



100

EXERCICES PHYSIQUES
(AVEC BALLON)
POUR LES SÉNIORS



Vous allez retrouver une "bibliothèque" ou un "répertoire" d'exercices afin de vous donner des idées pour varier vos entraînements.

Pour progresser, il faut apporter de la variété, de la nouveauté, afin de surprendre les organismes (source de progrès) et d'éviter la monotonie (perte de motivation, surentraînement..).

Pour cela, vous pouvez varier les intensités, les volumes, .. mais aussi les exercices !

Vous pouvez proposer (ou faire) les mêmes exercices mais vous pouvez surtout vous en inspirer et créer vos propres exercices.

L'objectif est surtout là, vous donner des idées, des exemples afin que vous ayez une base sur laquelle vous appuyer pour concevoir vos propres exercices !

Attention, pour que vos séances soient efficaces, il ne suffit pas de proposer une série d'exercices sur un thème choisi.

Un processus de réflexion et une justification du choix des différents exercices qui composent la séance sont indispensables !

Au préalable, il faudra avoir fait une analyse des efforts en football (et ceux que vous retrouvez dans vos catégories), il faudra connaître ses joueurs (besoins, niveaux, ..).

Les exercices devront répondre aux objectifs fixés (objectifs d'entraînements, objectifs du cycle, ...).









Tous les exercices devront être bien paramétrés et calibrés, respecter les conditions de réalisation, être effectués au bon moment dans la séance, dans la semaine.

N'hésitez pas à nous demander si vous avez besoin de plus d'informations.



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 U15
	----->	Exercice adapté aux U17
	----->	Exercice adapté aux Séniors
	----->	Difficulté de l'exercice sur le plan physique 1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande
	----->	Temps de l'exercice
	----->	Matériel utilisé pour l'exercice
	----->	Taille du terrain pour l'exercice
	----->	Nombre de joueurs pour l'exercice





EXERCICES

ÉCHAUFFEMENT

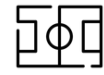
COORDINATION



5mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets

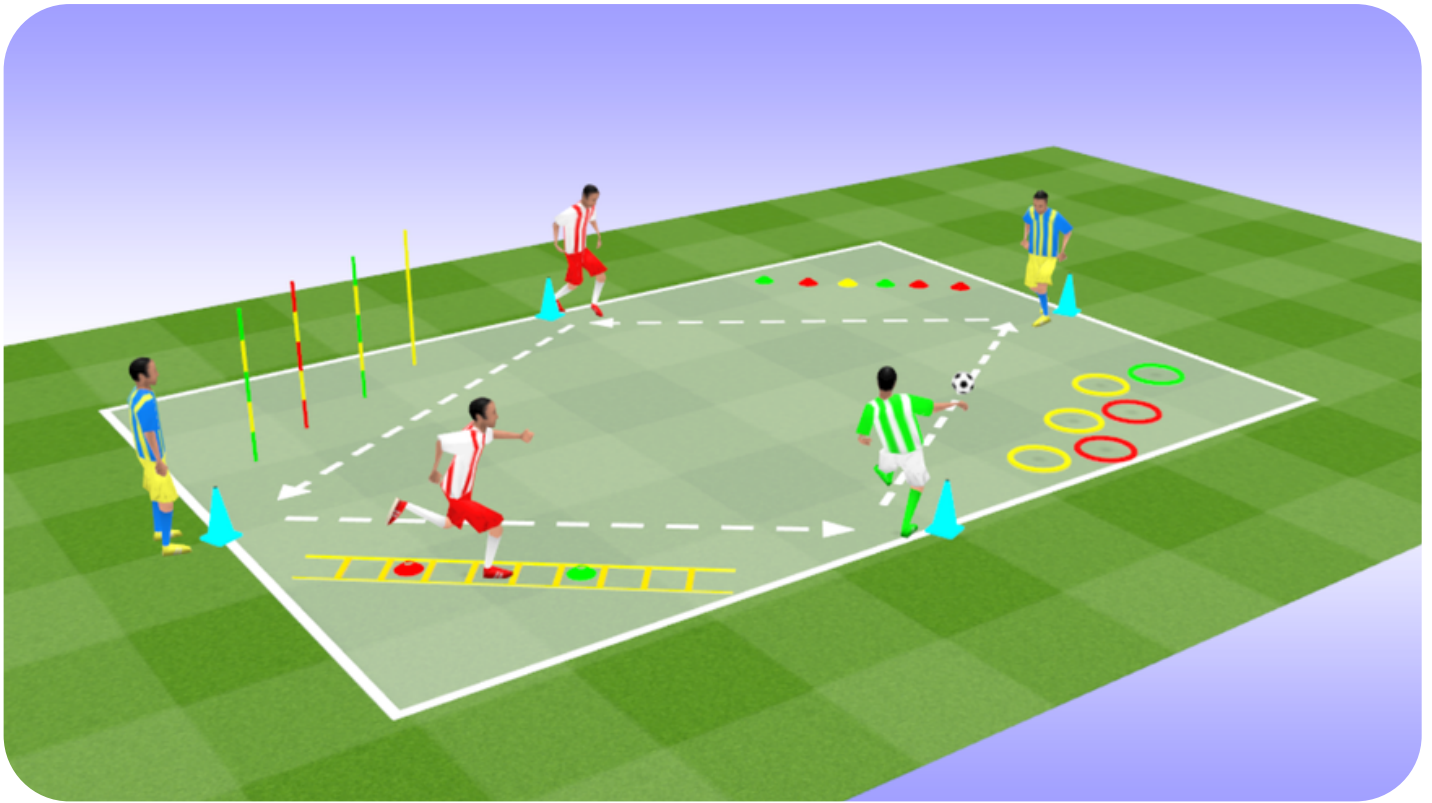


15 x 15m



4-8
joueurs

EXERCICE 9



Passes et coordination.

