



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

100 EXERCICES (AVEC BALLON) POUR DÉVELOPPER L'ENDURANCE POUR LES COACHS DE FOOTBALL AMATEUR

Endurance capacité - Endurance puissance



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

Un match dure 90mn ce qui est plutôt long !

Le terrain est également grand et le rapport mètre carré/nombre de joueurs semble être le plus grand comparé aux autres sports collectifs.

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

On ne peut donc pas se passer d'un travail en endurance que ce soit en football professionnel ou en football amateur.

On sait aussi, de part les analyses des efforts en match, que le football est un sport intermittent, avec des efforts intenses suivis de phases de récupération.

Le travail d'endurance va ainsi permettre d'augmenter l'intensité et la durée de ses efforts mais aussi d'optimiser la récupération entre les efforts intenses!

Le travail aérobic aussi appelé travail énergétique **doit permettre aux joueurs de tenir 90 minutes, de répéter des efforts intenses, de soutenir une charge d'entraînement importante et de prévenir les blessures.**

[Comment travailler l'endurance en football amateur?](#)

Quelques règles

- Travailler l'endurance capacité et l'endurance puissance
- Proposer un travail progressif
- Partir d'exercices généraux pour aller vers des exercices plus spécifiques
- Faire des rappels de temps à autres
- Proposer 2 ou 3 cycles dans l'année
- Proposer des jeux réduits et des exercices intégrés pour maintenir les qualités d'endurance au cours de l'année



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

Légende



Exercice adapté aux U10 - U13



Exercice adapté aux U13 - U16



Exercice adapté aux Séniors



Difficulté de l'exercice sur le plan physique
1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice





EXERCICES

ENDURANCE

CAPACITÉ

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

Le système aérobie, comme toutes les filières énergétiques, est composé d'une capacité et d'une puissance.

On entend souvent les termes de "travail en capacité", "travail en puissance"..

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

Imaginez un réservoir d'essence:

- La **capacité** est le nombre de litres qu'il peut contenir.
- La **puissance** est la largeur du bouchon du réservoir et du tuyau d'essence qui va jusqu'au moteur.

Plus on a "de litres" dans le réservoir, plus on pourra durer → **c'est la capacité**.

Plus le bouchon et le tuyau sont larges, plus on pourra utiliser d'essence rapidement → **c'est la puissance**.

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

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

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

Pourquoi chercher à développer la capacité aérobie en football?

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

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

Le rythme est de plus en plus élevé (le niveau technique également) , ce qui donne des séquences de jeu intenses et de longues durées → avoir une bonne endurance capacité permet de mieux supporter les changements de rythme et de récupérer plus rapidement après chaque actions intenses.

→ Cela permettra ainsi d'être plus lucide tout au long du match.
Avoir un bon réservoir va permettre aussi de mieux récupérer entre les entraînements et entre les matchs et de mieux durer sur la saison.

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

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

Comment la travailler?

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

Quel temps de travail?

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

A quel moment la travailler dans la saison?

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

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

A quel moment dans la séance?

A éviter en échauffement (ou alors très peu).

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

Troisièmement vous ne rentabilisez pas le temps d'entraînement.

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

Donc à travailler plutôt en seconde partie de séance..

Comment la travailler?

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

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

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

On la développe naturellement dans tous les jeux... et donc la faire sous forme de footing ne permet pas de travailler en même temps les autres paramètres de la performance en football (technique et tactique). Dans une recherche de rentabilité ce n'est pas judicieux..

Pour résumer, on peut travailler l'endurance capacité :

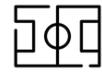
- dans les jeux technico-tactique
- sous forme de parcours ou circuit avec travail technique, travail de coordination, d'appuis...



15mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



5 "parcours" avec ballon.

Parcours n°1 : Slalom pied gauche entre les plots bleus, slalom pied droit entre les plots rouges, marche arrière avec ballon dans le carré où se trouvent les flèches vertes.

Parcours n°2 : Slalom pied droit entre les mannequins rouges, slalom pied gauche entre les mannequins bleus, puis accélération flèche jaune.

Parcours n°3 : Slalom pied droit entre les cerceaux rouges (faire le tour du cerceau), slalom pied gauche entre les cerceaux bleus (faire le tour du cerceau), puis les joueurs doivent passer le ballon sous les haies et sauter en même temps au dessus des haies.

Enfin travail d'appuis dans l'échelle de rythme tout en gardant le contrôle du ballon.

Parcours n°4 : Slalom rapide pied gauche entre les piquets bleus, slalom rapide pied droit entre les piquets rouges, puis accélération entre les plots jaunes.

Parcours n°5 : Accélération et dribble-feinte à chaque mannequin.



