA 17 km/h					
VMA 16	Course Ligne droite sans ballon					VMA 17	Course Ligne droite sans ballon				
	5"	10"	15"	20"	30"		5"	10"	15"	20"	30"
100%	22m	44m	67m	89m	133m	100%	24m	47m	71m	94m	142m
105%	23m	47m	70m	93m	140m	105%	25m	50m	74m	99m	149m
110%	24m	49m	73m	98m	147m	110%	26m	52m	78m	104m	156m
115%	26m	51m	77m	102m	153m	115%	27m	54m	81m	109m	163m
120%	27m	53m	80m	107m	160m	120%	28m	57m	85m	113m	170m
VMA 16	Course Ligne droite avec ballon					VMA 17	Course Ligne droite avec ballon				
	5"	10"	15"	20"	30"		5"	10"	15"	20"	30"
100%	20m	40m	60m	80m	120m	100%	22m	42m	64m	85m	128m
105%	21m	42m	63m	84m	126m	105%	23m	45m	67m	89m	134m
110%	22m	44m	66m	88m	132m	110%	24m	47m	70m	94m	140m
115%	23m	46m	69m	92m	138m	115%	25m	49m	73m	98m	147m
120%	24m	48m	72m	96m	144m	120%	26m	51m	77m	102m	153m
VMA 16	Course navette (1 blocage)					VMA 17	Course navette (1 blocage)				
	5"	10"	15"	20"	30"		5"	10"	15"	20"	30"
100%	20m	40m	62m	82m	122m	100%	22m	43m	65m	86m	131m
105%	21m	43m	64m	86m	129m	105%	23m	46m	68m	91m	137m
110%	22m	45m	67m	90m	135m	110%	24m	48m	72m	96m	144m
115%	23m	47m	71m	94m	141m	115%	25m	50m	75m	100m	150m
120%	24m	49m	74m	98m	147m	120%	26m	52m	78m	104m	156m
VMA 16	Course navette avec ballon					VMA 17	Course navette avec ballon				
	5"	10"	15"	20"	30"		5"	10"	15"	20"	30"
100%	18m	36m	55m	73m	109m	100%	20m	39m	58m	77m	116m
105%	19m	39m	57m	76m	115m	105%	21m	41m	61m	81m	122m
110%	20m	40m	60m	80m	121m	110%	21m	43m	64m	85m	128m
115%	21m	42m	63m	84m	125m	115%	22m	44m	66m	89m	134m
120%	22m	43m	66m	88m	131m	120%	23m	47m	70m	93m	139m

# Conduite de balle

► **Règles.** Travail par groupes de 3 joueurs.

**Premier temps de travail :** Au coup de sifflet, les 2 premiers joueurs ont 10" pour : aller en conduite et stopper leur ballon à hauteur du plot, enchaîner par une course sans ballon autour du plot suivant, reprendre le ballon et revenir en conduite au départ. Après 10", l'entraîneur siffle et les deux joueurs suivants partent, etc...

**Deuxième temps de travail :** Au bout de 20" de récupération (= passage des 2 autres joueurs de la colonne), le premier joueur effectue un effort de 5" : réaliser le tour du plot excentré en conduite et revenir au départ. Après quoi il a 25" de récupération avant d'enchaîner à nouveau par le travail en 10/20...



► **Critères de réalisation.**

- Garder des appuis en fréquence pour une bonne transition dans la course avec et sans ballon.
- Stopper le ballon avec la semelle.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Dans la conduite : PD, PG, libre.

**Type de parcours :**

- Avec un slalom (adapter alors les distances), avec des courses différentes (conduite-stopper-demi tour et course arrière - réengager vers l'avant, etc...).



## DURÉE

2 à 3 séries de 6 à 10 minutes (soit entre 6 et 10 passages en 10/20, idem en 5/25), entrecoupées de 4 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Garder la maîtrise de son ballon malgré le travail mixte à haute intensité (10/20 et 5/25).



## NIVEAU

À partir des U17.



## MATÉRIEL

Plots, piquets, ballons.



## JOUEURS

De 6 à 24 joueurs.

### LE CONSEIL



Mettre des dossards de couleur différentes aux joueurs (repère pour l'éducateur pour savoir quand se termine une séquence).

### A HAUT NIVEAU



Regrouper les joueurs selon leur niveau de VMA pour adapter les distances.

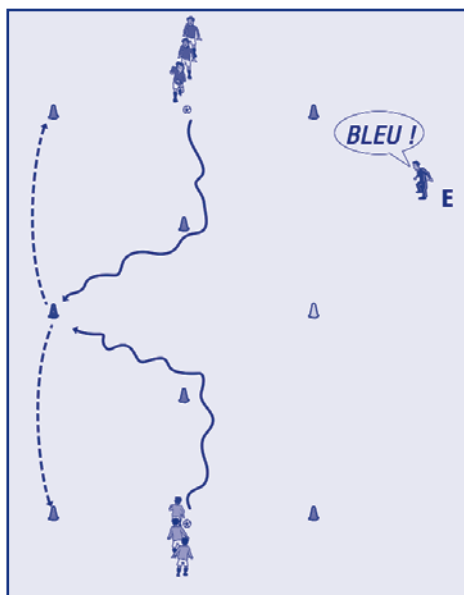
► **Quand le travailler dans la semaine ?**





# Conduite de balle

► **Règles.** Travail par groupes de 3 joueurs. 1 ballon par groupe. Au coup de sifflet, les deux premiers joueurs ont 10 secondes pour : conduire le ballon jusqu'au plot de couleur indiqué par l'éducateur (en contournant le plot central par l'extérieur), y stopper le ballon, et revenir en course rapide au départ. Les deux joueurs suivant doivent, à l'inverse, d'abord courir sans ballon jusqu'au plot, y récupérer le ballon et revenir au départ en conduite. Le travail est de type 10/20 (10 secondes de travail et 20 secondes de récupération correspondant au passage des 2 autres joueurs de sa file).



## ► Critères de réalisation.

- Toucher souvent le ballon et avoir de petits appuis pour en garder le contrôle.
- Privilégier des petits pas en fréquence lors de la reprise d'appuis.

## ► Variantes.

### Forme du slalom :

- Tout droit, en contournant 2 plots, etc...

### Exigences de concentration et d'attention :

- Ajouter de l'incertitude : aller à l'opposé de la couleur annoncée.
- C'est le joueur d'en face qui décide de sa direction (lecture et miroir).



### DURÉE

2 à 4 séries de 4 à 6 minutes. 2 à 3' de récupération entre les séries.



### OBJECTIFS

Coupler des courses à haute intensité et une maîtrise du ballon malgré différents changements de direction.



### NIVEAU

À partir des U15.



### MATÉRIEL

Plots, ballons.



### JOUEURS

De 6 à 24 joueurs.

## LE CONSEIL



En U15 et U17, effectuer des séries plus courtes, de 3 à 4 minutes de travail, et adapter les distances selon le niveau.

## A HAUT NIVEAU



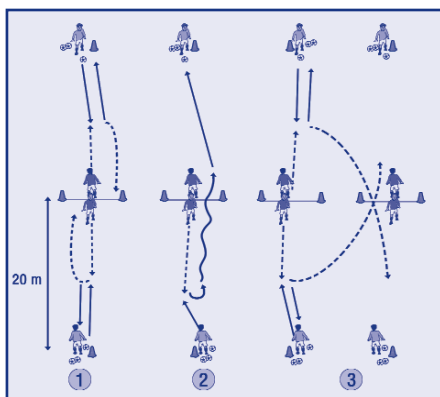
Différencier les ateliers selon les groupes de niveau VMA (adaptation spécifique des distances).

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La passe

► **Règles.** Groupes de 4 joueurs : 2 aux extrémités avec ballon, 2 au centre sans ballon. Au signal, les "centraux" effectuent pendant 30 secondes des allers-retours à haute intensité (remise en 1 touche au sol). Au coup de sifflet (fin des 30"), on inverse immédiatement les rôles. Les joueurs excentrés entrent dans le terrain pour travailler 30". Ceux qui ont travaillé se placent aux sources de balle (récupération active). Source de balle à chaque extrémité afin de limiter les temps morts.



**Atelier 1 :** remise en 1 touche, puis idem côté opposé. Les 2 joueurs se croisent.

**Atelier 2 :** Le joueur du centre sollicite une passe, effectue un contrôle orienté et part en conduite dans l'autre sens. Une fois arrivé au milieu, il transmet le ballon au joueur côté opposé, à qui il sollicite à nouveau la balle, etc...

**Atelier 3 :** Idem atelier 1, mais le joueur du centre sollicite une passe du joueur excentré situé sur l'atelier d'à côté (parcours croisé).

► **Critères de réalisation.**

- Utiliser des petits pas pour freiner et repartir avec efficacité.
- Remises : engager les épaules vers l'avant et garder un pied d'appui solide.

► **Variantes.**

**Exigence de course :**

- Varier la distance entre les joueurs pour favoriser ou non les courses

**Exigence technique :**

- Passes et/ou remises peu faible.

