

20 IDÉES D'EXERCICES PHYSIQUES "AU POSTE"

**ATTAQUANTS
MILIEUX DE TERRAIN
DÉFENSEURS**



Nous vous proposons 20 idées d'exercices physiques "**au poste**" sous format **PDF**.

Ces exercices sont tirés de 3 PDF :

- Le PDF "**60 exercices physiques pour vos attaquants**"
- Le PDF "**50 exercices physiques pour vos milieux de terrain**"
- Le PDF "**50 exercices physiques pour vos défenseurs**"

[>>> Vous retrouverez ces PDF en cliquant ici.](#)

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

Nous vous proposons des exercices physiques pour travailler **l'endurance puissance, la vitesse et la force** des défenseurs, milieux de terrain et attaquants.

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

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

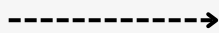
Nous proposerons des exercices selon **le poste** mais aussi selon le **profil athlétique** des joueurs.

En fonction des caractéristiques de vos joueurs mais aussi de votre animation et de votre style de jeu (contre-attaque, attaque placée, pressing, bloc haut, bloc bas, etc) vous pourrez bien sûr adapter les exercices.



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 U13-U14



Exercice adapté aux U15-U17



Exercice adapté aux Séniors



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



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice





EXERCICES

ENDURANCE

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 3 formes d'intermittents:

- Les intermittents "courses" (plutôt courts)
- Les intermittents "force"
- Les jeux réduits

Ces formes d'intermittents peuvent être déclinées en une multitude 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.

Quelques conseils "techniques" que vous pouvez donner à vos **attaquants** au cours des entraînements spécifiques.

*Les attaquants **arrivent parfois trop vite avant de frapper** ce qui ne leur permet pas de bien frapper le ballon >>> vous pouvez leur dire de ralentir un peu le rythme et la distance de leurs appuis pour s'ajuster avant de tirer.

*Les attaquants **sont parfois placés trop hauts** par rapport au centreur (ils démarrent leur course trop tôt) >>> Vous pouvez leur dire d'attendre un peu plus et de réellement exploser au démarrage afin d'arriver au bon moment sur le ballon, d'arriver lancé et de pouvoir ainsi devancer le défenseur.

*Les attaquants ont **parfois du mal à passer devant leur défenseur** dans les duels >>> Vous pouvez leur conseiller de jouer plus avec leur corps (passer le bras devant le défenseur, passer la jambe devant, etc..).

Le placement du corps de l'attaquant avant son démarrage est très important pour gagner les quelques centimètres qui vont faire la différence : ils doivent orienter leurs corps pour être de "3/4".

*Vous pouvez les conseiller aussi sur **leurs courses et déplacements** : changer de rythme au bon moment, utiliser les appels contre-appels, bien prendre les informations, synchroniser les courses avec les autres attaquants, se déplacer latéralement pour ne pas être hors jeu avant la passe en profondeur, etc.

Quelques conseils "techniques" que vous pouvez donner à vos défenseurs au cours des entraînements spécifiques.

Recul frein : le défenseur doit réduire l'espace défensif au maximum avec son attaquant puis quand l'attaquant se rapproche il doit reculer en étant positionné de $\frac{3}{4}$ afin de pouvoir ralentir la course de l'attaquant et le contrôler.

Les appuis : toujours être bas et toniques sur les appuis pour pouvoir soit démarrer vite soit se retourner vite.

Utilisation des bras : les défenseurs doivent utiliser leurs bras pour gêner ou contrôler voir passer devant leur adversaire.

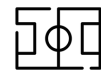
Mental : les défenseurs doivent être agressifs. Cela ne signifie pas être violent mais avoir l'intention de passer devant son attaquant ou l'intention de ne pas se faire dribbler. L'attaquant doit aussi sentir la présence physique du défenseur.



8-12mn



cônes



Demi-terrain



8-10
joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Intermittent, centres et frappes.

Une zone de 2 fois la taille de la surface de réparation. 2 cages.

2 attaquants dans la zone, 6 joueurs disposés comme sur l'image qui centrent. Ils peuvent centrer au pied au sol ou en l'air ou bien en faisant une touche.

Les joueurs dans la zone doivent reprendre de volée ou de la tête les centres des joueurs de côté.

Après chaque frappe, ils changent de côté.

Sous forme 45-45 ou 30-30 par exemple.

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

Pendant 8-12mn par exemple.



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

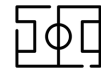




12mn



cônes
mini-buts



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Intermittent frappes.

4 joueurs qui frappent / 4 joueurs à la passe (alterner les rôles).

Les 4 joueurs partent du carré central et frappent (après chaque frappe ils doivent venir se replacer dans le carré puis passer au poste suivant). 4 postes:

1. Tête (un partenaire envoie le ballon en l'air)

2. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer)

3. Volée (un partenaire centre)

4. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer). Le joueur qui a mis le plus de buts a gagné.

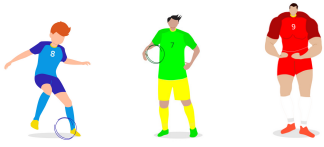
Intermittent en 20-40 (pendant 6 minutes).. par exemple

20 secondes d'exercices - 40 secondes de repos (ce qui laisse le temps de changer les rôles et de se mettre en place).



On recherchera une grande intensité.

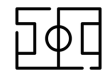




15mn



cônes



30 x 20m



12
joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Jeux réduits 3 contre 3 avec appuis.