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

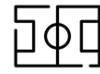




15mn



cônes
échelles
piquets

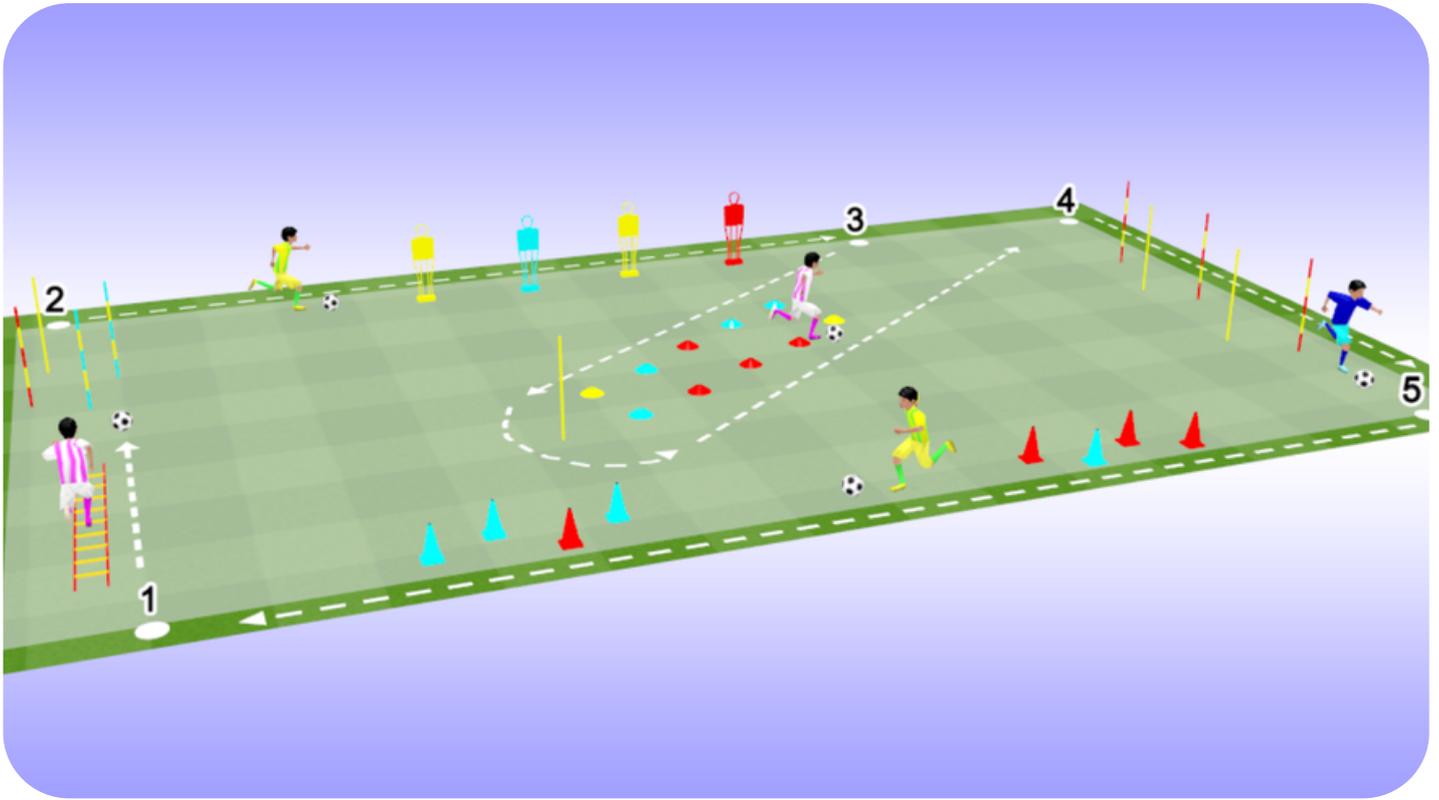


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



"Parcours endurance - coordination"

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

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

Course continue à allure moyenne.

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

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

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

Pendant 10-15 mn par exemple.



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

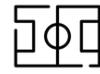




15mn



cônes
piquets

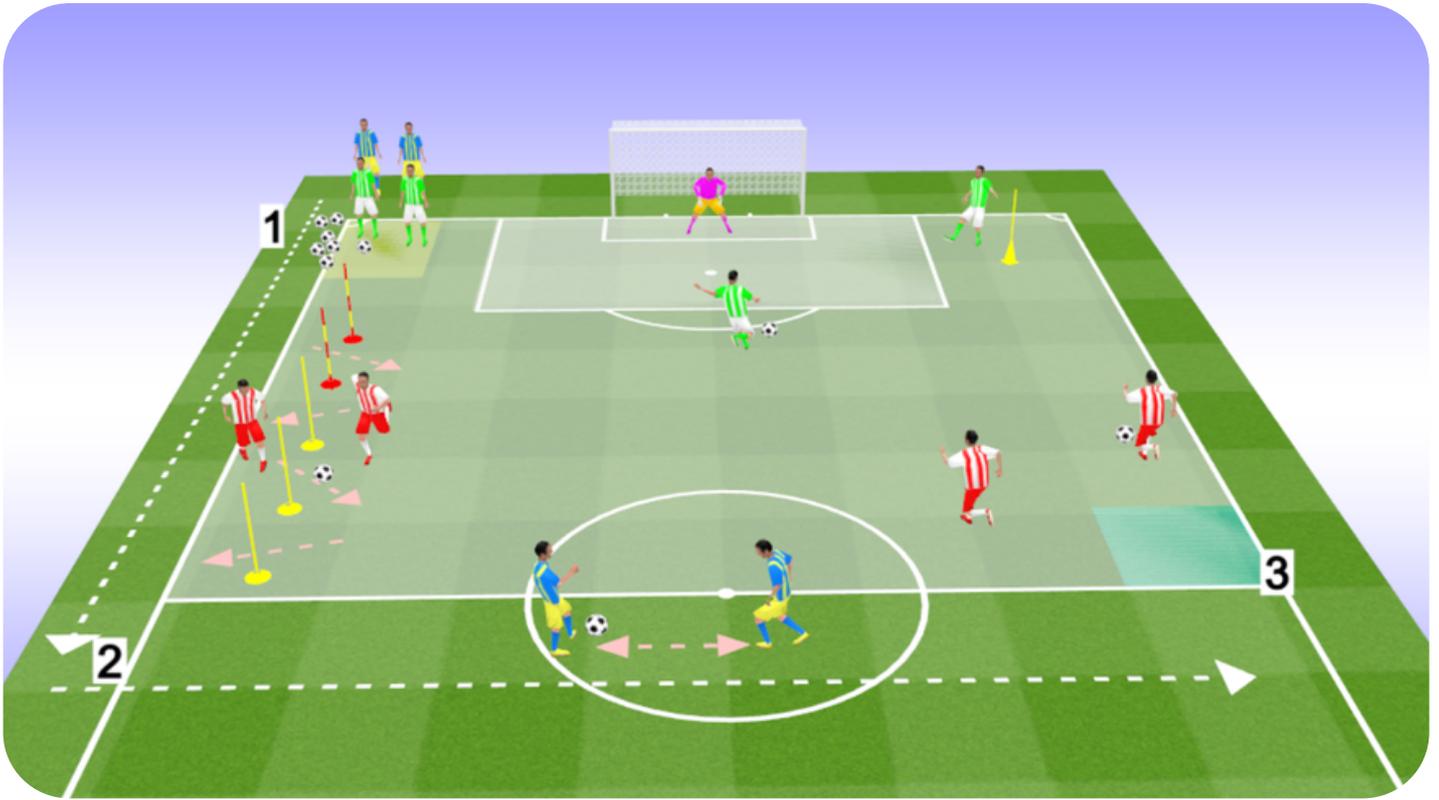


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 4



Parcours par groupe de 2 joueurs.