**LE CONSEIL**



Insister sur la nécessité de courir à haute intensité. Repère : réaliser au moins 3 allers-retours sur les 30".

**A HAUT NIVEAU**



Insister sur la nature de l'appel du joueur qui travaille : course croisée, variation du rythme.



**DURÉE**

2 à 3 séries de 6-8 minutes, entrecoupées de 3 à 4 minutes de récupération.



**OBJECTIFS**

Conservier une qualité de remise et d'enchaînement malgré la répétition de courses à haute intensité (efforts de type intermittent 30/30).



**NIVEAU**

Tout niveau (mais nécessité d'adapter la durée).



**MATÉRIEL**

Plots, ballons.



**JOUEURS**

De 8 à 24 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# La passe

## ► Règles.

Constituer des groupes de deux joueurs. Un joueur travaille pendant 30" (il court vers chaque côté en repassant par le plot central), l'autre réalise des passes vers les plots excentrés. Au coup de sifflet (fin des 30"), les joueurs inversent immédiatement leur rôle. Placer une source de ballons à chaque extrémité afin de limiter les temps morts en cas de déchet technique.

**Exercice 1 :** A contourne le plot, remise à B, et part côté opposé, etc...

**Exercice 2 :** Idem 1 mais le ballon de B pour A est reçu "à l'intérieur du plot". A effectue alors un contrôle orienté vers l'extérieur, redonne à B et part côté opposé, etc...

## ► Critères de réalisation.

- Ajuster des petits pas pour attaquer le ballon.
- Engager les épaules vers l'avant et être bien fléchi sur son pied d'appui pour effectuer la remise au sol.

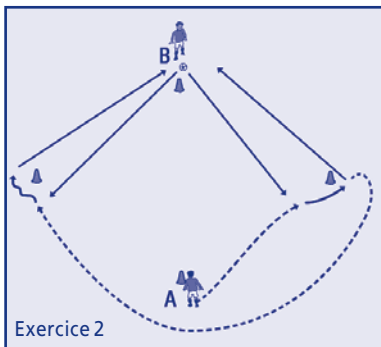
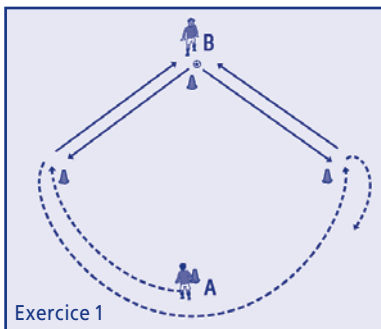
## ► Variantes.

### Exigences techniques :

- Exercice 2 : Contrôle orienté d'un pied-passe de l'autre, contrôle orienté de l'extérieur du pied-passe intérieur du même pied.

### Exigences de course :

- Course avant-remise-course arrière jusqu'au plot central, puis à nouveau course avant (prise d'appuis)- remise-course arrière, etc...



## DURÉE

2 à 3 séries de 8-10 minutes, entrecoupées de 4 à 5 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Garder une efficacité dans la réalisation de remises et d'enchaînements contrôle-passe, malgré la répétition de courses intenses (efforts de type intermittent 30/30).



## NIVEAU

À partir des U17.



## MATÉRIEL

Plots, ballons.



## JOUEURS

De 12 à 24 joueurs.

## LE CONSEIL

Veiller à ce que le changement de statut au terme des 30" se fasse immédiatement !

## A HAUT NIVEAU

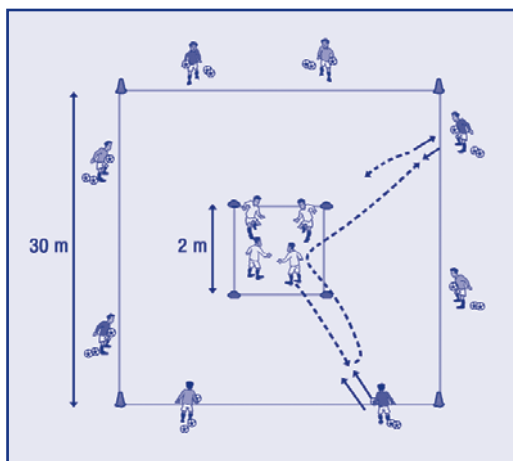
Celui qui effectue la remise sort son bras opposé pour se "protéger". Demander une variation de rythme dans l'appel et faire choisir : appel à l'intérieur ou à l'extérieur du plot (lecture).

## ► Quand travailler dans la semaine ?



# Jeu de volée

► **Règles.** 3 groupes de 4 joueurs. 2 groupes sont situés à l'extérieur d'un carré de 30x30m, un ballon à la main. Le troisième groupe, sans ballon, est au centre, dans un espace de 2x2m. Pendant 15 secondes : les "centraux" courent intensément vers un appui extérieur, effectuent une remise de volée intérieur du pied (passes à la main, du bas vers le haut), repassent par le milieu et se dirigent vers un autre appui, etc... Au coup de sifflet (fin des 15"), un des deux groupes extérieurs laisse son ballon et échange sa place avec les centraux (30" de transition = récupération, puis à nouveau 15" de temps de travail, etc...). Il s'agit d'un travail 15"/30".



► **Critères de réalisation.**

- Garder la lucidité lors de l'exécution technique en avançant bien les épaules lors de la remise.

► **Variantes.**

**Exigences techniques :**

- Remise de l'intérieur du pied, de la tête, du coup de pied.

**Forme du terrain :**

- Rond par exemple.

**Type de passe de l'appui :**

- Ballon au sol (adaptation) ou de la tête après une petite impulsion.

**LE CONSEIL**



Mettre une source de ballons à côté de chaque appui afin de limiter les temps morts en cas de mauvaise remise. Organiser les rotations entre les 3 groupes.

**A HAUT NIVEAU**



Insister sur la reprise d'appuis après la remise. En imposer une spécifique : demi-tour, course arrière puis demi-tour, etc...

**DURÉE**



3 à 4 séries de 6 minutes par joueur. 3' de récupération entre les séries.

**OBJECTIFS**



Coupler courses intenses et différents jeux de volée.



**NIVEAU**

À partir de U17.



**MATÉRIEL**

Couppes, plots, ballons, dossards 3 couleurs.



**JOUEURS**

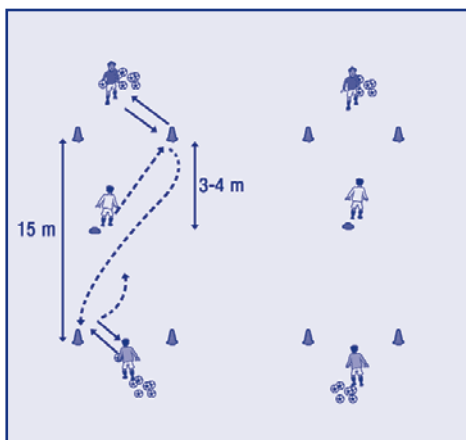
De 9 à 21 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu de volée

► **Règles.** 3 joueurs sur l'exercice (3 couleurs de chausable). Les 2 excentrés ont 1 ballon à la main. Au coup de sifflet, le joueur central (sans ballon) court rapidement pendant 30 secondes vers un joueur excentré pour effectuer une remise de volée sur un lancé, avant de se diriger côté opposé en passant obligatoirement par le plot central. Au terme des 30 secondes, il échange sa place avec un des deux appuis, etc... Chaque joueur travaille ainsi 30 secondes et se repose 1 minute. Demander aux joueurs de compter le nombre de ballons joués (compétition par équipe). Placer une source de ballons à chaque extrémité afin de limiter les temps morts en cas de déchet technique.



## ► Critères de réalisation.

- Réaliser des premiers appuis en fréquence lors de la reprise d'appui.
- Sur les remises, engager les épaules et avoir une surface de contact tonique.
- S'équilibrer avec les bras.

## ► Variantes.

### Contraintes techniques :

- Volée de l'intérieur du pied, du coupe de pied. Idem pied faible (le joueur se dirige vers l'autre plot).
- Remises de la tête.
- Enchaîner un contrôle et une remise : cuisse/pied, poitrine/pied, tête/pied.

### Forme de travail :

- 15 secondes d'effort/30 secondes de récupération (réduire les distances).



## DURÉE

2 à 3 séries de 9 à 12 minutes entrecoupées de 5 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Garder une lucidité dans le jeu de volée malgré l'enchaînement d'efforts à haute intensité.



## NIVEAU

À partir de U17.



## MATÉRIEL

Plots, ballons, dossards 3 couleurs.



## JOUEURS

De 6 à 24 joueurs.

## LE CONSEIL



Être présent dans l'animation pour que l'enchaînement se fasse rapidement au terme des 30 secondes de travail.