Le joueur passe puis va faire un exercice d'appuis coordination puis va prendre la place du partenaire à qui il a fait la passe.
Un exercice différent à chaque fois.

Exemples ici :

1. Coordination avec échelle de rythme
2. Coordination dans les cerceaux
3. Coordination avec les coupelles
4. Coordination entre les piquets.

Pendant 5-6 mn par exemple.



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

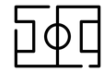




7mn



cônes
échelles
cerceaux
piquets

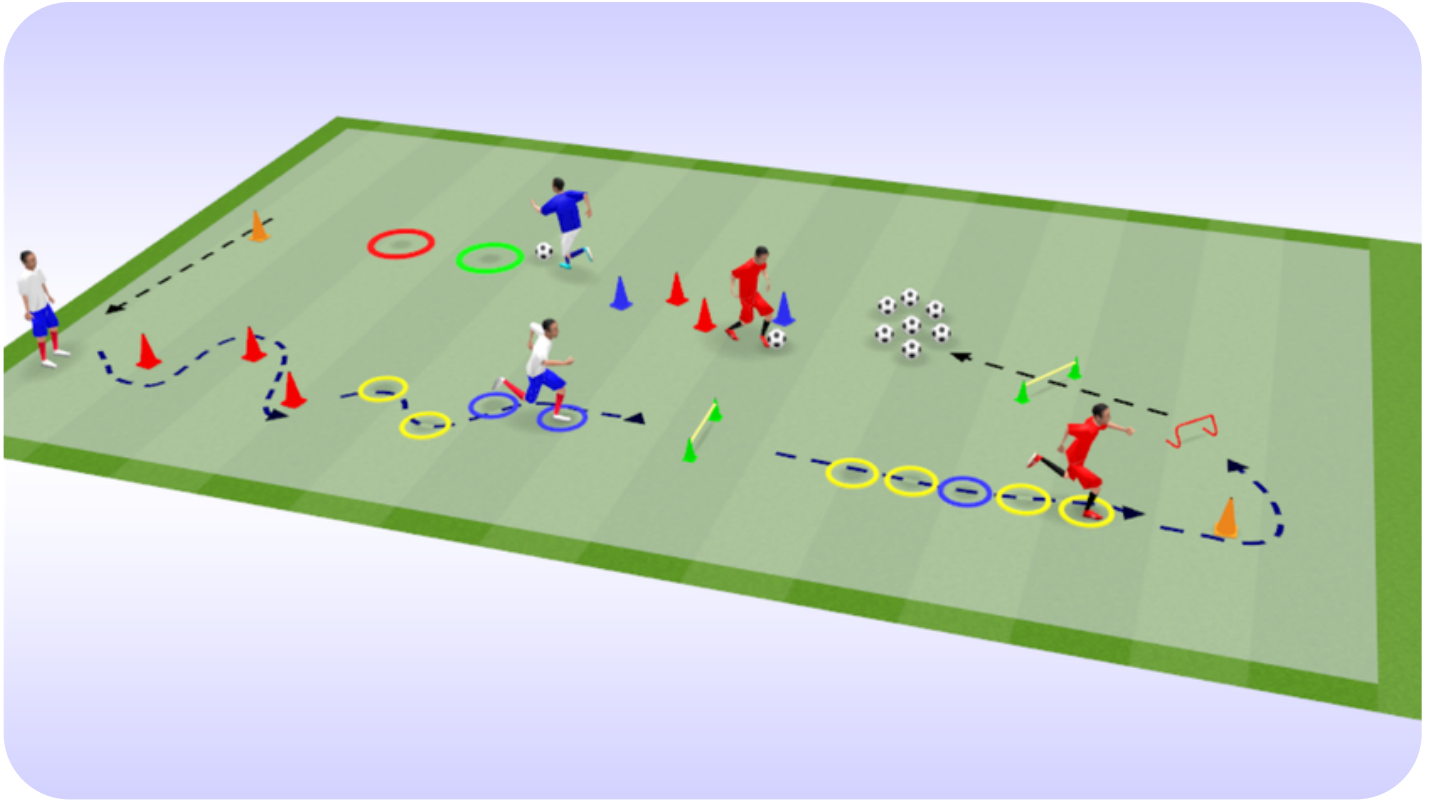


30 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 11



Parcours appuis motricité - conduite et coordination.

Le joueur débute par un slalom en pas chassés (plot rouge), puis appuis décalés dans les cerceaux jaunes et bleus (jaunes pied droit, bleus pied gauche).

Puis le joueur doit passer sous une haie en rampant.

Appuis dans les cerceaux jaunes et bleus, saut au dessus de la haie rouge, de nouveau passer en dessous de la haie, puis conduite avec ballon.

slalom en marche arrière (plots bleus) et enfin conduite pour faire le tour des cerceaux verts et rouges.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