Un groupe qui démarre au poste 1 :

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

Un groupe qui démarre au poste 2

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

Un groupe qui démarre au poste 3 :

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

Les joueurs récupèrent leur ballon et vont au poste 1.

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



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

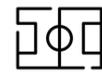




15mn



cônes
piquets



Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 5



"Parcours adresse"

Exercice 1 : faire tomber le plot.

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

Exercice 3 : toucher la barre transversale.

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

Exercice 5 : faire tomber le plot.

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

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

Un point par exercice réussi.

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



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

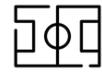




12mn



cônes
piquets
échelles
cerceaux

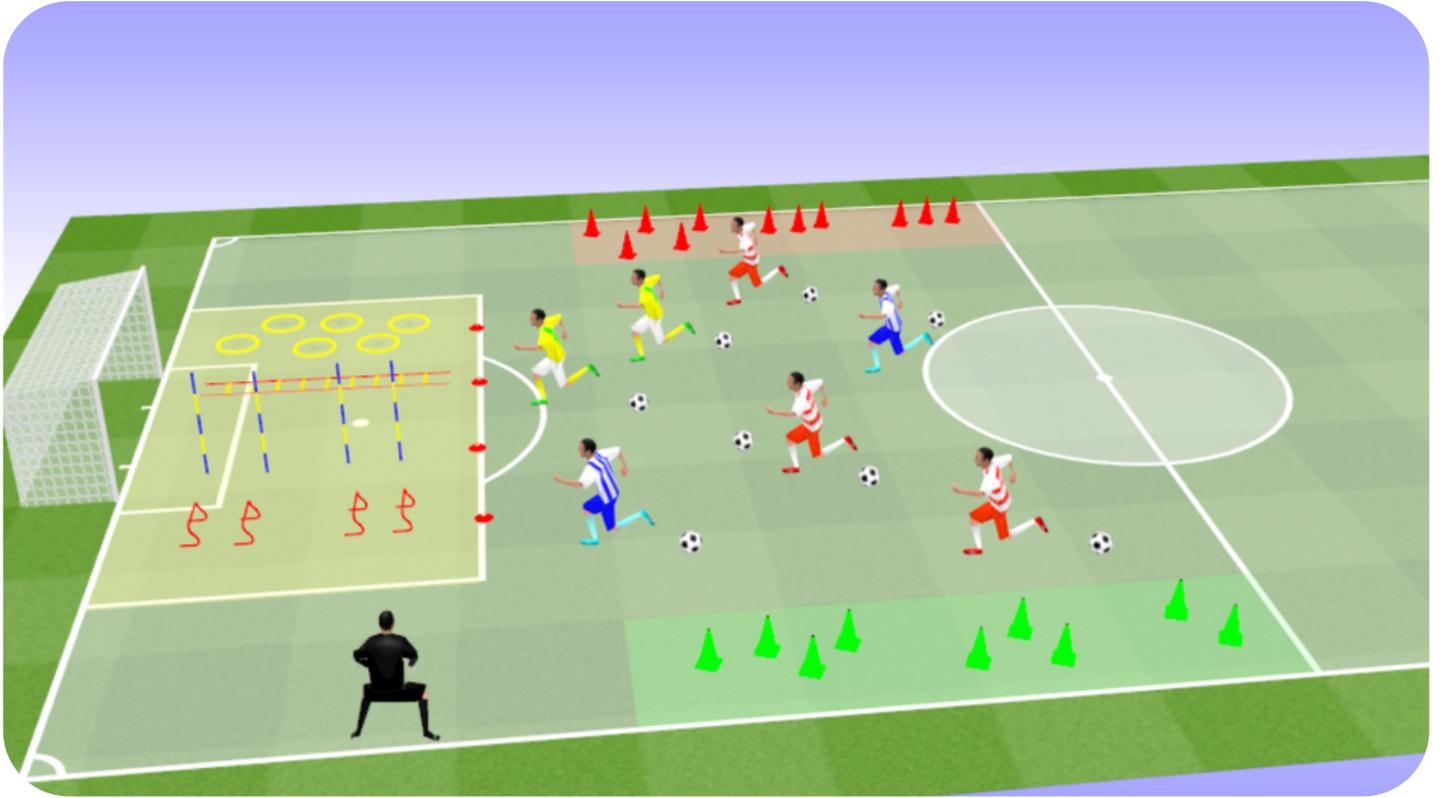


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 8



Conduite avec ballon.
3 zones.

Dans la surface, travail d'appuis sans ballon.
Zone rouge, conduite avec ballon pied droit.
Zone verte, conduite avec ballon pied gauche.

Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer dans la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain.
12 minutes par exemple.



Les joueurs réalisent l'exercice sans pause avec une allure moyenne. 12mn par exemple.





EXERCICES

ENDURANCE

PUISSANCE

Petit rappel théorique

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

L'intermittent, c'est quoi?

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

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

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

A quoi ça sert?

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

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

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

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

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

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

Pourquoi?

Grâce aux récupérations!

Pendant les temps de récupération, on diminue l'impact lactique et on peut également se recharger en oxygène.. on va donc pouvoir aller plus vite et plus longtemps.

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

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

On peut faire le même constat pour les muscles..

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

Quels formes d'exercices intermittents proposer en football?

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

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

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

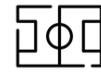
On proposera ce type de travail plutôt en milieu de semaine pour un match le week end et en seconde partie de séance.