## A HAUT NIVEAU



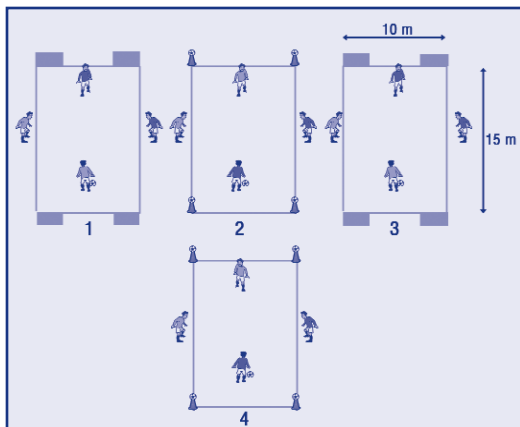
Demander une variation dans le rythme lors du passage au plot central. Intégrer des pénalités individuelles et/ou d'équipe en cas de déchet technique (exigence de concentration).

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Le dribble

► **Règles.** 4 terrains de 15x10 mètres. Système de compétition dans une phase de poules (les 4 joueurs par terrain s'affrontent) puis une phase finale (les premiers contre les premiers, les deuxièmes contre les deuxièmes, etc...). Temps de travail : 45 secondes par match. Pour gagner le match : marquer plus de buts que son adversaire (zone de stop balle, terrains 1 et 3), ou dégommer le plus de ballons posés sur les cônes (terrains 2 et 4). Pendant le match, les 2 joueurs sur le côté sont jokers (2 touches de balle).



► **Critères de réalisation.**

- Utiliser les jokers pour gagner un temps d'avance.
- Se démarquer puis prendre de la vitesse pour marquer.

► **Variantes.**

**Forme de compétition :**

- Jouer en 1 contre 1 sans joker et mettre en place une montée/descente (attention aux temps de récupération).
- Organiser des matches aller-retour
- Jouer à 2 contre 2 sur un temps d'1 minute 30 de travail pour 1 minute 30 de récupération (montée/descente). Exemple : 2 séries de 6 répétitions.

**Forme du terrain :**

- En rond, plus large...



**DURÉE**

2 à 3 séries de matches. 1 série (3 matches par joueur, 6 matches par terrain) = 6 à 8 minutes avec les temps de rotation.



**OBJECTIFS**

Être capable de garder une lucidité dans le choix de dribbler ou conserver le ballon dans un rapport de 1 contre 1.



**NIVEAU**

À partir des U17.



**MATÉRIEL**

Plots, coupelles, ballons, dossards 4 couleurs.



**JOUEURS**

De 8 à 24 joueurs.

**LE CONSEIL**



**Pendant le temps de travail, il doit toujours y avoir un ballon en jeu ! Placer des sources de ballons autour des terrains.**

**A HAUT NIVEAU**



**Contrainte pour les jokers : 2 touches mais pas de contrôle arrêté sinon ballon perdu; jeu en 1 touche.**

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Le dribble

► **Règles.** Jeu à 7 contre 7 avec gardiens. Jeu libre pour tous les joueurs (touches de balle, passes) mais avec une contrainte de marquage individuel. Seul l'adversaire direct du porteur peut intervenir pour tenter de lui prendre le ballon.



## ► Critères de réalisation.

- Sortir du marquage en variant son rythme d'appel, son type d'appel (courses arrières-avant, etc...) et le moment où on le déclenche.
- Utiliser sa vitesse pour jouer le 1 contre 1.
- Réduire au maximum son temps de réaction à la perte de balle pour pouvoir défendre immédiatement sur son adversaire direct.

## ► Variantes.

### Règles de jeu :

- Pour qu'un 1 but soit valable, tous les joueurs de son équipe doivent avoir franchi la moitié de terrain.
- L'équipe qui marque garde la possession du ballon (relance de son gardien).
- En fonction de l'effectif, possibilité de mettre 2 équipes qui jouent + 2 équipes au repos en appui (2 touches). Ces 12 joueurs de champ en appui (14 - 2 gardiens) se placent : de part et d'autre des 2 cages (appui-soutien) et le long des deux lignes de touche (4 joueurs de chaque côté). Les appuis jouent avec l'équipe qui a le ballon.



### DURÉE

5 matches de 3 minutes entrecoupés de 3 minutes de récupération passive ou active (jonglage ou autre).



### OBJECTIFS

Rechercher le dribble à haute intensité, notamment dans le rapport en 1 contre 1. Lier travail de démarquage à celui de dribbles sous contraintes.



### NIVEAU

À partir des U17.



### MATÉRIEL

Plots, ballons, dossards, buts mobiles.



### JOUEURS

De 10 à 20 joueurs (adapter les distances).

## LE CONSEIL



Mettre des ballons tout autour du terrain pour limiter au maximum les temps morts.

## A HAUT NIVEAU



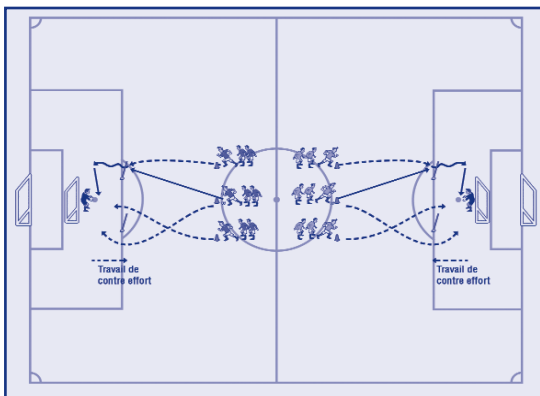
Jouer avec la règle du hors-jeu.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La frappe de balle

► **Règles.** 2 groupes de 9 joueurs répartis sur 2 ateliers identiques. Au coup de sifflet, le joueur à la source de balle effectue une passe en profondeur pour le joueur de couloir qui doit centrer le plus vite possible (directement ou après une conduite selon le dosage de la passe).



Après le centre, les 3 joueurs effectuent un travail de contre effort de quelques mètres, sans ballon, jusqu'aux piquets (le tout en 10"). Le temps de travail est rythmé par le coup de sifflet de l'entraîneur toutes les 10" (20" de récupération = 2 passages suivants). A chaque passage, les joueurs changent de poste.

► **Critères de réalisation.**

- Ne pas marquer de temps d'arrêt avant le centre : arriver lancé et réagir vite pour le contre effort.

► **Variantes.**

**Départ des joueurs :**

- De dos, assis, de côté.

**Source de balle :**

- Autre joueur qui réalise la passe.

**Type de contre effort :**

- Nature de la course, distance des plots.



**DURÉE**

2 à 3 séries de 6 à 8 minutes de travail.  
3 à 4' de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**

Garder une lucidité dans la finition malgré un travail à haute intensité. Optimiser la transition situation offensive-défensive (contre effort).



**NIVEAU**

À partir des U17. Adapter la durée des séries selon l'âge.



**MATÉRIEL**

Plots, piquets, ballons.



**JOUEURS**

De 12 à 18 joueurs + 2 gardiens.

**LE CONSEIL**



Être présent dans l'animation, notamment sur le contre effort.

**A HAUT NIVEAU**

Adapter les plots de contre effort en termes de distance selon le niveau de VMA du joueur. Insister sur les courses des 2 joueurs qui sont à la finition (rythme, distance...)



► **Quand le travailler dans la semaine ?**

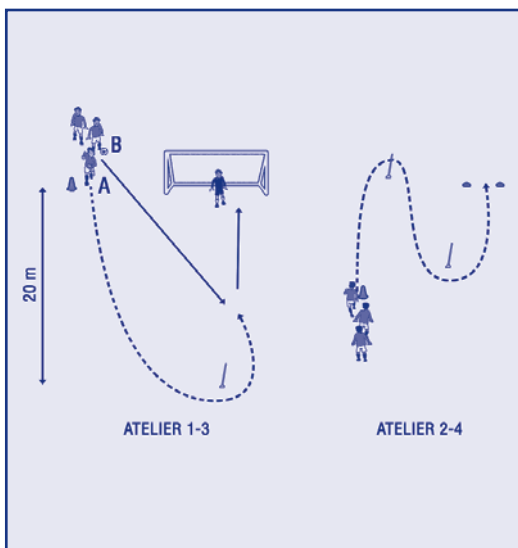




# La frappe de balle

► **Règles.** 4 ateliers de 3 joueurs. Les ateliers 1-3 et 2-4 sont identiques.

**Ateliers 1-3 :** A part sans ballon, effectue le plus vite possible le tour du piquet puis reprend (après 1 contrôle ou en 1 touche) la passe adressée par B. Le temps de travail est de 5 secondes (puis 10 secondes de récupération = passages des 2 autres joueurs). La passe est effectuée au coup de sifflet. L'entraîneur siffle toutes les 5 secondes.



**Ateliers 2-4 :** travail sans ballon mais qui concerne des courses spécifiques en lien avec la finition. Le joueur part en course avant, arrière, puis avant. Le départ se fait au coup de sifflet (toutes les 5 secondes).

► **Critères de réalisation.**

- Garder un contact visuel dès que possible avec le ballon pour ajuster sa course.
- Freiner et accélérer en utilisant de petits appuis.

► **Variantes.**

**Forme de compétition :**

- Entre les 3 joueurs sur le nombre de buts marqués (but valable si fini dans les 5 secondes).
- But en 2 touches = 1 point, but en 1 touche = 3 points.