EXERCICES

ENDURANCE

CAPACITÉ



5mn



cônes

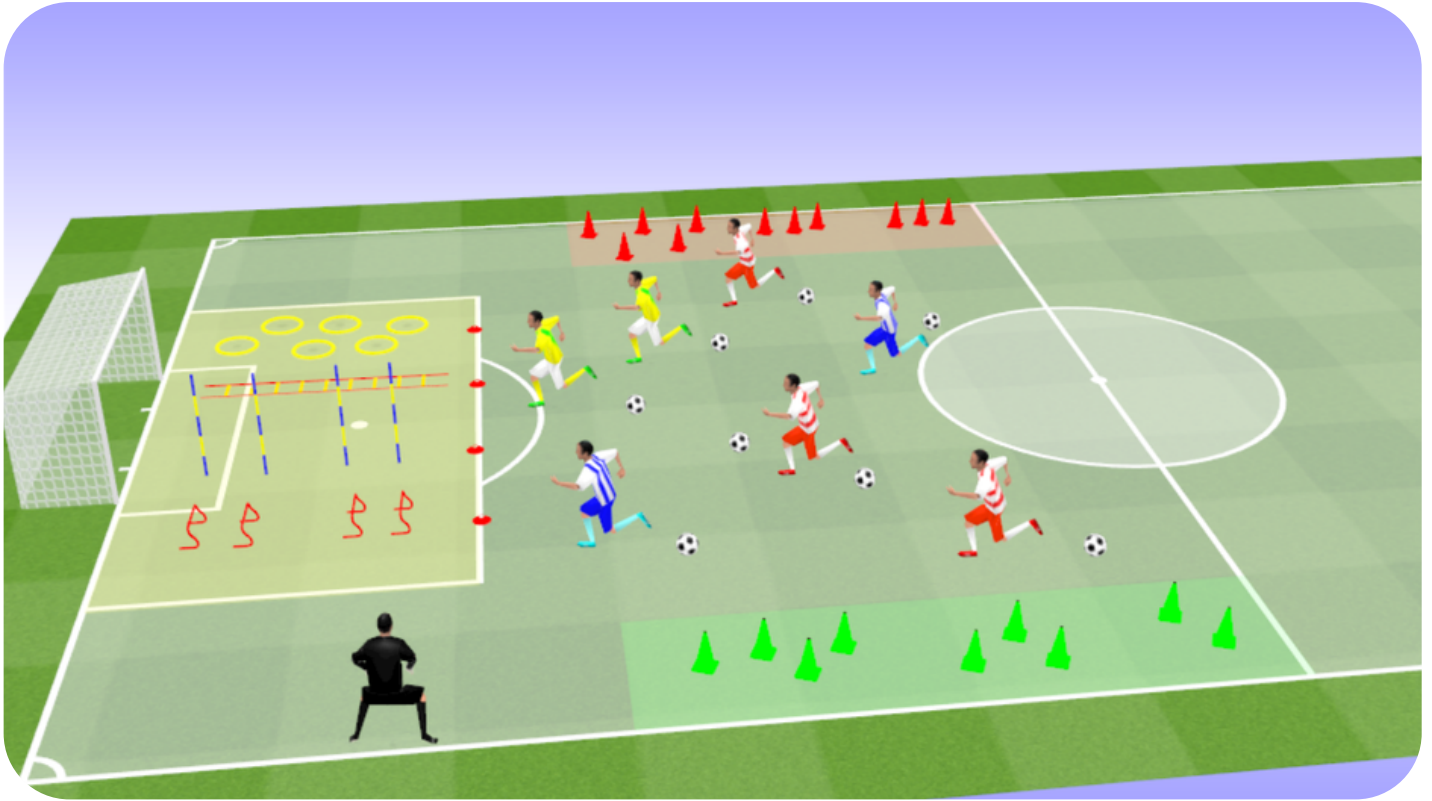


Demi terrain



9-16
joueurs

EXERCICE 19



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.