Placer 6 joueurs en appui autour du terrain.
3 contre 3 dans la zone délimitée.
But en une touche sur une passe d'un appui.
Changer les appuis toutes les 3mn.
15mn de jeu.



On recherchera une grande intensité.

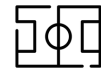




10mn



cônes
mini-buts



15 x 15m



3-4
joueurs

EXERCICE MILIEUX



Intermittent et passes courtes.

Dans un carré de 15 x 15m par exemple.

4 mini-buts sont placés sur chaque côté. Chaque mini-but a une couleur (matérialisée avec des plots de couleur par exemple).

4 plots de couleurs sont placés sur les côtés.

2 passeurs. Un joueur au centre du carré (ici en jaune).

Ici un des deux passeurs va annoncer une première couleur de plot, le joueur du centre va aller toucher le plot de la couleur annoncée puis va vite se replacer.

Le passeur fait ensuite une passe au joueur jaune et lui annonce une couleur de mini-but en même temps. Le joueur jaune doit contrôler en direction du mini-but et faire une passe dans le mini-but. Puis l'autre passeur lui annonce une nouvelle couleur de plot etc... Pendant 30 secondes par exemple.

Sous format 30-60, soit 30 secondes d'exercice et 60 secondes de repos (en tant que passeur par exemple) pendant 10mn.



On recherchera une grande intensité.

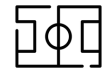




10mn



cônes



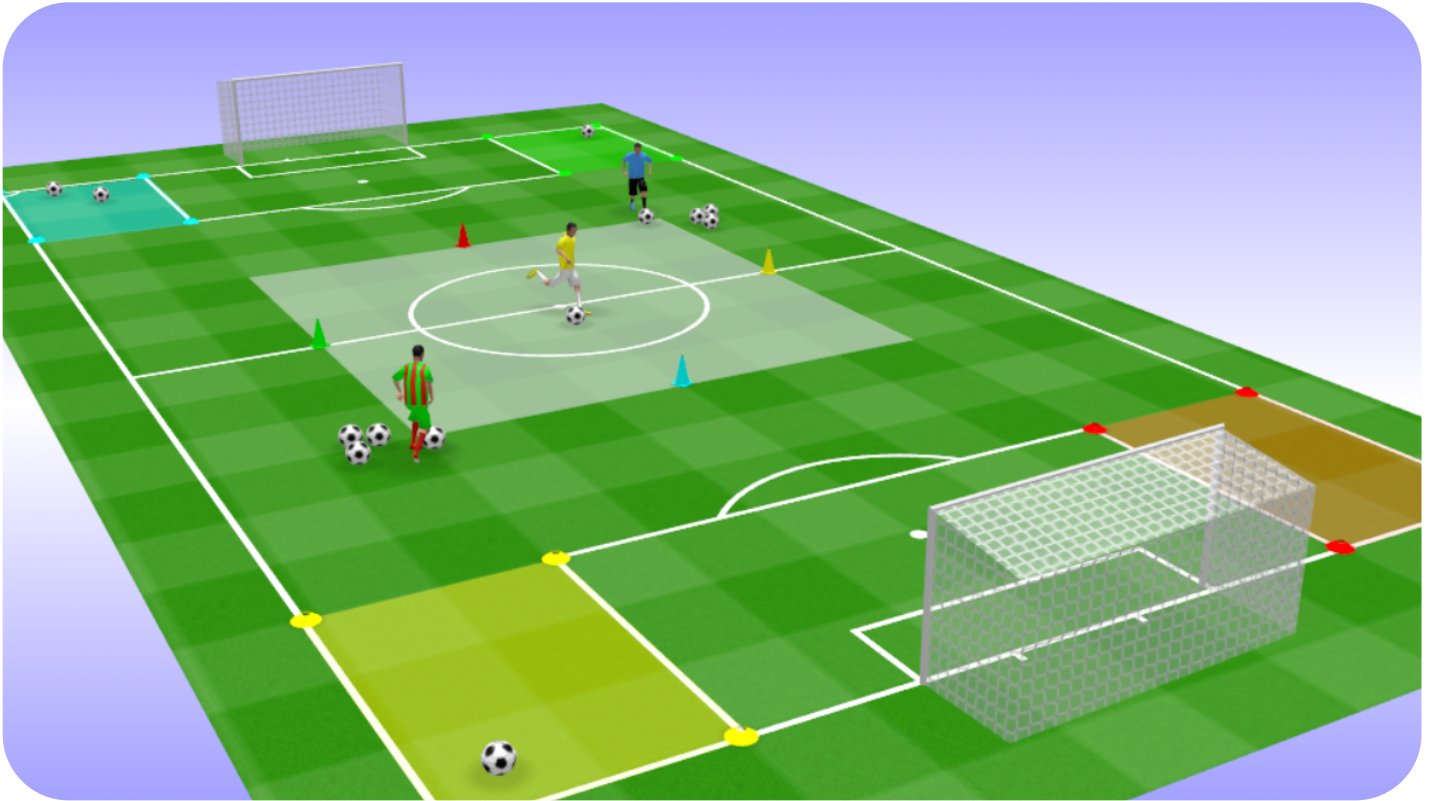
Terrain



3-4

joueurs

EXERCICE MILIEUX



Intermittent et jeu long.

Un carré au centre du terrain de 25 x 25m par exemple.

4 zones de couleur sont placées sur chaque côté du terrain.

4 plots de couleurs sont placés sur les côtés du carré central.