## LE CONSEIL



Coupler ce travail à un travail analytique sans ballon ciblé (en lien avec des courses de démarquage pour finir). voir schéma.

## A HAUT NIVEAU



Mettre de l'incertitude visuelle au démarrage pour travailler sur l'adaptation du joueur (signal visuel et non auditif).

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



## DURÉE

4 séries (les 4 ateliers) de 4 à 6 minutes, entrecoupées de 2 à 3 minutes de récupération.



## OBJECTIFS

Coupler travail intermittent court et finition.



## NIVEAU

À partir des U17.



## MATÉRIEL

Plots, buts mobiles, piquets, coupelles, ballons.

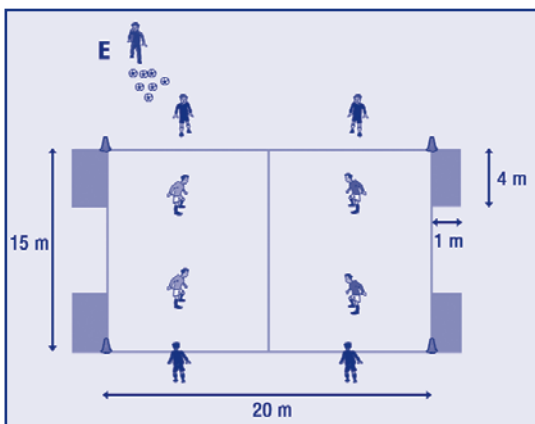


## JOUEURS

De 6 à 12 joueurs. Ajouter des ateliers si plus de joueurs.

# Jeu

► **Règles.** Jeu à 2 contre 2 + 2 appuis sur les côtés. Chaque équipe attaque et défend 2 zones de stop-balle. Les joueurs situés à l'intérieur du terrain sont "libres". Les appuis, eux, ont 1 ou 2 touches selon le niveau. Ils jouent avec l'équipe qui a le ballon. Source de ballon près de l'éducateur pour limiter au maximum les temps morts.



► **Critères de réalisation.**

- Être concerné pendant le temps de l'exercice (phases défensives et offensives).
- Réagir vite à la perte ou récupération du ballon pour jouer sur un temps d'avance.
- Se déplacer en gardant le contact visuel (ballon, partenaires et adversaires).

► **Variantes.**

**Jokers :**


- En intégrer 1 ou 2 supplémentaires à l'intérieur de l'espace de jeu.
- Mettre 2 appuis pour chaque équipe (et non pas neutres). Les 2 en zone défensive ou offensive, ou en croisé.

**Forme et type de terrain**

- Plus large que long (avec appuis haut).
- Remplacer les zones de stop-balle par 2 buts mobiles.


**Règle :**

- Passer la ligne médiane pour que le but soit valable.




**DURÉE**

Temps de travail (match) : 1'30"-2', puis de 2 minutes de récupération. 5 à 6 match par binôme.




**OBJECTIFS**

Utiliser le support du jeu pour travailler l'endurance puissance. Optimiser les phases de transition malgré la répétition d'actions intenses.




**NIVEAU**

À partir des U17.



**MATÉRIEL**

Couppelles, ballons, dossards 4 couleurs.



**JOUEURS**

8 joueurs par terrain (8 à 24 au total).

**LE CONSEIL**



**Privilégier des jokers à 1 touche pour favoriser l'intensité du jeu.**

**A HAUT NIVEAU**



**Limiter les joueurs à 2 touches de balle. Les jokers ont 1 touche.**

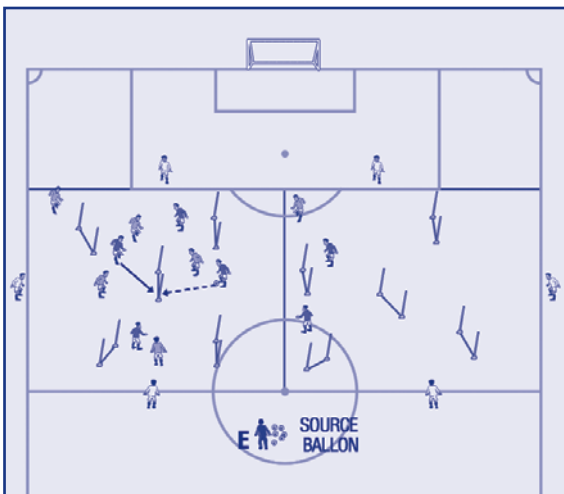
► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu

## ► Règles.

Former 3 équipes de 6 joueurs dont une joue le rôle d'appui autour du terrain (2 touches de terrain (2 touches de balle). Les 2 autres équipes s'affrontent (3 touches de balle maximum par joueur). Chacun attaque les portes situées dans le camp adverse et défend les siennes (sens de jeu). 1 passe réalisée et maîtrisée dans une porte = 1 point. Source de ballons près du terrain pour limiter les temps morts.



## ► Critères de réalisation.

- Se rendre visible et disponible du porteur de balle.
- Etre réactif à la perte du ballon (très vite cadrer le porteur).
- Voir vite et loin à la récupération (transition et choix).

## ► Variantes.

### Règle :

- Jouer avec une ligne de hors-jeu.

### Cibles :

- Ajouter ou supprimer des portes.

### Exigence technico-tactique :

- Point valable uniquement sur un jeu en triangle (recherche du 3è joueur).

## LE CONSEIL



Varier les rotations par rapport au temps de récupération :

Série 1 : A-B; A-C; B-C

Série 2 : A-C; B-C; A-B

Série 3 : B-C; B-A; A-C

## A HAUT NIVEAU

Limiter le nombre de touches de balle (2 touches au milieu et 1 touche pour les appuis).



### DURÉE

Temps de travail (match) : 2'30" à 3'. puis 2'30" de récupération. Chaque équipe devra effectuer 6 matches.



### OBJECTIFS

Puissance aérobie sous forme de jeu mettant en avant à la fois le jeu en possession (conservation, occupation, jeu entre 2, jeu vers l'avant, trouver le décalage) et le jeu de transition induit par le sens de jeu.



### NIVEAU

À partir des U17.



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, dossards 3 couleurs.



### JOUEURS

De 12 à 24 joueurs.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?





# Force

# Vitesse

## FICHE PRATIQUE

# Force Vitesse

► **La "force vitesse" est une forme de travail :**

- qui permet de développer la puissance du joueur, soit la force exprimée dans la vitesse,
- où il est possible d'insister plus sur l'aspect vitesse (puissance-vitesse) ou force (puissance-force).

► **Forme de la force vitesse dans l'activité football :**

Plus du domaine de la puissance-force : Détente verticale (sauts et jeu aérien), démarrages et sprints courts, vivacité des appuis, duels (et travail des bras) face à la densité dans le jeu (marquage, défense regroupée)  
 Plus du domaine de la puissance-vitesse : Sprints lancés (lors des périodes de transition) pour aller vite vers l'avant, répétitions de sprints lancés, gestuelles de jeu : vitesse de pied, conduite et changements de direction, frappes (coordination inter et intramusculaire).

► **Quels liens réalisables avec le travail avec ballon ?**

COMPOSANTES DE LA FORCE VITESSE A CONSIDERER				
Temps de réaction	Vitesse d'exécution / gestuelle	Fréquence des appuis	Prise d'information	Décision
Vivacité (coordination : force de démarrage et celle de freinage)			Changement de direction	
Vitesse tactique collective (appels de balle)		Transition et sprint lancé	Démarrage	
Détente verticale (sauts)			Explosivité	

**COMPOSANTES DE LA FORCE VITESSE ET INTÉGRATION DU BALLON :  
QUELS SONT LES LIENS PRIVILÉGIÉS ?**

Conduite de balle	Changement de direction, vivacité des appuis pour freiner et repartir fort, changement de rythme lors des conduites en mouvement, démarrage de l'arrêt en conduite
Passe	Démarrer pour se démarquer et enchaîner contrôle / passe, vitesse d'exécution entre le contrôle et la passe, dosage de la passe (courte, moyenne, longue) selon le type de surface prise (intérieur, extérieur, coup de pied)
Frappe	Démarrer pour se démarquer lors d'un appel (course droite, croisée, en courbe, latérale), vitesse d'exécution entre le contrôle et la frappe ou entre l'appel et la frappe, changement de rythme lors des appels
Jeu de volée	Timing de l'appel (type d'appel et ajustement avec le centre), équilibre lors du jeu de volée et transmission de force (tête, volée), gainage pour transmettre une force utile
Dribble	Changement de direction pour feinter et dribbler (gain du duel), changer de rythme selon que le dribble se fasse de l'arrêt ou lancé, vivacité et qualité des appuis lors du dribble (force exprimée dans la vitesse)
Jeu	Gagner ses duels : offensifs et défensifs, au sol et aérien, vitesse d'exécution dans les gestuelles comme la frappe, la conduite de balle ou encore le dribble, vivacité des appuis lors des changements de direction et de rythme, explosivité lors des démarrages

► **Les axes importants :**

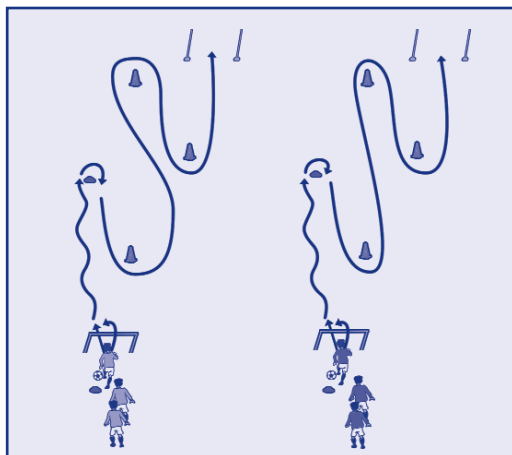
La puissance correspond à une fenêtre de 30 à 70% du niveau de force. De 30 à 50%, nous nous situons plus sur un aspect vitesse ; de 50 à 70% plus sur un aspect de force. Le football est une activité dans laquelle s'expriment des appuis explosifs horizontaux, verticaux et latéraux.