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





EXERCICES

ENDURANCE

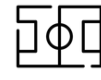
PUISSANCE



8mn



cônes
piquets

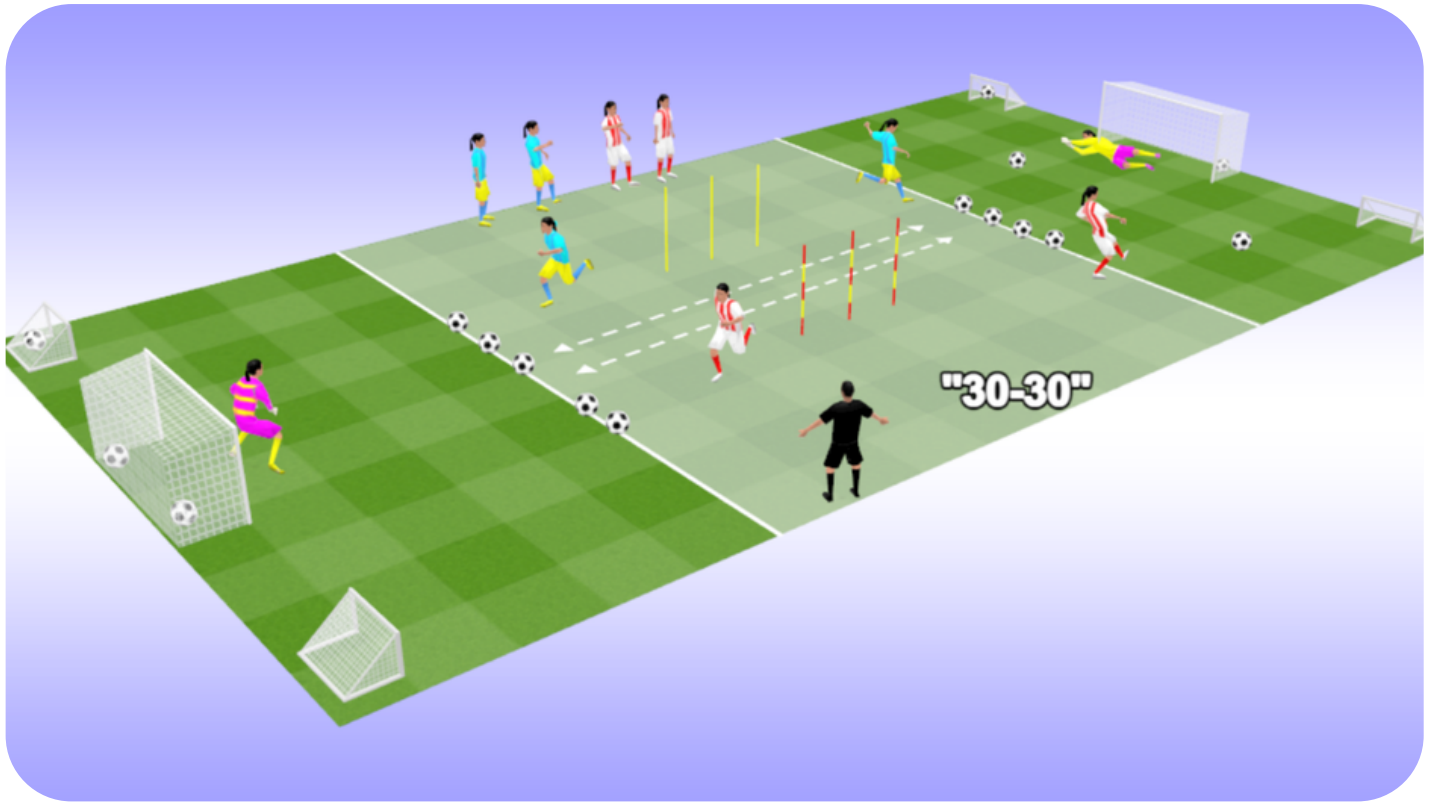


Terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 33



Les joueurs font des aller retours avec travail d'appuis ou de force au milieu du parcours puis frappes de chaque côté du parcours..

Les joueurs alternent une frappe au but et une frappe dans un des 2 mini buts placés sur les côtés.

Sous forme 30-30 par exemple..

30 secondes de travail (course et frappe) puis 30 secondes de repos...

Pendant 8mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.

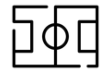




12mn



cônes

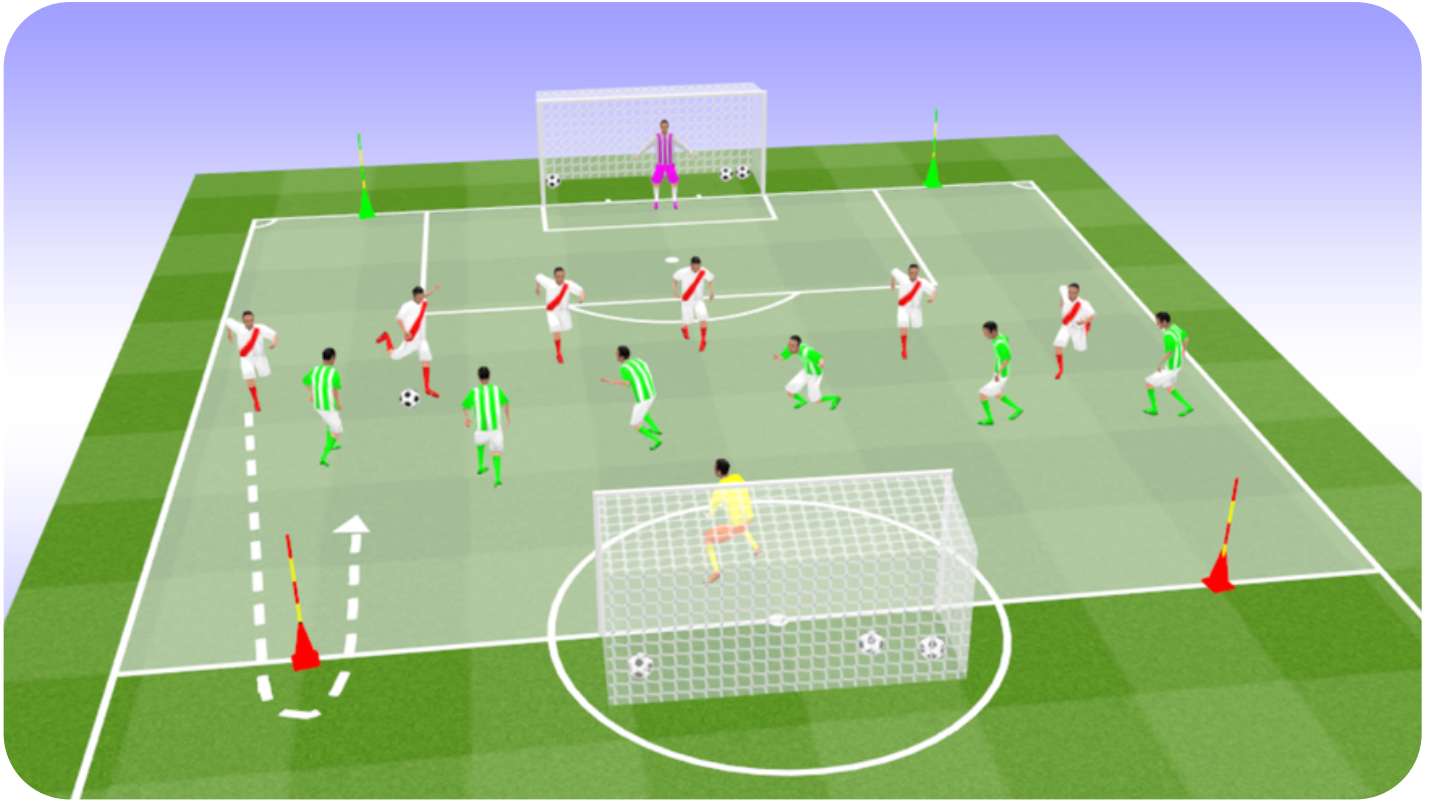


Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 36



2 équipes.