2 passeurs. Un joueur au centre du carré (ici en jaune).

Ici un des deux passeurs va annoncer une première couleur de plot, le joueur du centre va aller toucher le plot de la couleur annoncée puis va vite se replacer.

Le passeur fait ensuite une passe au joueur jaune et lui annonce une couleur de zone en même temps. Le joueur jaune doit contrôler en direction de la zone et faire une transversale afin que le ballon atteigne la zone.

Puis l'autre passeur lui annonce une nouvelle couleur de plot etc... Pendant 30 secondes par exemple. Sous format 30-60, soit 30 secondes d'exercice et 60 secondes de repos (en tant que passeur par exemple) pendant 10mn.



On recherchera une grande intensité.

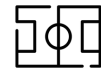




10mn



cônes



30 x 25m



10

joueurs

EXERCICE MILIEUX



Pressing et transitions.

Deux équipes de 5 joueurs. Chacune des équipes a sa propre zone. Au départ une équipe possède le ballon dans son camp (ici en jaune). Deux joueurs adverses (ici en rouges) pressent dans le camp adverse. Puis toutes les 20 secondes un nouveau joueur rentre dans le camp adverse pour presser.

Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils le passent à l'un de leurs coéquipiers dans le camp opposé.

Des lors les joueurs rouges rejoignent leur camp et deviennent attaquants.

Deux des attaquants jaunes deviennent défenseurs et vont presser dans le camp adverse. Puis toutes les 20 secondes un nouveau joueur jaune rentre dans le camp adverse pour presser et récupérer le ballon. Ainsi de suite.

Une équipe marque un point toutes les 6 passes consécutives (par exemple). Pendant 6mn. 2 fois. 3 minutes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

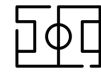




8mn



cônes



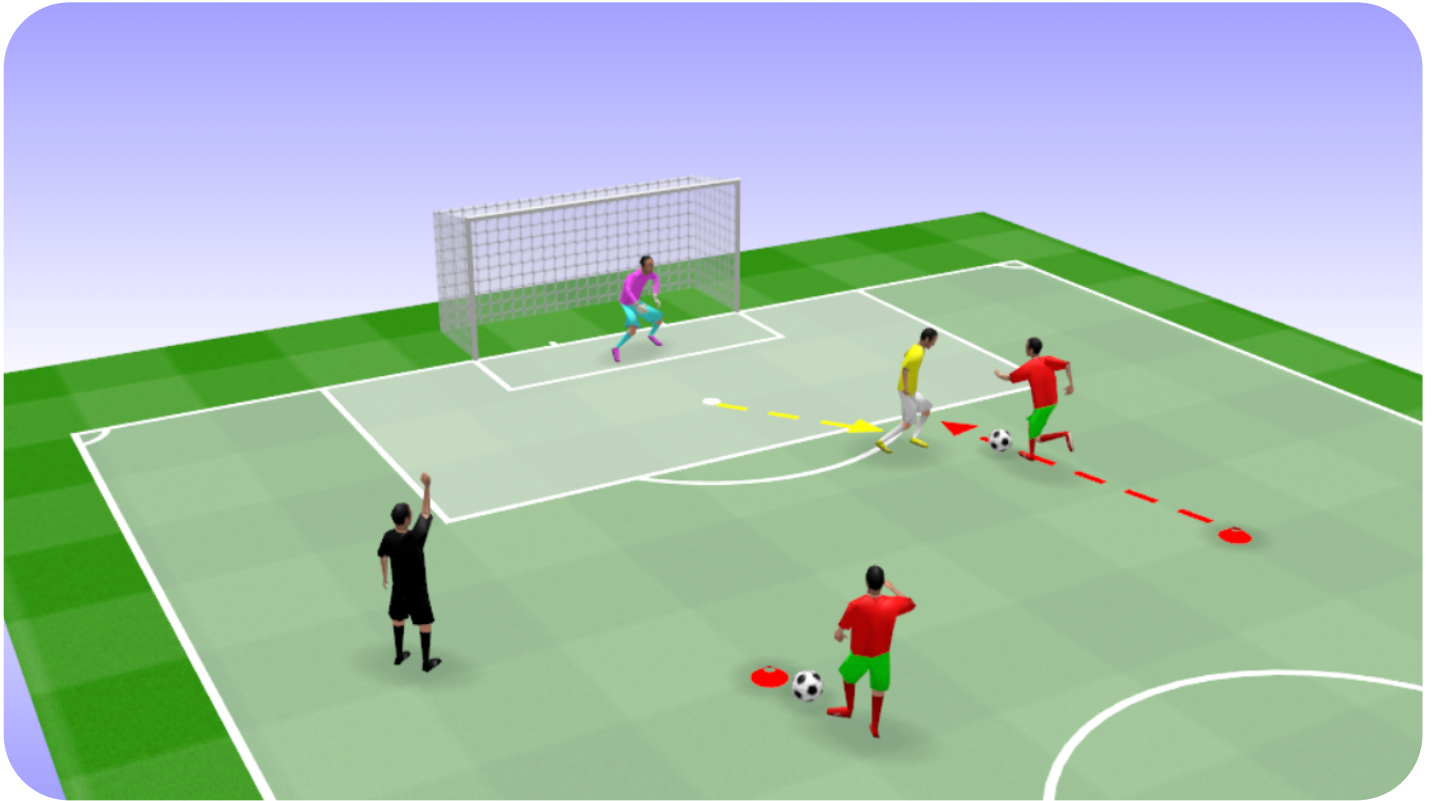
35 x 20m



3-6

joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Défendre sur un attaquant lancé sur un côté.