Possibilité d'utiliser comme support les foulées bondissantes, les cloche-pieds ou encore les sauts latéraux (composantes multidirectionnelles).

**Mots clés :** Explosivité et démarrage de l'arrêt, puissance et expression de la force dans la vitesse, changements de direction et appuis fuyants, vitesse d'exécution.

# La conduite de balle

► **Règles.** 2 joueurs en compétition. Le, premier arrivé donne 1 point à son équipe. Le signal de départ est donné par un des deux joueurs (attention et adaptation). On change de joueur au tour suivant. Le parcours : démarrer, sauter la haie, faire passer le ballon sous la haie, le récupérer, effectuer un demi-tour puis slalomer en conduite entre les plots et franchir la porte.



► **Critères de réalisation.**

- Insister sur la qualité du démarrage à l'arrêt et sur la capacité à réagir vite.
- Pousser sur la jambe d'appui lors du démarrage puis chercher des petits pas.
- A la prise de balle, utiliser des petits appuis en fréquence pour changer de direction avec la balle en restant efficace.

► **Variantes.**

**Type de départ :**

- De dos, de côtés, assis.
- Préactivation avant le démarrage : chaise contre un mur ou en s'aidant d'un partenaire (5 secondes), squats-jump, être en équilibre sur une jambe, réaliser des demi-squats.

**Type de parcours :**

- Varier les distances et la forme du slalom.



**DURÉE**

4 passages par joueur. 2 à 4 séries. 1' de récupération entre les passages. 3' de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**

Coupler un travail de force explosive (démarrage) à des changements de direction de ballon (force explosive-élastique).



**NIVEAU**

À partir de U17.



**MATÉRIEL**

Ballons, plots, piquets.



**JOUEURS**

8 joueurs maximum par atelier.

**LE CONSEIL**



La compétition ici est très importante pour favoriser une réalisation du parcours à haute vitesse.

**A HAUT NIVEAU**



Mettre 2 circuits identiques (1 à droite et 1 à gauche) et le joueur n°1 décide lors du 1er virage (adaptation du n°2 en miroir).

► **Quand le travailler dans la semaine ?**





# Conduite de balle

► **Règles.** 3 joueurs par atelier. Le joueur qui suit ne part que lorsque le premier, après avoir terminé son sprint avec ballon, a remplacé la balle (ateliers 1, 2 et 3) ou terminé son passage (atelier 4).

**Atelier 1 :** sauts un pied dans chaque cerceau puis reprise d'appuis et du ballon pour une conduite de balle avec changement de direction (avant-arrière-avant) et franchir la porte.

**Atelier 2 :** sauts pieds joints par-dessus 6 haies (enchaîner les sauts), reprise d'appuis et du ballon puis course en 8 autour de 2 plots avant de franchir la porte.

**Atelier 3 :** pas chassés rapides entre les lattes en restant de face, prise du ballon et conduite rapide dans un carré de plots puis franchir la porte.

**Atelier 4 :** départ du joueur de dos. Un partenaire effectue une passe entre les jambes. Le joueur réagit, fait un demi-tour puis, le plus vite possible, prend le ballon et réalise une conduite rapide et franchit la porte.

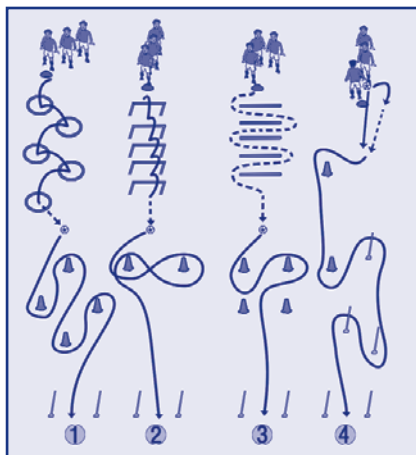
## ► Critères de réalisation.

- Faire des petits pas pour passer efficacement du travail sans ballon au travail avec ballon.

## ► Variantes.

### Départ :

- Assis, de dos, couché sur le ventre, sur le dos, en tipping sur place (2 à 4 secondes), avec une haie à franchir, en faisant la chaise 3 secondes contre le mur ou en s'aidant d'un partenaire (dos à dos).



## DURÉE

De 25 à 35 minutes.  
3 passages par joueur et par atelier, puis 3 minutes de récupération avant de changer d'atelier.



## OBJECTIFS

Coupler sauts, appuis latéraux, courses arrières, freinages et redémarrages avec un travail de conduite de balle rapide.



## NIVEAU

A partir des U17.



## MATÉRIEL

Lattes, piquets, ballons, cerceaux, plots, haies.



## JOUEURS

3 à 4 joueurs par atelier. Possibilité de doubler un atelier.

## LE CONSEIL



Définir un sens de rotation et commencer les ateliers au même moment pour contrôler le travail.

## A HAUT NIVEAU

Au départ : travail de pré-activation (fentes, step-up, corde à sauter). Augmenter la distance entre les cerceaux et la hauteur des haies.



## ► Quand le travailler dans la semaine ?



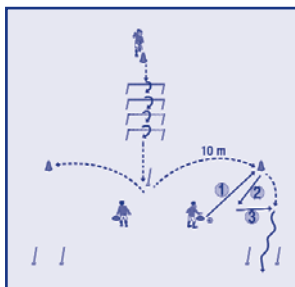
# La passe

► **Règles.** 3 ateliers de 4 à 6 joueurs.

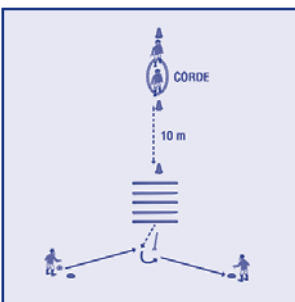
**Atelier 1 :** 6 foulées bondissantes (3 PD-3 PG) + sprint de 10m + course de démarquage en U (à droite ou à gauche au choix ) pour remettre un ballon donné par un partenaire. Après la remise, le joueur se tourne de trois quarts (appel) pour ouvrir l'espace, contourne le piquet et appelle le ballon que lui met dans la course le partenaire. Finir en conduite de balle.



**Atelier 2 :** sauts de 4 haies + sprint de 10m + bloquer au piquet + course arrière jusqu'à un des deux plots au choix et chercher le une-deux-trois avec le partenaire puis finir en conduite.



**Atelier 3 :** 10m en retenu à hauteur de la taille (corde) + 10 mètres lesté, puis travail de fréquences + appel (au choix à droite ou à gauche), contrôle orienté d'un ballon provenant du partenaire, et passe au joueur libre.




► **Critères de réalisation.**

- Engager ses épaules vers l'avant lors des remises en 1 touche (remise, une-deux).
- Garder des appuis en fréquence lors des changements de direction.


► **Variantes.**

**Exigences athlétiques :**


- Forme du sprint : 10 mètres avec crochet, course avant-arrière-avant.
- Nombre de foulées bondissantes (x8), de sauts de haie (x6).




**DURÉE**  
4 à 6 répétitions par joueur et par atelier. 4 minutes de récupération entre chaque changement d'atelier.




**OBJECTIFS**  
Coupler un travail de force-vitesse (démarrage, changements de direction) avec différentes formes d'appels et de passes (remise en 1 touche, recherche du une-deux, contrôle orienté-passe).



**NIVEAU**  
À partir des U17.



**MATÉRIEL**  
Piquets, plots, coupelles, haies, cerceaux, corde, lattes, ballons.



**JOUEURS**  
De 12 à 18 joueurs

## LE CONSEIL



Organiser les rotations entre les joueurs et garder le même ordre tout au long des ateliers. Demander aux joueurs de rester à leur atelier quand ils ont fini, pour contrôler les rotations.

## A HAUT NIVEAU



Le joueur qui réalise sa course d'appel doit prendre l'info sur les joueurs "sources de balle". Etre net dans la remise et le changement de rythme qui suit.