6 contre 6 avec 2 gardiens.

Quand une équipe marque, 2 de ses joueurs doivent aller contourner les plots placés vers le but adverse.

L'équipe adverse peut donc contre attaquer rapidement en supériorité numérique (6 contre 4), le temps que les joueurs reviennent se placer.

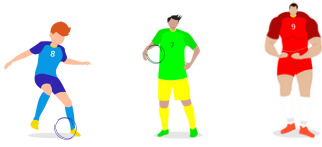
L'équipe en infériorité numérique doit donc rapidement s'organiser pour s'opposer à la progression de l'adversaire.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité.

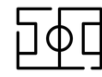




6mn



cônes

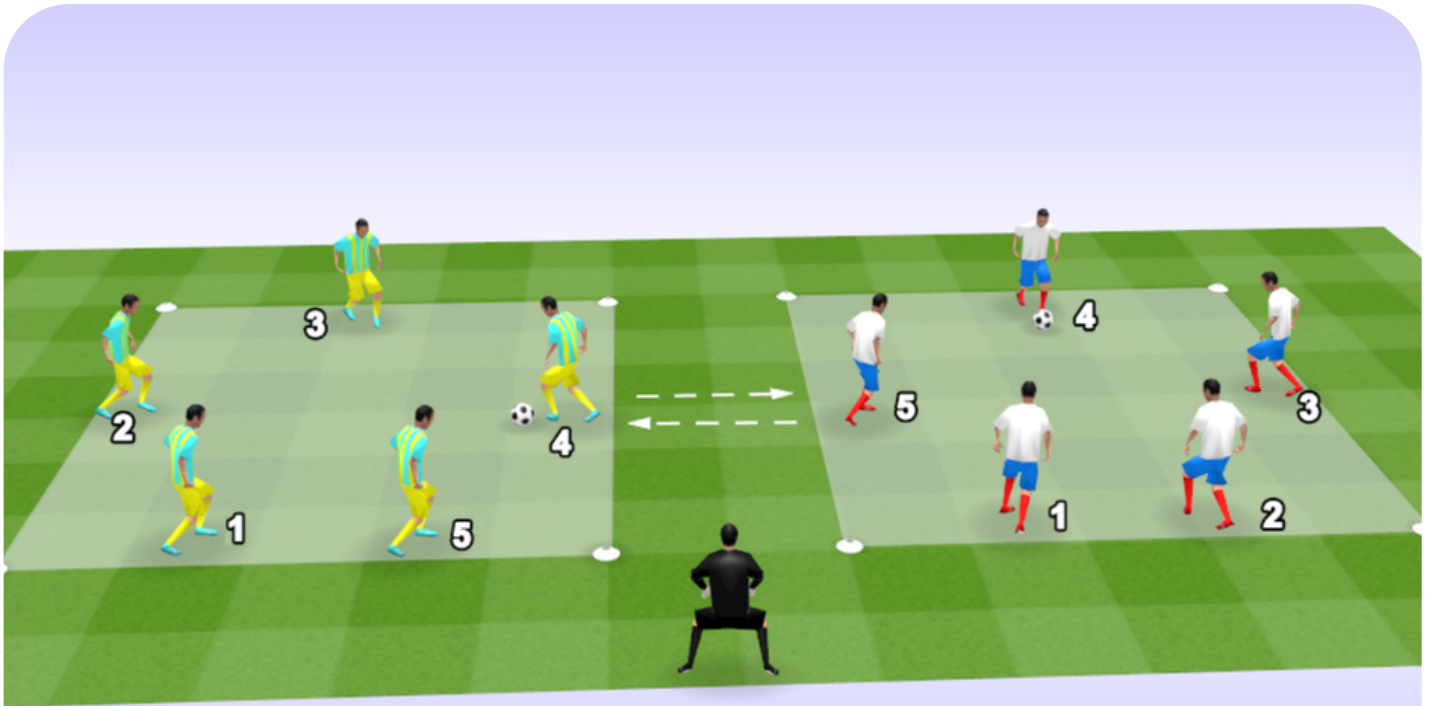


10 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 46



2 équipes de 5 joueurs (ou plus).

2 carrés.

Les deux équipes sont en conservation dans leur carré.

Un ou deux joueurs de chaque équipe vont presser l'autre équipe.

Chaque joueur a un numéro.

Toutes les 20 ou 30 secondes l'entraîneur annonce un ou deux nouveaux numéros, les joueurs dont le numéro a été annoncé vont remplacer les joueurs qui étaient au pressing.

Pendant 6 minutes par exemple.

L'équipe qui a récupéré le plus de ballons a gagné.



On recherchera une grande intensité.