8mn



cônes
mini buts
cerceaux
échelles

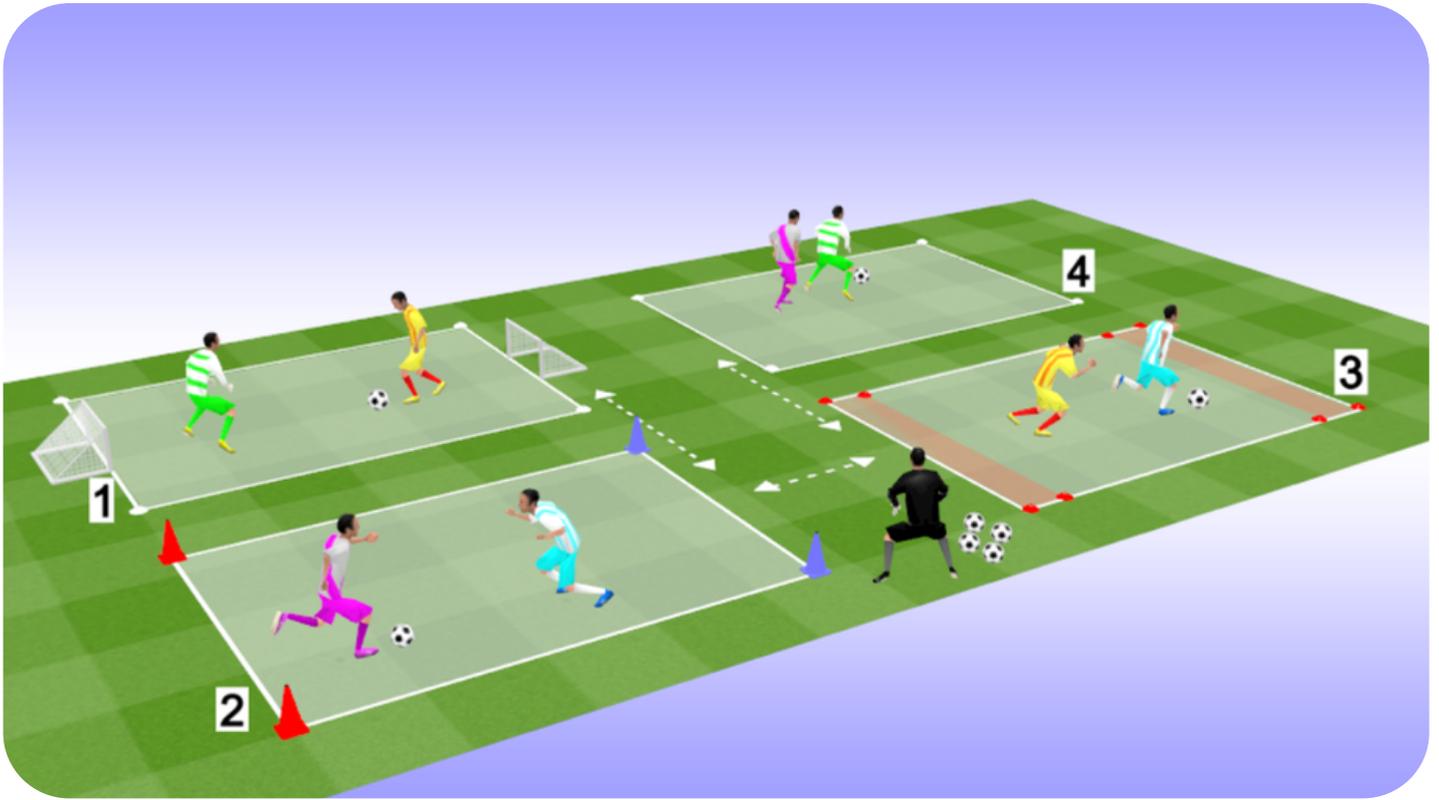


6 x 6m



8-16
joueurs

EXERCICE 13



1 contre 1.

Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.

Sous forme de mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux.

Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.

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

Terrain 3 : stop ball dans la zone rouge.

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

Terrain 1 : marquer dans le petit but adverse.

L'intensité doit être grande. 8 parties par exemple.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