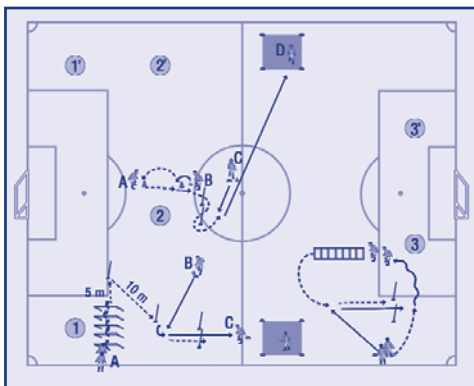
► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# La passe

► **Règles.** 4 joueurs par atelier. 3 types d'atelier :

**1- Pour les joueurs latéraux/excentrés.** A effectue 5 sauts de haies "moyennes", sprint sur 5m, bloque au piquet, puis effectue 10m de course arrière, se retourne, réalise une prise de balle donnée par B, passe (appuyée) à C + sprint de 4 à 5 m jusqu'à la porte.



**2- Pour les joueurs offensifs.** "Tipping" sur place (piétinements rapides pendant 4 secondes) puis démarrage et fréquence dans les échelles + sprint en courbe + contrôle-passe dans l'intervalle du joueur qui fait l'appel + sprint jusqu'à la porte.

**3- Pour les joueurs axiaux.** A sprint sur 2-3m et jouer 1 ballon de la tête (avec impulsion) lancé par B (à réaliser deux fois en repassant par le plot de départ) puis démarrage/sprint sur 5m en course avant – course arrière - course avant entre les piquets, contrôle du ballon transmis par C et passe longue à D.

► **Critères de réalisation.**

- Chercher des appuis en fréquence lors du démarrage.
- Engager les épaules vers l'avant.
- Lever la tête (contact visuel avec le porteur de balle) et enchaîner vite entre le contrôle et la passe.

► **Variantes.**

- **Atelier 1 :** sauts latéraux lors des passages de haies.
- **Atelier 2 :** tipping de dos + demi-tour et démarrage.
- **Atelier 3 :** départ de dos pour jouer sur le demi-tour. Varier le type de sprint. Exemple : arrière puis avant pour jouer un ballon en avançant.

## LE CONSEIL



Deux possibilités :

- Ateliers doublés (1 côté puis l'autre) : 4 passages par atelier. Récupération de 3 à 4' entre les ateliers (24 répétitions au total).
- Mettre au poste : dans ce cas 1 atelier par joueur (1 côté puis l'autre). 2 séries par atelier (12 répétitions au total par atelier). Récupération de 3 à 4 minutes entre les séries.

## A HAUT NIVEAU

Systématiser, après la passe, un petit travail à effectuer pour construire cet esprit de "donner et... suivre, proposer, enchaîner, monter,..."



## DURÉE

De 35 à 45 minutes. Récupération le temps de se replacer (retour en marchant).



## OBJECTIFS

Vivacité d'appui et enchaînement contrôle/passe selon les profils de poste.



## NIVEAU

A partir de U17.



## MATÉRIEL

Piquets, coupelles, cerceaux, haies, lattes ou échelles, ballons, plots.



## JOUEURS

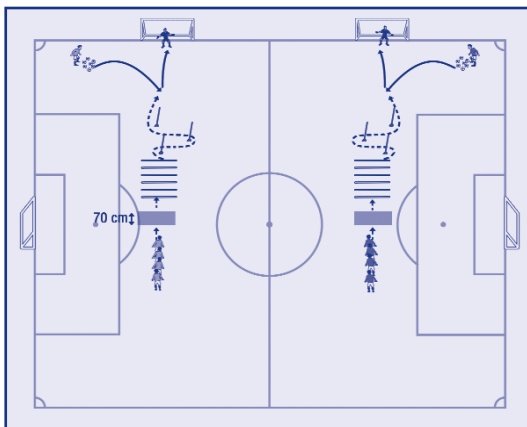
De 8 à 24 joueurs.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu de volée

► **Règles.** Au signal, les joueurs des deux camps doivent, le plus vite possible : démarquer (passer la "rivière" de 1 mètre = force explosive), réaliser le travail de fréquence des appuis (1 appui par intervalle), puis slalomer sans ballon entre les piquets et enchaîner par un saut et une tête sur un ballon lancé par le joueur source de balle. Attention : le temps de travail d'un passage doit tourner autour de 7 secondes (adapter les distances).



► **Critères de réalisation.**

- Pousser sur la jambe d'appui au démarrage et engager les épaules vers l'avant.
- Effectuer des petits pas pour réajuster l'allure et changer de direction.
- Utiliser ses bras pour sauter et engager son jeu de tête.
- Armer sa tête puis attaquer le ballon avec son front.

► **Variantes.**

**Départ :**

- Pieds joints.
- Type de signal : visuel, auditif

**Travail de fréquence :**

- 2 appuis entre chaque latte ou avancer de 2/reculer d'1 (toujours 2 appuis).

**Travail de volée :**

- Finition : volée après un amorti.
- Varier la position de la source de balle.



**DURÉE**  
2 à 4 séries de 4 passages par joueur.  
retour en marchant.




**OBJECTIFS**  
Associer démarrages, fréquence des appuis et changements de direction, à de la finition en jeu de volée.



**NIVEAU**  
A partir des U15.



**MATÉRIEL**  
Lattes, piquets, ballons, coupelles.



**JOUEURS**  
5 joueurs par but.

**LE CONSEIL**



Le joueur à la source de balle lance 1 ballon à 2 joueurs consécutifs, ce qui permet au premier d'avoir le temps d'aller récupérer son ballon avant de se placer en source de balle.

**A HAUT NIVEAU**



Marquer le changement de rythme dans le slalom. Intégrer une pré activation avant le signal (chaise 4 à 5 secondes, squat jump sur place, être en équilibre sur un pied).

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu de volée

► **Règles.** 3 joueurs sur chaque atelier. 2 groupes.

## Défenseurs-milieux :

**1-** A effectue 6 impulsions 1 pied dans le carré (marelle) + démarrage en diagonale (10 m) jusqu'au plot, puis recul frein en pas croisés (course du latéral) en restant face au joueur B qui lance la balle à A qui remise de la tête en reculant, à C.

**2-** Idem de l'autre côté.

**3-** A et B font une chaise dos-à-dos (5 secondes) + démarrage sur 10 mètres + recul frein pour jouer un ballon de la tête lancé par C.

**4-** Idem 3 mais avec appuis de l'autre côté.

**5-** Sauts 1 pied + remise PG puis PD à la fin, et démarrage/sprint en crochet.

## Attaquants-milieux offensifs :

**6-** Idem 5.

**7-** 5 cloches pied PG puis 5 PD + sprint 10 mètres pour finir par un jeu de volée.

**8-** Idem de l'autre côté.

**9 et 10-** A s'appuie (appuis bas) sur B (protection attaquant) pendant 5 secondes, puis ballon aérien de C ; jeu de tête en remise et sprint en crochet (ouvrir espace + appel).

## ► Critères de réalisation.

- Chercher de la fréquence avec des petits pas au moment du démarrage.
- Garder le repère du ballon malgré les changements de direction.

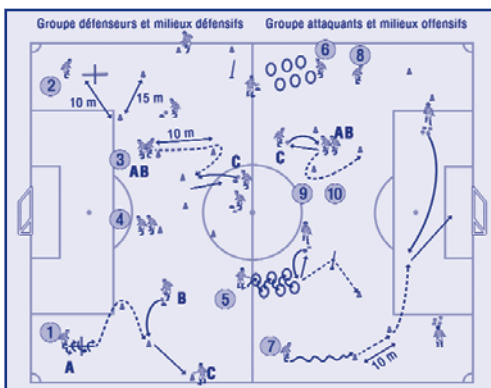
## ► Variantes.

### Exigences athlétiques :

- Travail en pré-activation : corde à sauter pour les ateliers 1 à 4, foulées bondissantes pour les ateliers 5 à 8.

### Exigences techniques :

- Sur le jeu de volée : type de surface de remise, endroit précis de renvoi.



## DURÉE

De 35 à 45 minutes.  
Effectuer 2 passages par atelier. 3 minutes de récupération entre les ateliers.



## OBJECTIFS

Travail de force vitesse selon les zones de jeu (postes) et les problèmes rencontrés dans le jeu de volée (jeu de tête en reculant, en pas croisés, remises de volée en 1 touche, volées offensives).



## NIVEAU

À partir des U17.



## MATÉRIEL

Piquets, coupelles, cerceaux, dossards, lattes, ballons.



## JOUEURS

De 6 à 24 joueurs

## LE CONSEIL



Utiliser les repères du terrain pour organiser les ateliers selon des logiques de poste.

## A HAUT NIVEAU

Varié les types de jeu de volée rencontrés au poste. Exemple pour un défenseur central : attaquer un ballon de la tête, de face.