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





EXERCICES

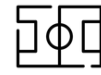
VITESSE



5mn



cônes

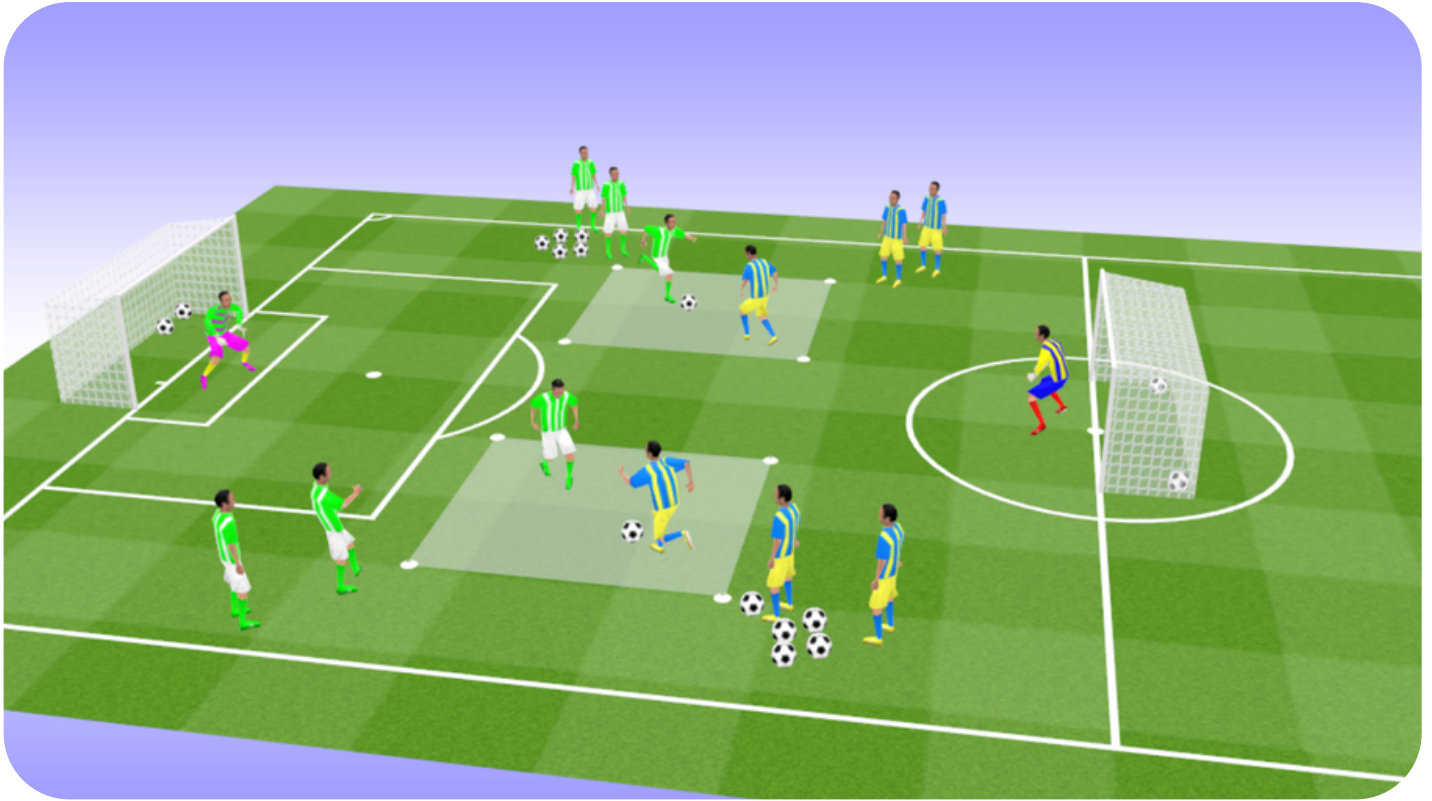


Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 70



2 équipes divisées en 2 groupes (attaquants et défenseurs).

2 cages.

Les attaquants doivent dribbler un défenseur (sans dépasser la limite d'une zone, ici un carré) avant de pouvoir tirer.

Si le défenseur récupère le ballon il peut aller frapper.

Pour mettre l'accent sur le travail de vitesse (par exemple), vous pouvez imposer un temps limite aux attaquants pour passer le défenseur et frapper (3 à 4 secondes par exemple en fonction de la taille du carré et de la distance de départ).

5-6 passages dans les 2 rôles par exemple.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.

Vous pouvez bien sûr varier la taille des carrés pour les duels, imposer des consignes, alterner les rôles, ajouter des joueurs ... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.