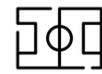




12mn



cônes
cerceaux
échelles
haies

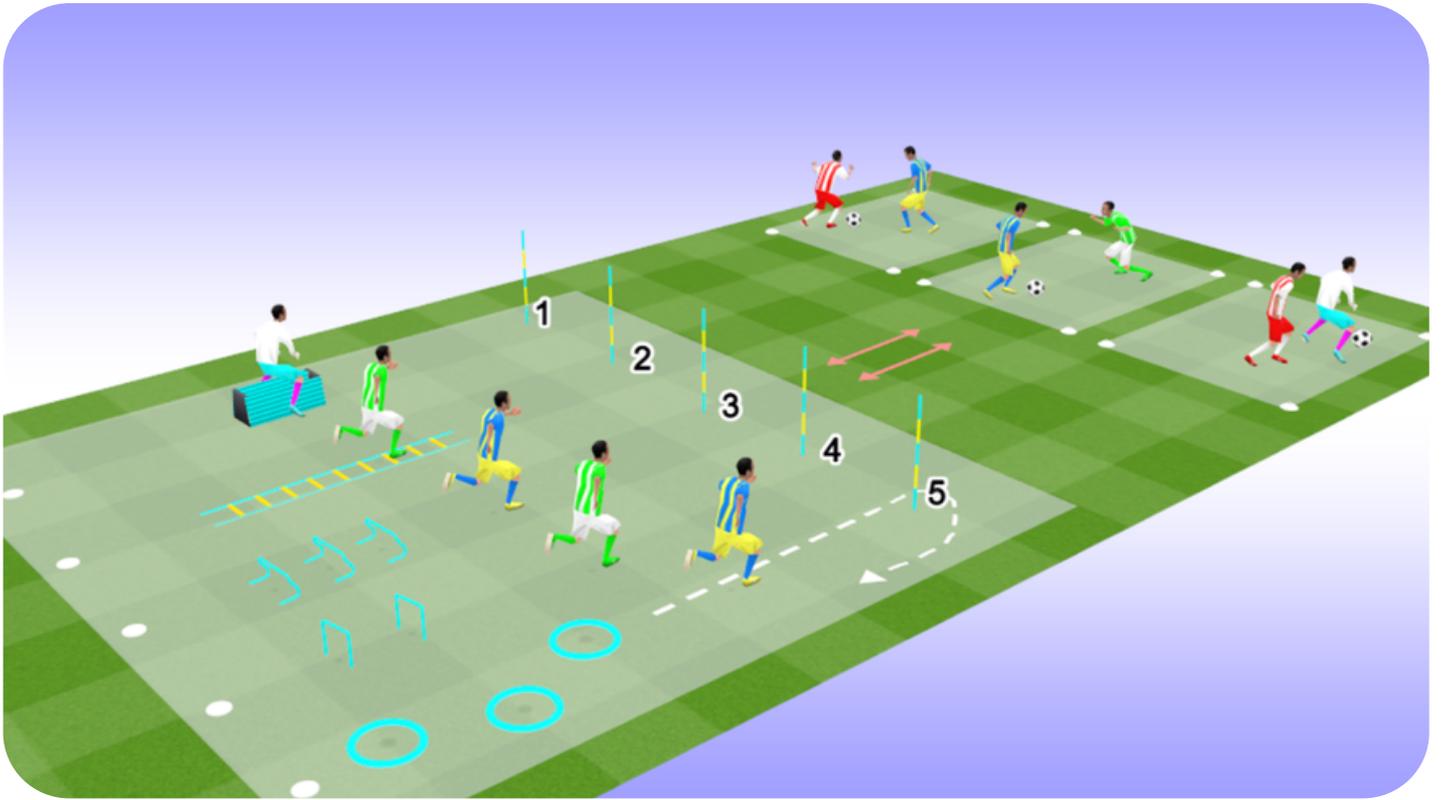


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 39



Alternance entre course (et travail de force) et jeux réduits

Les ateliers course et force :

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs

Atelier 2 : bonds horizontaux dans les cerceaux

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

Atelier 4 : bonds horizontaux dans les cerceaux

Atelier 5 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes

Sous forme 15-15 par exemple pendant 6mn

Jeux réduits :

1 contre 1

1 minute de jeu, 30 secondes de récupération

4 séquences



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de force.

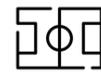




15mn



cônes

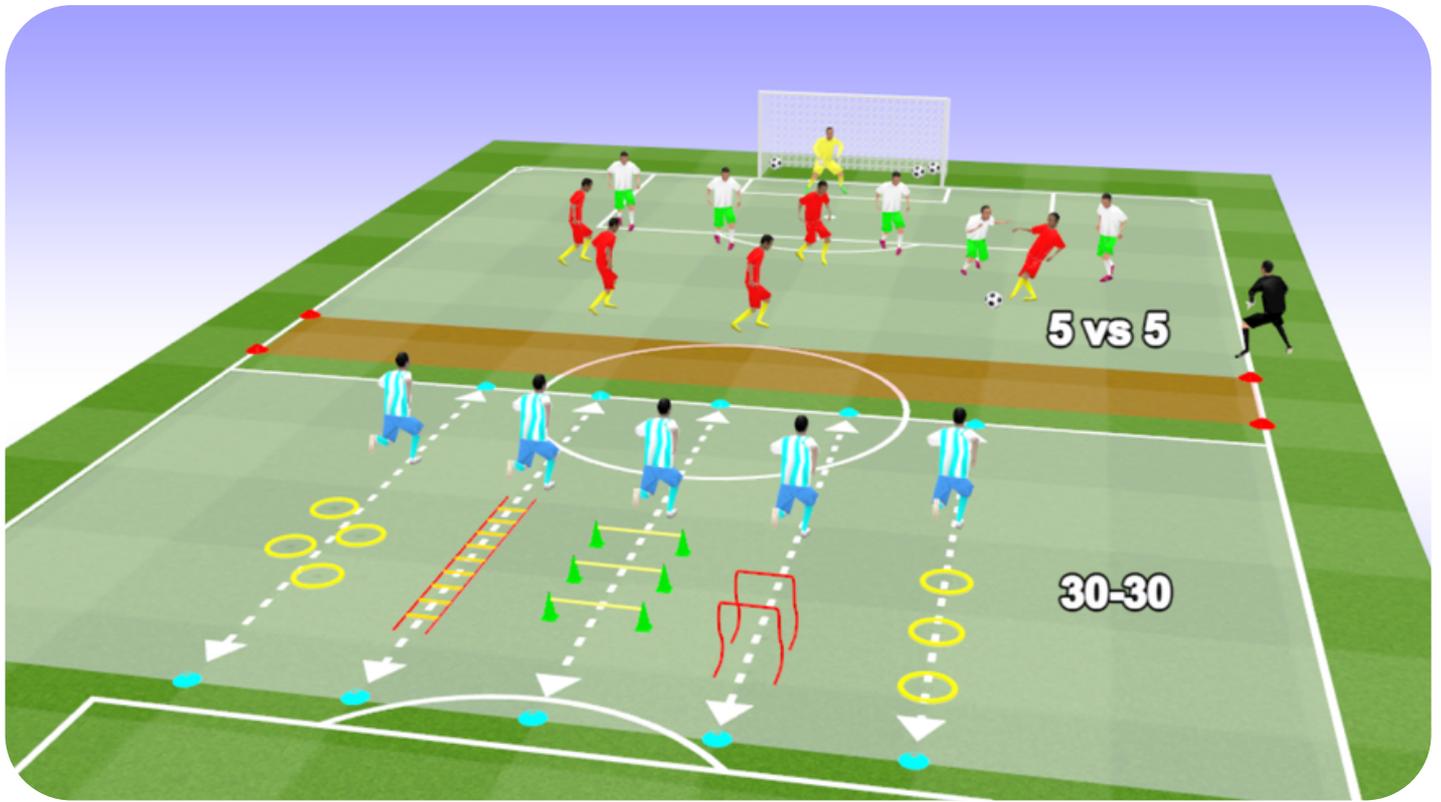


Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 40



Alternance jeux réduits et travail de courses intermittentes.

3 équipes de 5 joueurs (par exemple).

Une équipe qui défend son but (ici en blanc), elle peut marquer un point en stop ball dans la zone rouge adverse.

Une qui attaque sur le grand but (ici en rouge).

Une équipe qui fait un travail intermittent (ici en bleu).

Exemple : 5 minutes de jeu pour les équipes qui participent au jeu réduit.