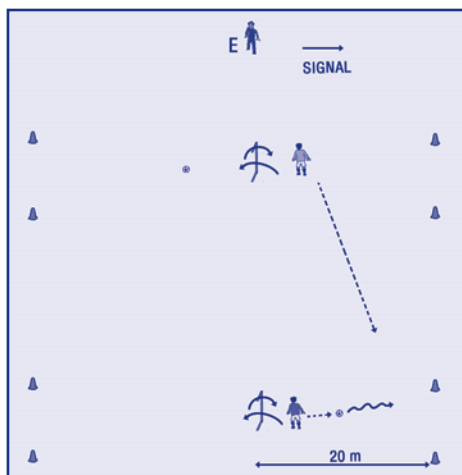


## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Le dribble

► **Règles.** Compétition par 2. Maximum 3 groupes (6 joueurs) par atelier. Au premier signal (auditif), les joueurs effectuent des sauts latéraux par-dessus une haie moyenne (hauteur de genoux). Au deuxième signal (visuel), l'entraîneur indique une direction où va se jouer le duel. Exemple "à droite", c'est le joueur qui a le ballon à sa droite qui le récupère et doit franchir une des quatre portes en conduite pour marquer 1 point. L'autre joueur revient à toute vitesse pour défendre.



► **Critères de réalisation.**

- Sauts : regarder devant soi et utiliser ses bras pour pousser vers le haut.
- Réagir vite en cherchant des petits appuis au démarrage.
- Attaquant : exploiter le temps d'avance lors du dribble (garder de la vitesse).
- Défenseur : rester sur ses appuis et regarder le ballon.

► **Variantes.**

**Exigences de saut :**

- Avant, arrière.

**Placement du ballon :**

Transmis par l'éducateur.

**Finition :**

- Remplacer les portes par deux buts mobiles avec gardiens.



**DURÉE**

3 séries de 6 passages par joueur. 2' de récupération entre les séries.



**OBJECTIFS**

Sauter et démarrer pour rechercher le gain du duel.



**NIVEAU**

À partir des U17.



**MATÉRIEL**

Plots, coupelles, haies, ballons.



**JOUEURS**

De 8 à 24 joueurs.

**LE CONSEIL**



Laisser les joueurs réaliser au moins 6 sauts avant de donner le signal.

**A HAUT NIVEAU**



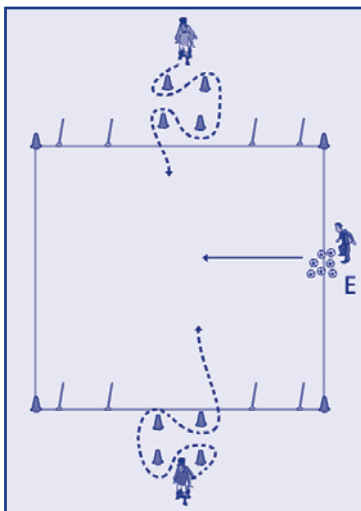
Mettre 2 à 3 haies à sauter au lieu d'une seule.

► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Le dribble

► **Règles.** 2 joueurs s'affrontent en duel. Au signal, ils se placent en position de chaise pendant 3 à 4 secondes (sur un mur ou dos-à-dos avec un partenaire) puis, au deuxième signal, démarrent pour réaliser le travail d'appuis en chicane et rentrent dans le terrain pour jouer le un contre un suite à un ballon au sol intégré par l'entraîneur. Le joueur qui a le ballon cherche à dribbler son adversaire pour marquer dans une des deux portes en la franchissant en conduite de balle. Veiller à ce que les joueurs n'affrontent pas toujours le même adversaire.



## ► Critères de réalisation.

- Réagir vite au signal de l'entraîneur et réaliser des petits pas pour engager au mieux le travail d'appuis.
- Rester sur ses appuis, tout en prenant des informations pour s'adapter au ballon mis en jeu.
- Feinter et pousser sur la jambe d'appui lors du dribble (changement de rythme).

## ► Variantes.

### Départ :

- Remplacer le travail de chaise par des step-up ou un travail de corde.

### Travail d'appuis :

- Plus ou moins de plots, parcours différent.

### Finition :

- Possibilité de marquer par une frappe quand le joueur est entré dans la zone de finition (à tracer) située à 5 mètres environ de la ligne de fond.
- Marquer sur deux portes en croisé.
- Marquer sur 4 portes (plus de feintes et changements de direction).

## LE CONSEIL



Arrêter la séquence si celle-ci dépasse 15 secondes.

## A HAUT NIVEAU

Possibilité d'aller vers le 2 contre 1, voire le 2 contre 2 sur le même principe. Dans le cas du 2 contre 1, donner le ballon au joueur seul.



### DURÉE

8 passages par joueur. 2' à 2'30" de récupération entre chaque passage.



### OBJECTIFS

Utiliser la situation d'un contre un comme travail spécifique de force-vitesse et de dribble.



### NIVEAU

A partir des U17.



### MATÉRIEL

Piquets, ballons, dossards, plots.



### JOUEURS

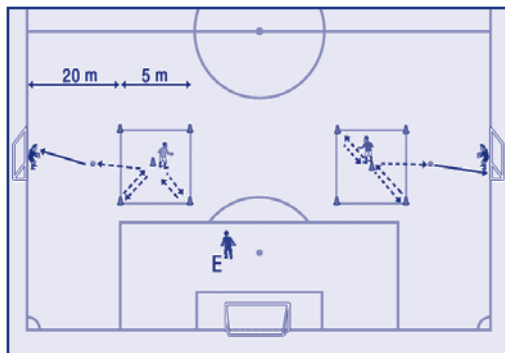
De 8 à 12 joueurs par atelier.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# La frappe

► **Règles.** 2 joueurs dans un carré de 5 x 5 m. Au premier signal, les joueurs effectuent des allers-retours "au choix" en allant toucher alternativement un plot excentré puis celui du milieu, etc... cet enchaînement de freinages-redémarrages s'effectue pendant 3 à 5". Au deuxième signal, les joueurs vont récupérer le ballon et frapper. Point validé pour le premier joueur qui marque.



► **Critères de réalisation.**

- Réaliser beaucoup de petits pas pour freiner et redémarrer.
- Rester bas sur ses appuis (fléchis) et sur ses plantes de pied, pour réagir vite et être efficace.

► **Variantes.**

**Départ :**

- Assis en tailleur, à plat ventre.
- Signal de l'entraîneur : auditif, visuel.

**Forme de la course :**

- 1 des 2 joueurs qui décide (courses avant-arrière en miroir, face à face), puis demi tour et finition (prise d'information et adaptation).
- Aller sur des plots de couleur que l'entraîneur annonce (attention et adaptation).

**Finition :**

- Position différente du ballon (autre angle de course et de frappe) ou transmis par un partenaire.
- Frappe en 1 ou 2 touches obligatoires.



**DURÉE**  
3 séries de 4 répétitions, entrecoupées de 2 minutes de récupération.



**OBJECTIFS**  
Être capable de changer de direction en gardant une qualité d'appuis. Lier cette qualité d'appuis à une situation de finition.



**NIVEAU**  
À partir des U17.



**MATÉRIEL**  
Plots, ballons, buts mobiles, coupelles.



**JOUEURS**  
8 joueurs maximum par atelier.

**LE CONSEIL**



**Echauffement spécifique (changements de direction, courses variées) avant l'exercice car présence d'une compétition, reprises d'appuis et frappes.**

**A HAUT NIVEAU**



**Insister sur la nécessité de prise d'information pour jouer sur l'adaptation des joueurs.**

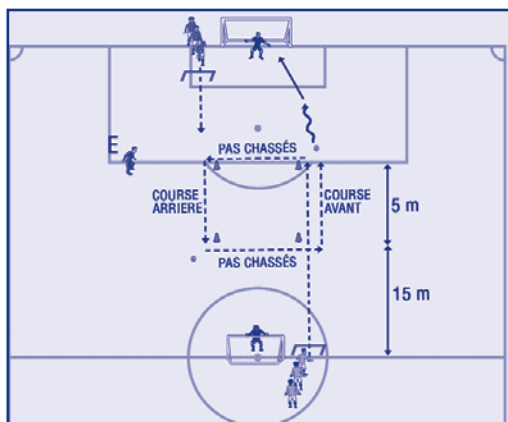
► **Quand le travailler dans la semaine ?**





# La frappe

► **Règles.** Compétition par 2. Au signal, les joueurs doivent sauter la haie, aller au deuxième plot, faire des pas chassés à gauche, une course arrière, des pas chassés à droite, puis une course vers l'avant pour prendre possession du ballon posé au sol et finir par une frappe. Le point est pour le premier joueur qui marque.



## ► Critères de réalisation.

- Freiner et redémarrer avec le plus de petits pas possibles.
- Engager ses épaules vers l'avant lors d'une reprise d'appuis vers l'avant.

## ► Variantes.

### Départ :

- De dos, assis en tailleur de face, assis de dos, sur le ventre, de côté, les yeux fermés.
- Signal visuel, auditif.

### Finition :

- Position du ballon à un plot différent pour une prise de balle différente, et un autre angle de conduite et de frappe.
- Ballon passé par un partenaire (contrainte d'un ballon en mouvement).