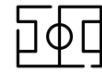




6mn



cônes
cerceaux
échelles
haies

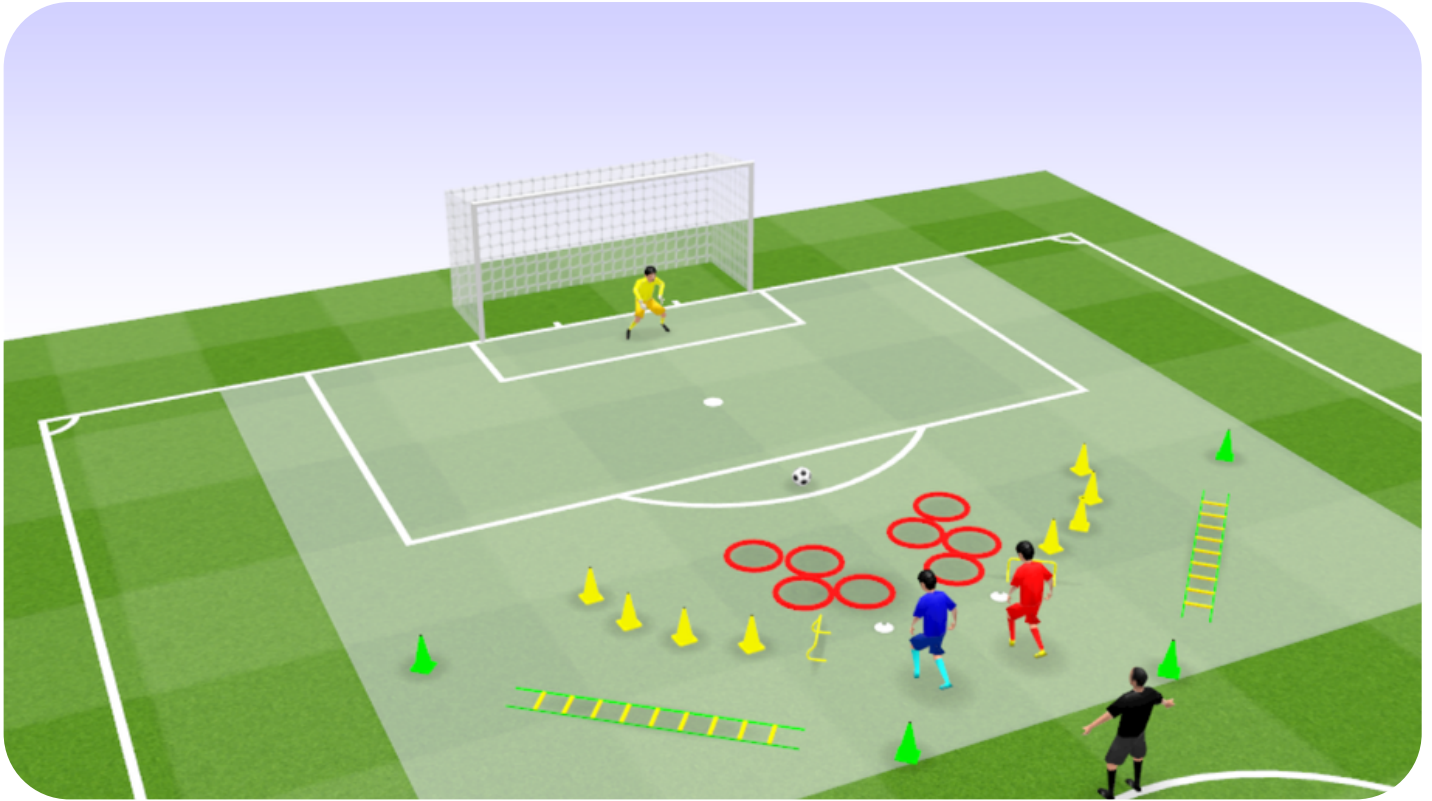


Demi terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 79



Les joueurs sont placés au plot blanc de chaque côté d'un carré. 3 petits ateliers devant eux avec chacun une couleur différente.

L'entraîneur annonce une couleur, ils doivent réagir vite, faire l'exercice de la couleur annoncée puis aller prendre le ballon et marquer.

Rouge, le joueur doit un travail d'appuis dans les cerceaux.

Jaune, le joueur doit faire son premier appui derrière une petite haie puis slalomer entre les plots jaunes.

Vert, le joueur doit démarrer en marche arrière et passer derrière le cône vert puis accélérer et faire un travail de fréquence dans l'échelle de rythme.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