Un attaquant démarre du plot rouge (sur un côté).

Le défenseur démarre du point de pénalty et doit dans un premier temps réduire l'espace entre lui et son attaquant. Puis quand l'attaquant se rapproche, il doit utiliser le recul frein en étant positionné de "¾". Il doit essayer d'emmener l'attaquant sur un côté dans un angle fermé pour pas qu'il ne puisse frapper dans de bonnes conditions. Il doit être "bas sur les appuis" et avoir une fréquence de pas rapides.

S'il peut, le défenseur peut intercepter le ballon quand l'attaquant fait une erreur dans sa conduite. Le défenseur doit être patient et attendre l'erreur de l'attaquant. Le défenseur doit utiliser ses bras pour contrôler l'attaquant.

Puis quand le duel est fini, le défenseur se replace rapidement et un autre attaquant démarre.

Sous format intermittent 45-45 par exemple. Soit 45 secondes d'exercice, puis 45 secondes de repos. Pendant 6-8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Vous pouvez ajouter dans les exercices des points gagnés pour l'attaquant (s'il marque par exemple) et le défenseur.

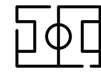




8mn



cônes



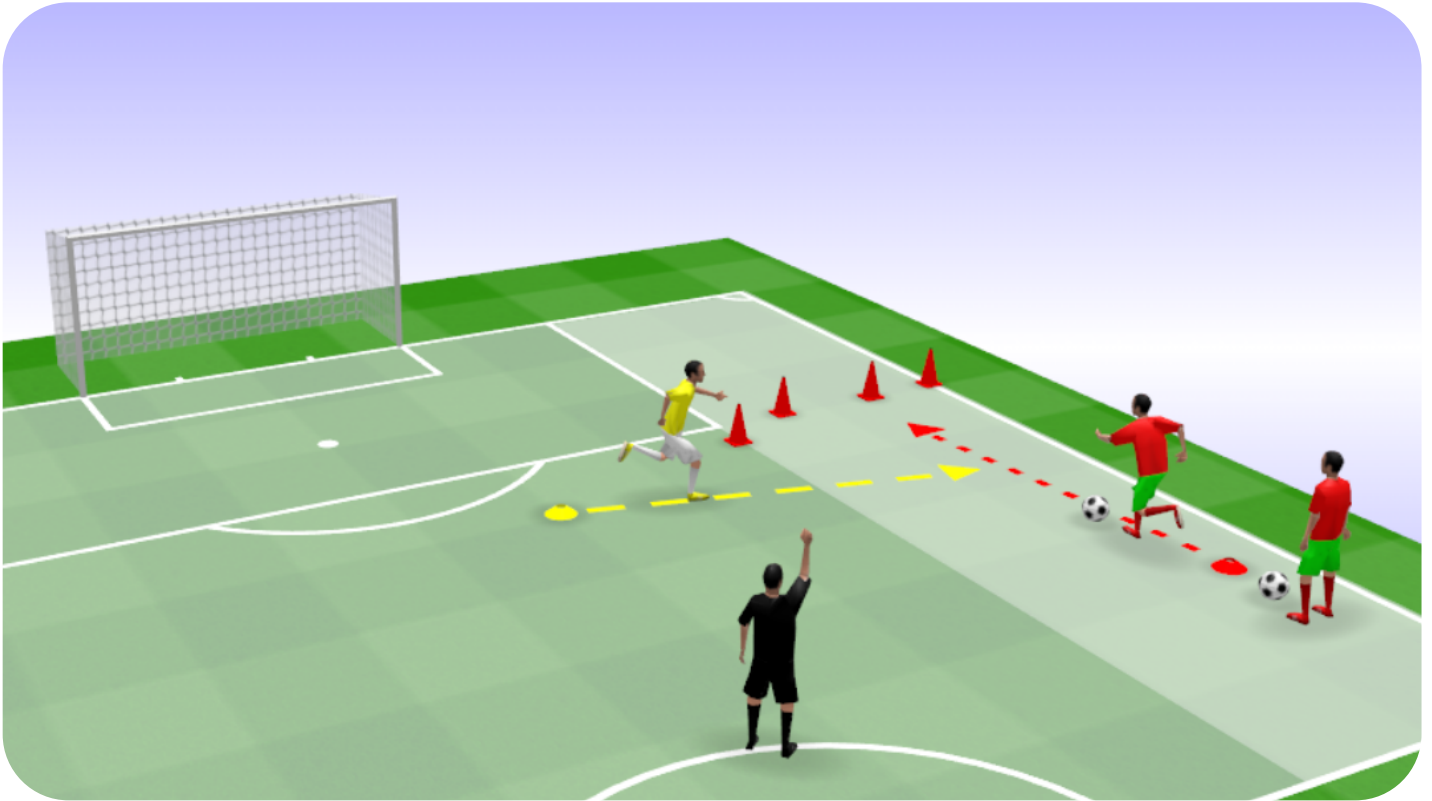
25 x 15m



2-4

joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Jouer des 1 contre 1 défensif sur un côté.

Sur un côté du terrain, zone de 25 x 15m par exemple.