### DURÉE

4 séries de 3 passages par joueur. 2 minutes de récupération entre les séries.



### OBJECTIFS

Coupler différentes formes de courses (faites de freinages et de démarrages) à un travail de finition.



### NIVEAU

A partir des U17.



### MATÉRIEL

Plots, piquets, ballons, buts mobiles.



### JOUEURS

8 joueurs maximum par atelier.

## LE CONSEIL



Varier le parcours en faisant preuve de créativité. Rester dans l'optique de coupler différentes formes de courses (pas chassés, course arrière, avant) dans un temps de 4-5 secondes.

## A HAUT NIVEAU

Demander une pré-activation avant le départ, de 2 à 3 secondes. Exemple : tipping sur place (piétinements rapides), squat jump avec les mains sur les hanches.



## ► Quand le travailler dans la semaine ?



# Jeu

► **Règles.** 4 carrés de 10x10m occupés chacun par 3 joueurs. 1 ballon par équipe. Les joueurs s'échangent le ballon entre eux en se déplaçant dans leur carré. Au signal (exemple : "bleus !"), l'équipe appelée se répartie dans les 3 autres carrés. Ils deviennent les 3 "chasseurs" et tentent de récupérer le ballon ou causer la perte de balle adverse. Une fois que le chasseur est rentré dans le carré, les 3 autres joueurs du carré n'ont plus qu'une touche pour se faire des passes ! L'entraîneur siffle une deuxième fois, au bout de 10 secondes. Deux possibilités :



- Les joueurs arrivent à conserver le ballon jusqu'au bout = retour en trotinant du "chasseur" dans son carré.
- Les joueurs perdent le ballon pendant la séquence = le "chasseur" sprint vers le piquet situé au bout du carré et revient dans le terrain jusqu'à ce que l'entraîneur siffle = enlever 1 point.

► **Critères de réalisation.**

- Réagir vite au signal, bloquer et démarrer par des petits pas.
- Effectuer des petits appuis pour changer de direction.

► **Variantes.**

**Exigence technique :**

- 2 touches de balle par joueur (mais avec 1 première en mouvement).

**Exigences physiques :**


- Type d'effort demandé au chasseur si le ballon est récupéré ou perdu : course en crochet, alternance de course arrière-avant.




**DURÉE**  
6 à 8 répétitions par équipe. 1 minute de récupération active (circulation du ballon) entre chaque passage.



**OBJECTIFS**  
Presser le joueur pour chercher à récupérer le ballon ou causer l'erreur de l'adversaire par des appuis courts, vifs et forts.



**NIVEAU**  
À partir des U17.




**MATÉRIEL**  
Coupelles, ballons, dossards, piquets.



**JOUEURS**  
De 12 à 24 joueurs.


**LE CONSEIL**



**Mettre des ballons autour des carrés pour limiter les temps morts pendant la durée du travail.**

**A HAUT NIVEAU**

**Insister sur le temps très court entre la perte de balle par l'adversaire ou la récupération du ballon, et le travail de blocage-démarrage et sprint au piquet.**

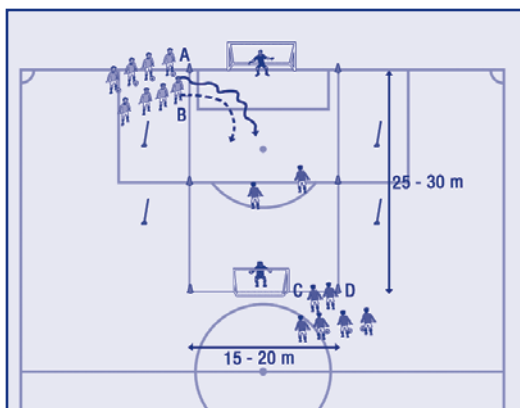


► **Quand le travailler dans la semaine ?**



# Jeu

► **Règles.** 2 équipes de 8 joueurs. Constituer des binômes avec 1 ballon. On joue un 2 contre 2 en défense immédiate. Exemple : **A** et **B** attaquent deux défenseurs. Dès qu'ils ont frappé ou perdu le ballon, ils défendent immédiatement sur **C** et **D** qui partent à côté du but, etc... L'objectif est de passer du statut d'attaquant à celui de défenseur le plus rapidement possible. Les défenseurs sortent du terrain en réalisant un contre effort après la frappe ou la récupération du ballon (sprint vers un des piquets) puis se replacent en tant qu'attaquants en trotinant.



## ► Critères de réalisation.

- Quand l'action se termine (frappe, perte de balle), réagir de suite en ajustant ses appuis (bloquer et démarrer pour défendre).
- Lors du changement de statut, le joueur le plus proche vient cadrer le porteur.

## ► Variantes.

### Forme du départ :

- Les joueurs sont assis, de dos (pour laisser du temps aux adversaires dans le temps de transition).
- Endroit du départ : de l'autre côté du but, sur le côté.
- Contrainte technique au départ : passe et passage dans le dos (= départ de la situation).

### Finition :

- But : petites portes, ballons sur coupelles.
- Imposer de franchir une ligne avant de frapper si les joueurs frappent trop tôt.

## LE CONSEIL



Le joueur qui a frappé récupère son ballon et se replace derrière l'autre colonne.

## A HAUT NIVEAU

Demander une pré-activation avant le départ, de 2 à 3 secondes. Exemple : tipping sur place (piétinements rapides), squat jump sur les hanches.



## DURÉE

2 à 3 séries de 6 passages par binôme.  
4 à 5 minutes de récupération entre chaque série.



## OBJECTIFS

Passer le plus rapidement possible du statut d'attaquant à celui de défenseur (contre effort) pour jouer le duel.



## NIVEAU

A partir des U17.



## MATÉRIEL

Piquets, ballons, coupelles, buts mobiles, dossards.



## JOUEURS

De 8 à 16 joueurs par atelier.

## ► Quand le travailler dans la semaine ?





Je tiens à remercier ma famille : mes parents ainsi que mon frère pour leur soutien permanent et l'éducation qu'ils m'ont transmise. Je remercie également tous mes collègues du Racing Club de Strasbourg pour la richesse des échanges quotidiens et le bonheur de travailler à leurs côtés. Je n'oublie pas tous mes proches dans le milieu du foot qui ont contribué à alimenter ma réflexion jour après jour. Enfin, je remercie le magazine *VESTIAIRES* de sa confiance.

■ **Nicolas Mayer**



# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Achévé d'imprimer en juin 2011**

**Imprimerie CHIRAT  
744, rue de Sainte Colombe  
42540 Saint-Just-La-Pendue**

# 1<sup>er</sup> mensuel consacré aux ÉDUCATEURS DE FOOTBALL



Tous les mois,  
**VESTIAIRES**  
c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**POUR S'ABONNER**

[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)

uniquement  
sur  
abonnement

Avec notre partenaire

**CA** PARTENAIRE  
DE TOUS LES  
FOOTBALLS

# 60 exercices pour travailler le physique avec ballon

C'est l'un des casse-tête de l'entraîneur amateur : comment rendre le travail physique à la fois efficace et attractif auprès de joueurs qui, à raison de deux à trois séances hebdomadaires, viennent avant tout chercher du plaisir et "toucher le ballon" ?

La préparation physique "intégrée" répond à cette problématique. Encore faut-il avoir une panoplie d'exercices suffisamment importante et variée pour combattre la routine, mais aussi répondre aux principales qualités athlétiques nécessaires à la pratique du football en compétition : l'endurance, la capacité, la coordination, la vitesse, la puissance et la force.

Cet ouvrage propose, à travers 60 exercices éprouvés sur le terrain, d'associer chacune de ces qualités physiques à différents thèmes techniques : conduite de balle, passe, jeu de volée, dribble, frappe et jeu.

Après "*Les 30 questions les plus souvent posées en préparation physique*" (Jean-Christophe Hourcade) "*60 exercices pour travailler le physique avec ballon*" est le second ouvrage publié par RC MEDIA dans sa collection "*Les guides VESTIAIRES*".

## **VESTIAIRES la revue des techniciens.**

Premier magazine consacré aux éducateurs et entraîneurs de football, *VESTIAIRES* est devenu une référence dans le domaine de l'aide et du conseil aux techniciens du ballon rond. Un véritable outil dans lequel les abonnés retrouvent chaque mois des articles signés par des professionnels de l'entraînement, de la préparation physique, du management, de la santé et autres...

## **À découvrir sur :**

[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)

## **L'AUTEUR**

Entraîneur au Centre de Formation du Racing Club de Strasbourg de 2007 à 2011,

**Nicolas Mayer** est expert en préparation physique. Titulaire du DEF, BEES 2ème degré, du Certificat d'Entraîneur Préparateur Physique (FFF), et du Master STAPS en Préparation Physique, il intervient par ailleurs dans différentes formations de préparation physique mais aussi d'entraîneurs, notamment au sein de la Ligue d'Alsace. Nicolas Mayer fait partie des intervenants réguliers du magazine *VESTIAIRES*.