5 minutes de travail intermittent en 30-30 par exemple (30 secondes de course, 30 secondes de récupération) pour l'équipe qui fait le travail de course.

Vous pouvez intégrer des ateliers de force ou de coordination pour le travail intermittent.

Changement de rôle toutes les 5 minutes pendant 15mn.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

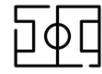




12mn



cônes
mini buts

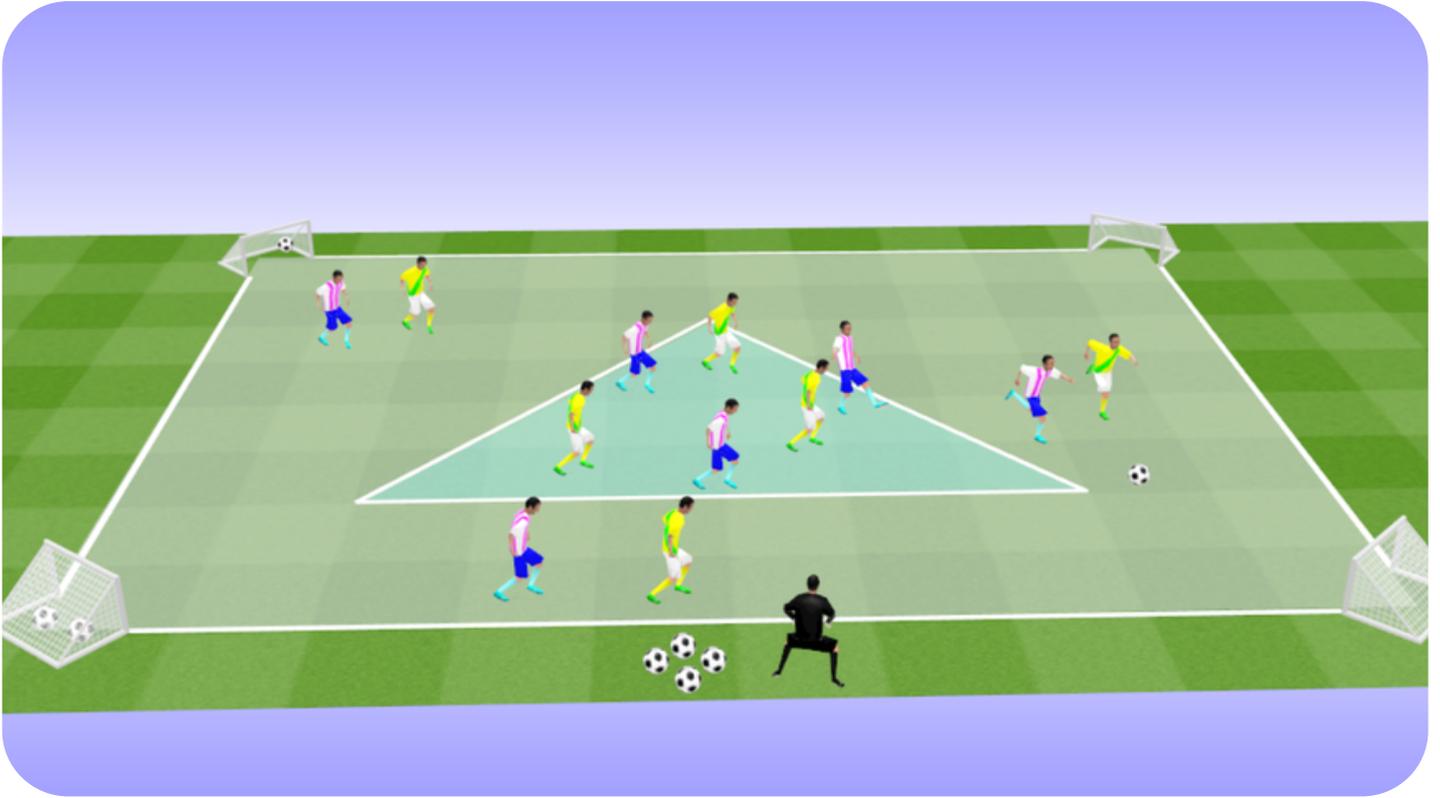


25 x 25m



12-16
joueurs

EXERCICE 80



3 contre 3 dans un triangle situé au centre d'une zone avec 4 petits buts dans les angles.

3 joueurs de chaque équipe se trouvent dans la zone extérieure au triangle.

Chaque équipe doit faire 6 passes à l'intérieur du triangle avant de pouvoir donner un ballon dans l'espace libre pour un des 3 joueurs.

Le joueur à l'extérieur du triangle peut marquer dans un des 4 buts en une touche.

Changer les rôles toutes les 2mn par exemple.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