L'attaquant démarre du plot rouge et doit entrer dans une des deux portes rouges (une le long de la ligne de touche, l'autre proche de l'angle de la surface de réparation). Le défenseur démarre du plot jaune. Il doit empêcher l'attaquant de passer dans une des deux portes. Il doit se rapprocher rapidement de l'attaquant pour l'empêcher de prendre trop de vitesse. Il doit essayer de le contrôler pour l'enfermer le long de la ligne de but. Il ne doit pas se mettre de face sinon l'attaquant peut rentrer vers l'intérieur facilement. Il doit être "bas sur les appuis" et avoir une fréquence de pas rapides. S'il peut, le défenseur peut intercepter le ballon quand l'attaquant fait une erreur dans sa conduite. Le défenseur doit être patient et attendre l'erreur de l'attaquant. Le défenseur doit utiliser ses bras pour contrôler l'attaquant. Puis quand le duel est fini, le défenseur se replace rapidement et un autre attaquant démarre. Sous format intermittent 45-45 par exemple. Soit 45 secondes d'exercice, puis 45 secondes de repos. Pendant 6-8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Vous pouvez ajouter dans les exercices des points gagnés pour l'attaquant et le défenseur.

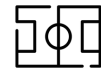




8mn



cônes
mini-buts

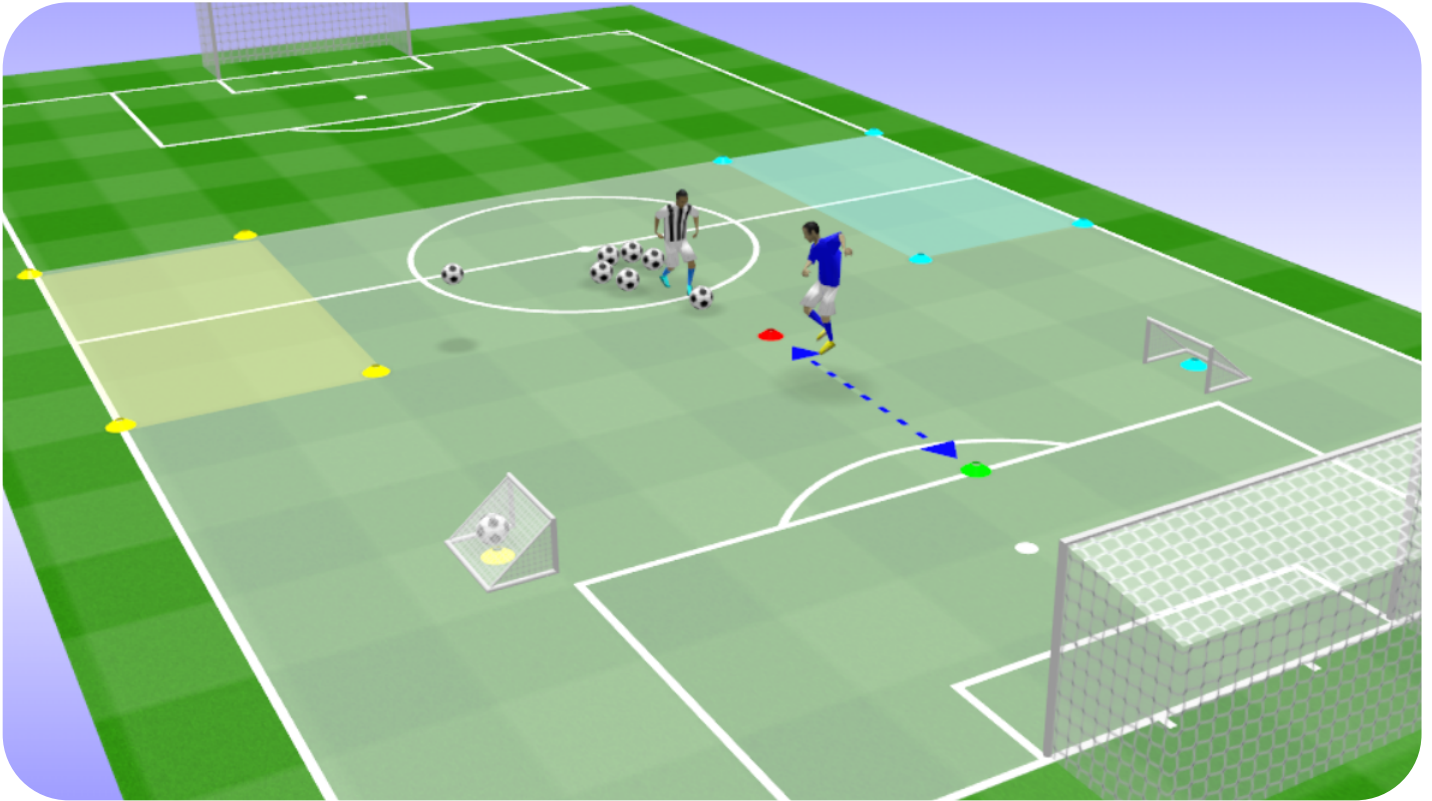


30 x 20m



2-4
joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Travail intermittent pour défenseur central.

2 plots de couleurs différentes (ici vert et rouge) sont placés comme sur l'image. Les deux plots sont espacés de 20m environ.

Sur les côtés du plot rouge, 2 zones, une zone bleue et une zone jaune.

Sur les côtés sur plot vert, 2 mini-buts avec une couleur chacun (bleue et jaune).

Le défenseur démarre au plot vert et va en direction du plot rouge.

Le partenaire lui envoie un ballon en l'air et lui annonce la couleur d'une des 2 zones. Le défenseur doit faire une tête et viser la zone annoncée.