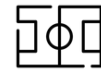
EXERCICES FORCE



5mn



cônes

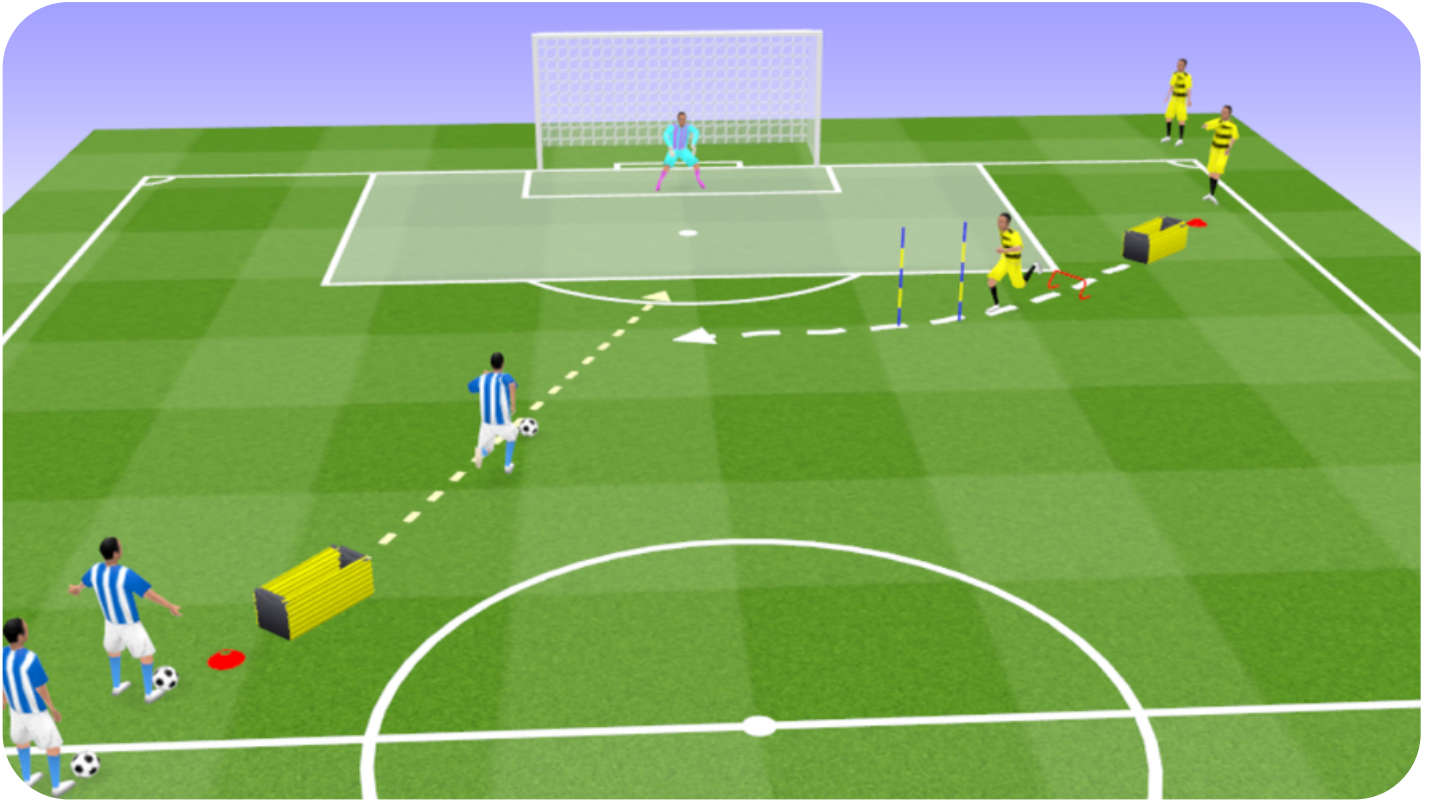


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 91



Travail de force puis Vitesse avec ballon et vitesse sans ballon.

En duel.

Les deux joueurs démarrent par un travail de force explosive (6 sauts verticaux départ assis sur un banc) puis :

Un attaquant sprinte avec le ballon vers le but.

Un défenseur doit faire un sprint sans ballon (avec obstacles, petites haies, slalom..) et empêcher l'attaquant de frapper.

5-6 fois par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





EXERCICES

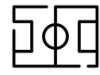
GARDIEN DE BUT



6mn



cônes
haies

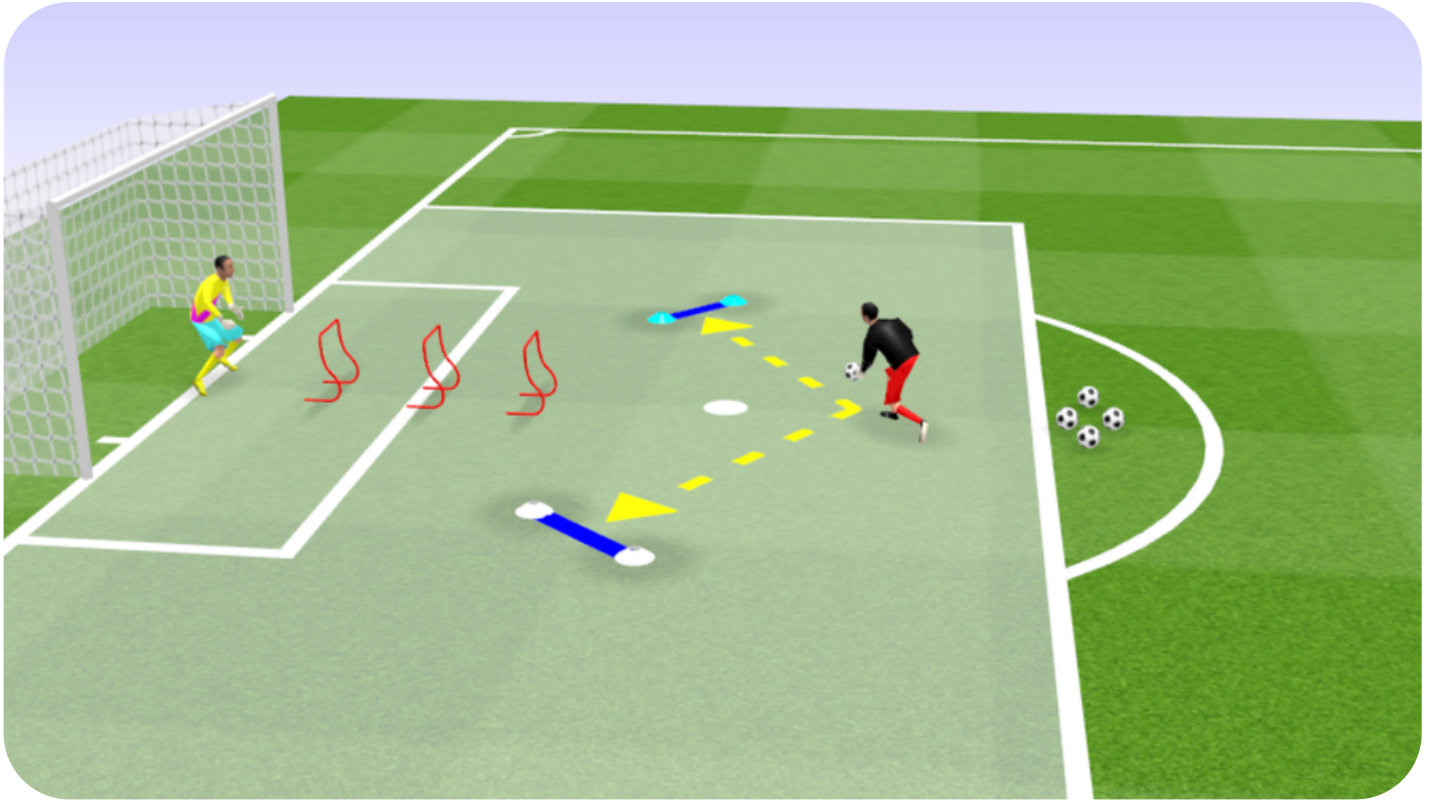


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 98



3 bondissements "en cuisse" (jambes fêchées) puis plongeon à droite ou à gauche.

Vous envoyez le ballon au dernier moment d'un côté ou de l'autre. Le gardien doit toucher le ballon avant qu'il ne franchisse la ligne bleue.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.

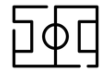




6mn



cônes
haies



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 99



Bondissements latéraux explosifs au dessus de petites haies (et haies moyennes) puis du même côté enchaîner par un plongeon.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.



BONUS

10 exercices en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



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

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

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