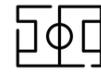




16mn



cônes
échelles
haies

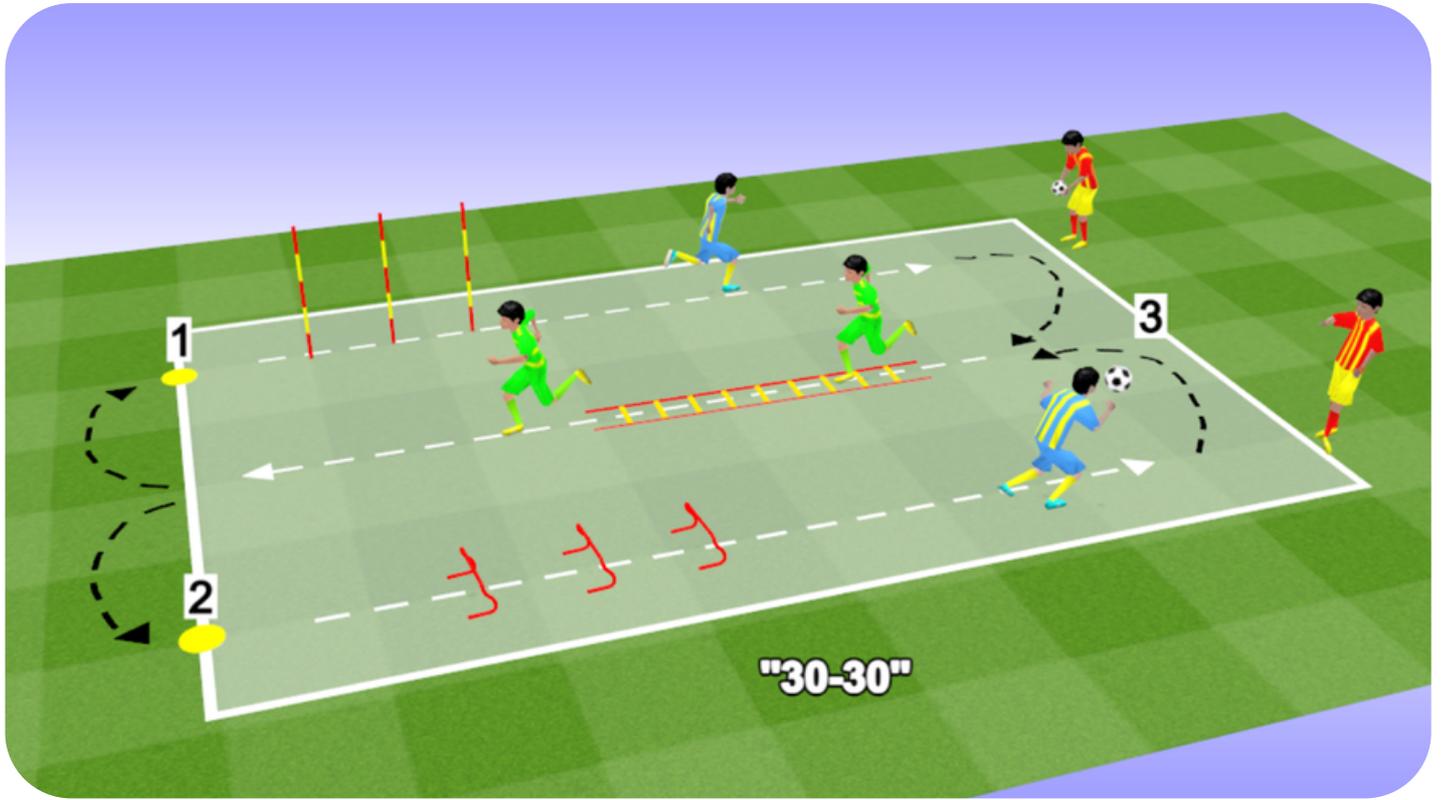


25 x 15m



6-10
joueurs

EXERCICE 88



Endurance puissance sous forme 30-30 (un joueur travail, l'autre se repose.. changement toutes les 30 secondes).

Par exemple 2 séries de 8 minutes (3 minutes de récupération entre les 2 blocs de 8 minutes.. récupération jonglage ou passe courte entre les blocs).

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

1/ Slalom entre les piquets et course

2/ bondissements au dessus de petites haies et course

Puis situation avec ballon (remise de volée, ou passe ou amorti poitrine passe, tête ... variez les situations)

Puis retour

3/ séquence d'appuis dans l'échelle de rythme et course

et on recommence le tour pendant 30 secondes..

2 X 8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de force.

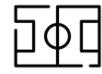




12mn



cônes

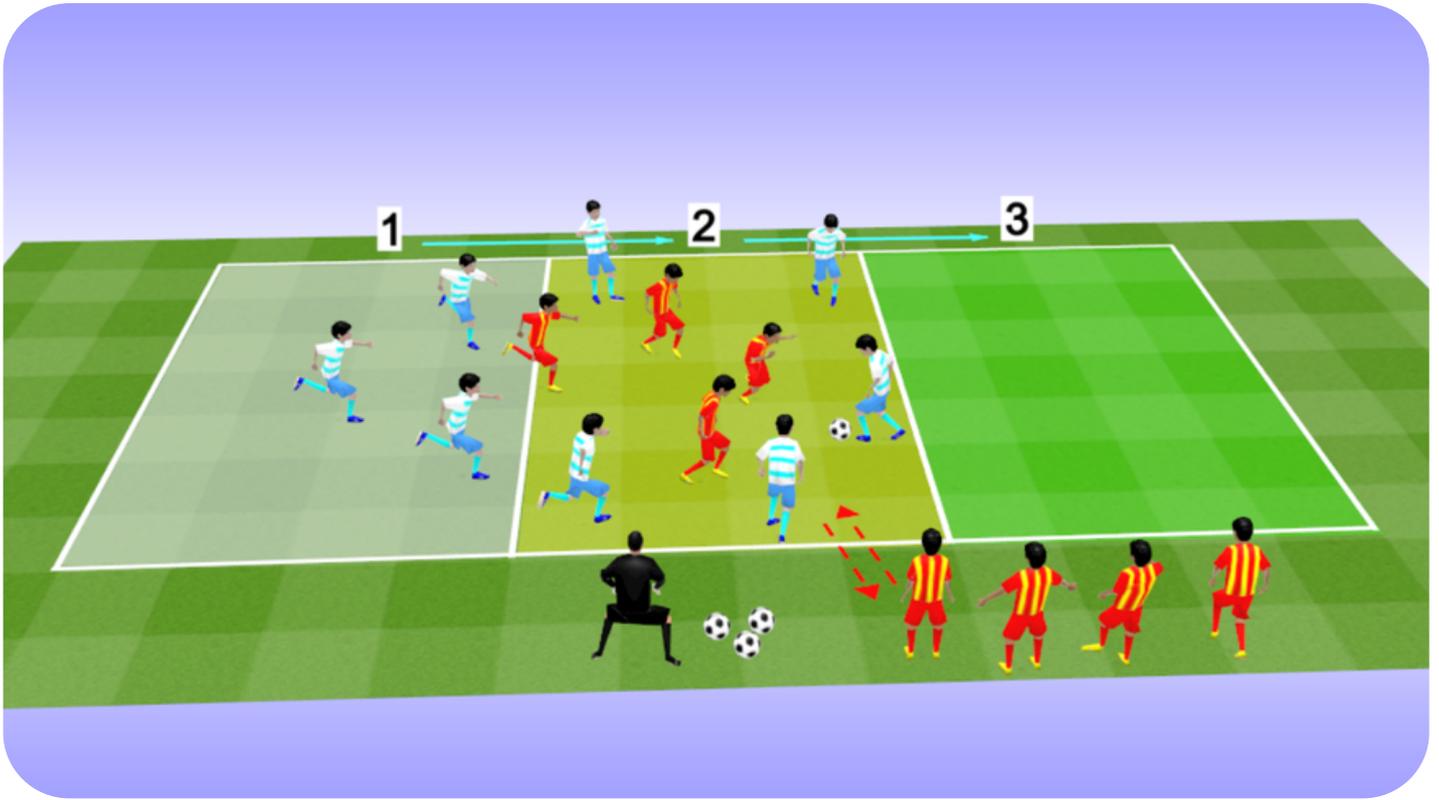


30 X 10m



16-18
joueurs

EXERCICE 93



8 contre 4 par exemple.