Puis il repart en marche arrière.

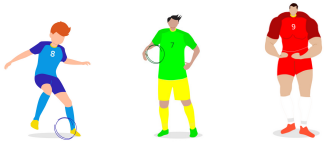
Quand il arrive proche du plot vert, le partenaire lui fait une passe au sol et lui annonce la couleur d'un des 2 mini-buts. Le défenseur doit, sur une touche, envoyer le ballon dans le mini-but annoncé. Puis il repart vers l'avant, etc.

Sous forme 30-30 par exemple. Soit 30 secondes d'exercice, puis 30 secondes de repos. Pendant 6-8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité.

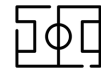




8mn



cônes
mini-buts



15 x 15m



3-4
joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Tacle défensif sur un côté.

Dans une zone de 15 x 15m par exemple sur un côté du terrain.

2 mini-buts placés sur les côtés.

Chaque mini-but a une couleur (ici vert et rouge).

2 passeurs sont en face des mini-buts.

Le défenseur est au centre de la zone.

L'entraîneur annonce une couleur, ici rouge par exemple.

Le défenseur doit aller contourner le plot de la couleur annoncée puis aller intercepter la passe du joueur (qui vise le mini-but de la couleur annoncée).

L'interception doit se faire en taclant, comme pour tacler sur un côté.

Puis le défenseur vient se replacer au centre de la zone.

Sous forme 30-30 par exemple. Soit 30 secondes d'exercice, puis 30 secondes de repos. Pendant 6-8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICES

VITESSE

La vitesse c'est quoi?

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

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

Ils s'expriment de différentes façons:

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

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

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

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

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

Important pour tous vos exercices de vitesse

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

4 conditions sont primordiales ! Les voici:

① La fraîcheur physique

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

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

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

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

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

② L'engagement total du joueur

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

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

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

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

Être concentré, motivé et déterminé en sera la clé.

③ La récupération complète

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

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

On basculera dans une autre filière énergétique.

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

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

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

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

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

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

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

④ Un échauffement conséquent

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

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

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

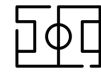
Selon le niveau des joueurs, l'échauffement ne doit pas trop se prolonger et il faudra prévoir un temps de récupération avant les exercices de vitesse.



10mn



cônes



Demi-terrain



6-7

joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Prise d'informations et contrôles orientés.

Passes au sol, contrôles orientés et frappes dans la surface de réparation.

L'attaquant, ici en jaune, est dos au but dans la surface de réparation.

Deux défenseurs sont dans son dos.

4 passeurs qui ont chacun un numéro sont placés autour de l'attaquant.

L'entraîneur annonce un numéro de passeur, l'attaquant doit se retourner vite en direction du passeur.

A ce moment, un des deux défenseurs (les défenseurs se mettent d'accord avant que l'exercice commence) va monter sur l'attaquant pour l'empêcher de se retourner. L'attaquant doit prendre l'information dans son dos, pour pouvoir orienter son contrôle du côté opposé au défenseur. Puis il va frapper.

45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages en tant qu'attaquant pour chaque joueur.



On recherchera une grande intensité.

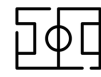




8mn



cônes

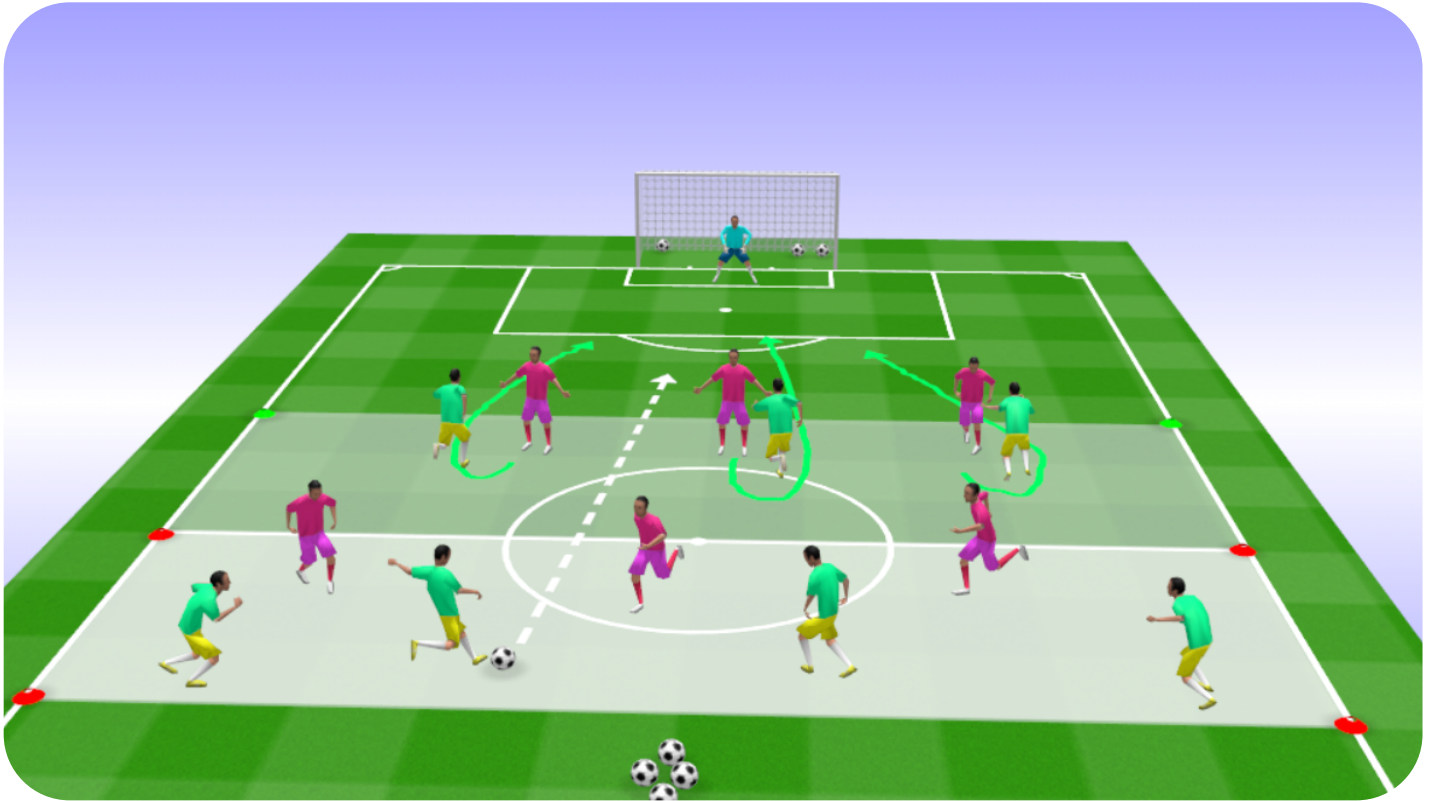


Demi-terrain



10-14
joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Vitesse en profondeur.

Passé long dans le dos des défenseurs.

4 contre 3 dans une zone au centre du terrain.

Et 3 attaquants (en verts) contre 3 défenseurs (en mauves) sur une moitié de terrain.

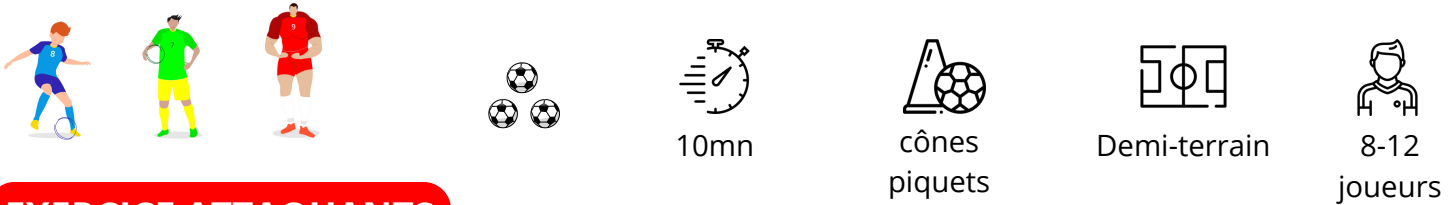
Le jeu démarre dans la zone au centre du terrain. L'équipe en supériorité numérique (ici en vert) doit faire 6 passes consécutives avant de pouvoir faire une passe en profondeur pour les attaquants. Quand elle a fait 6 passes, ils doivent attendre que les 3 attaquants fassent un appel en profondeur (en démarrant par un appel-contre appel ou une course circulaire) pour pouvoir faire une passe en profondeur (en passant au dessus des défenseurs). Les attaquants sprintent jusqu'au ballon puis un des attaquants frappe avant la surface de réparation.

4-5 passages dans le rôle de l'attaquant. 1 minute de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICE ATTAQUANTS



Vitesse et travail devant le but.

3 groupes de joueurs.

2 groupes sur les côtés et un groupe au centre.

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

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

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

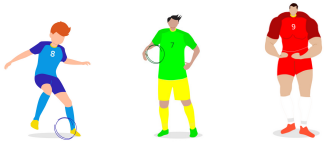
Les joueurs de côté et du centre doivent coordonner leurs courses pour que l'action se déroule de manière fluide (sans temps de retard ou d'avance). Puis les joueurs vont se replacer. D'autres joueurs effectuent le même travail.

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



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.

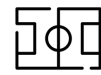




10mn



cônes



Demi-terrain



8-10
joueurs

EXERCICE MILIEUX



Intercepter et partir au but.

2 joueurs (ici en jaune) se font des passes latéralement au centre du terrain. Le milieu de terrain en blanc doit intercepter une des passes.

Il doit réagir très vite, intercepter le ballon et partir au but en conduite puis frapper et marquer.

10 secondes maximum pour marquer.

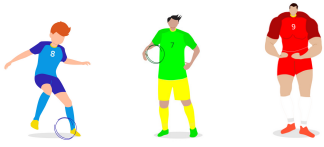
4-5 passages.