3 zones.

L'équipe en supériorité numérique doit passer les 3 "étapes" (les 3 zones 1, 2 et 3) pour marquer un point.

L'équipe en supériorité numérique doit faire 8 passes dans une zone avant de pouvoir passer à la zone suivante.

L'équipe en supériorité numérique a par exemple 2 minutes pour passer les 3 étapes et marquer un point.

A chaque perte de balle, elle recommence de la zone de départ.

L'équipe de 4 joueurs au pressing marque un point chaque fois qu'elle récupère un ballon.

Vous pouvez changer les 4 joueurs au pressing toutes les minutes ou toutes les 30 secondes par exemple: 8 joueurs, 4 au pressing, 4 en récupération.

Jeu sous forme intermittente par exemple (2 mn de jeu, 1 mn de récupération) pendant 12 mn.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

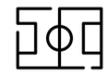




12mn



cônes

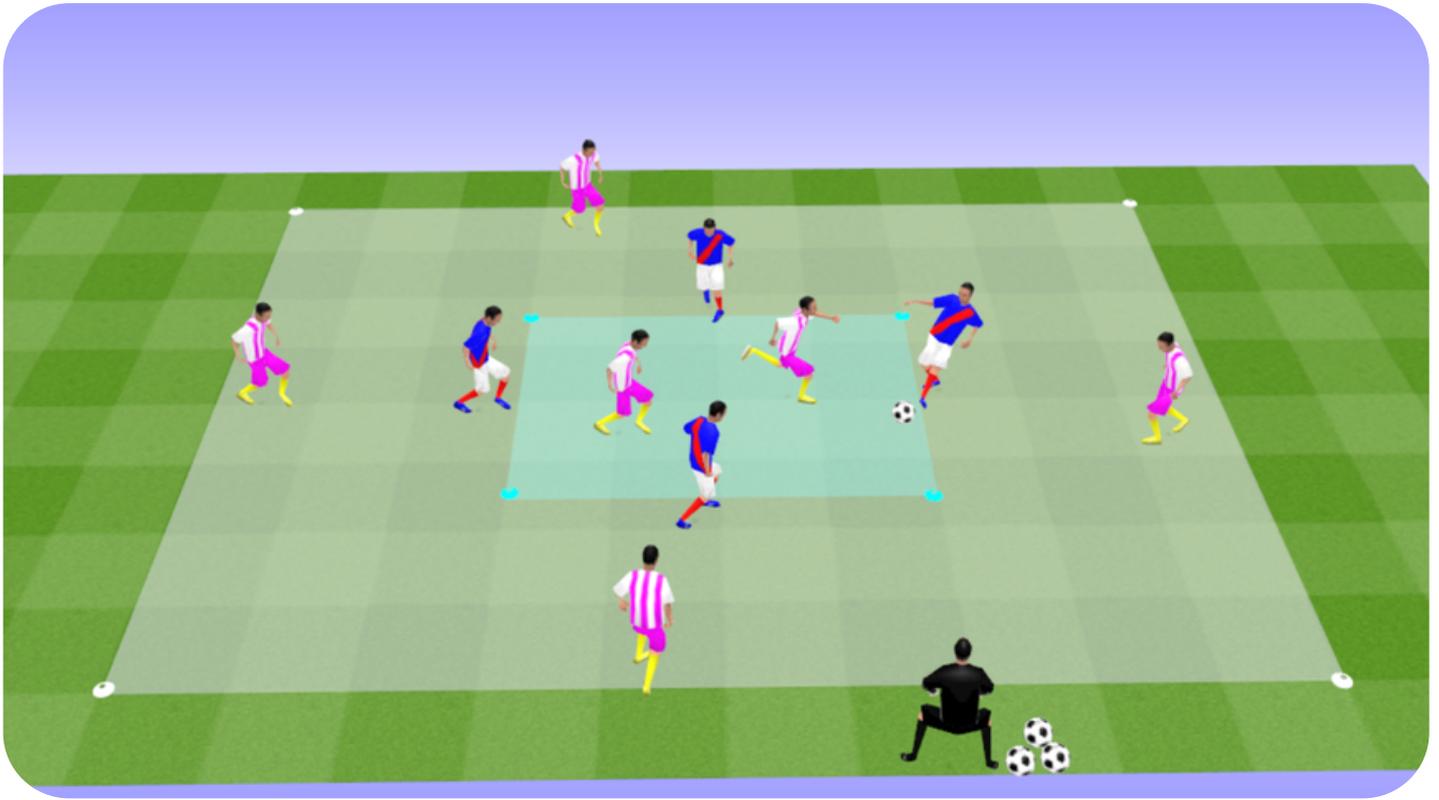


20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 97



Jeux réduits avec transitions de 4 contre 2 à 4 contre 6.

Le jeu démarre à 4 contre 2 au centre du terrain (4 bleus, 2 roses ici) dans une petite zone de 6 x 6m.

Dès que le ballon est récupéré par un des deux joueurs roses, passage en 6 contre 4 dans une grande zone de 20 x 20m.

Quand les bleus récupèrent le ballon, transition de nouveau en 4 contre 2...

Varié les rôles toutes les 3mn.

4 x 3mn.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.



BONUS

10 exercices d'endurance en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



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

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

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