45 secondes minimum de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

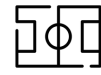




10mn



cônes

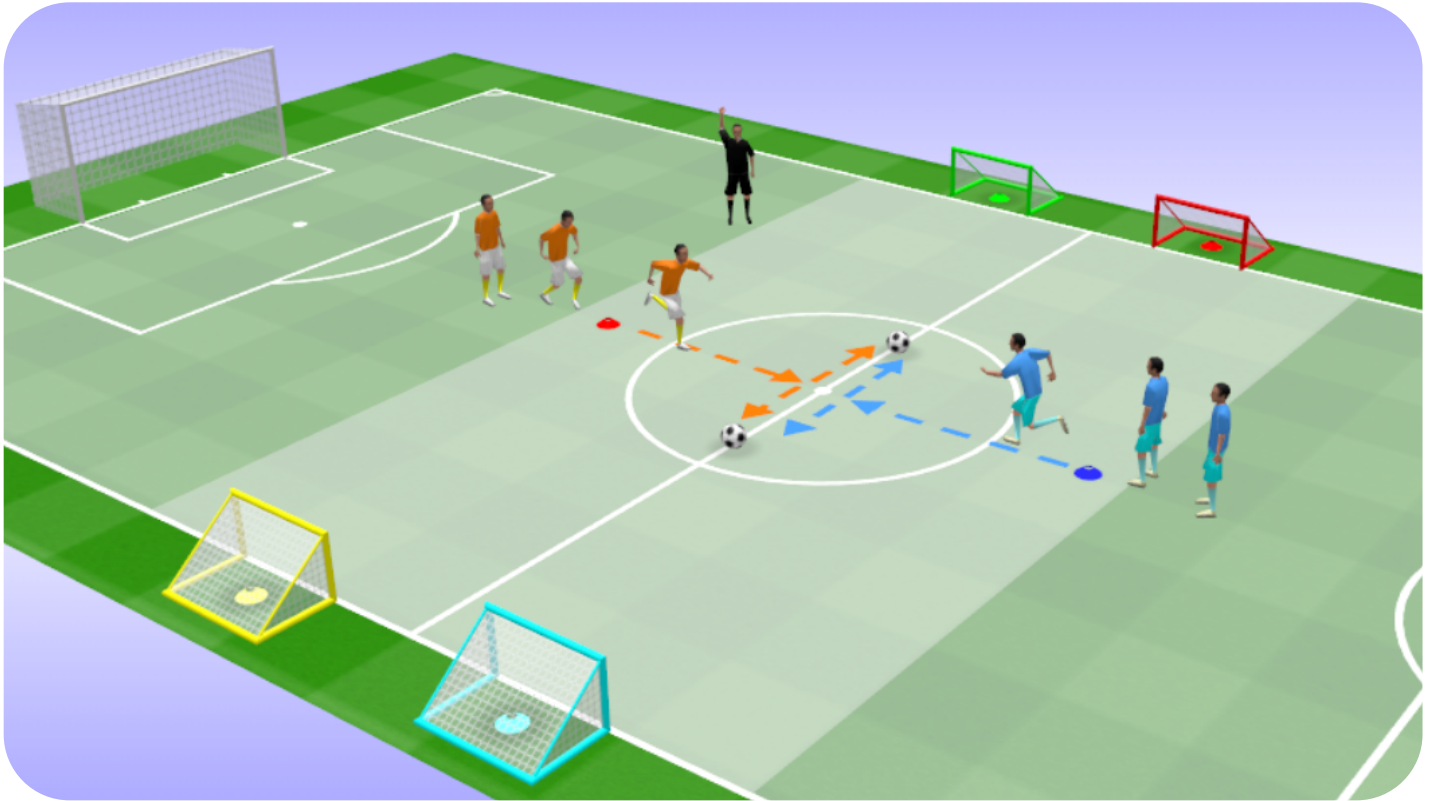


Demi-terrain



8-10
joueurs

EXERCICE MILIEUX



Vitesse de réaction et passes (en duel).

L'objectif ici est d'être très réactif en pleine course.

4 mini-buts de couleurs différentes sur les côtés.

Les joueurs démarrent en sprint puis en pleine course l'entraîneur annonce une couleur (il annonce une couleur quand il le veut à n'importe quel moment de la course des joueurs).

Les joueurs partent du côté de la couleur annoncée et doivent récupérer le ballon et faire une passe dans le mini-but de la couleur annoncée.

L'entraîneur peut annoncer la couleur oralement ou en montrant une couleur.

Il peut aussi bouger pendant la course des joueurs.

Les joueurs doivent donc suivre le mouvement de l'entraîneur pendant leur course pour prendre les informations.

4-5 passages par joueur. Récupération de 45 secondes minimum entre chaque passage.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

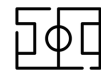




10mn



cônes



Demi-terrain



2-4

joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Vitesse en marche arrière, travail du recul frein.

Ici le défenseur défend sur un attaquant lancé.

L'attaquant démarre du milieu de terrain (plot rouge).

Le défenseur est à 15m.

Quand l'attaquant est proche, il commence en marche arrière sur 10m puis commence à faire du recul frein pour ralentir la course de l'attaquant.

Puis l'attaquant va vers la droite puis vers la gauche. Le défenseur, toujours en recul frein doit se tourner rapidement vers la droite puis vers la gauche.

Quand les joueurs sont proches de la surface de réparation, l'attaquant peut décider de dribbler ou de frapper.

Le défenseur doit récupérer le ballon.

4-5 passages en tant que défenseur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

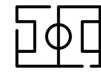




10mn



cônes



Demi-terrain



8-12
joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Défendre sur des contres attaques, se retourner rapidement.

Ici le défenseur démarre dos au but.

L'attaquant démarre sur un côté face au but en conduite.

Quand l'attaquant démarre, le défenseur doit se retourner vite et doit rattraper l'attaquant, puis aller au duel.

Il doit empêcher l'attaquant de marquer ou récupérer le ballon.

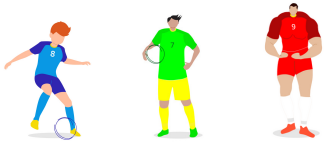
4-5 passages en tant que défenseur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

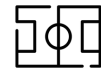




10mn



cônes



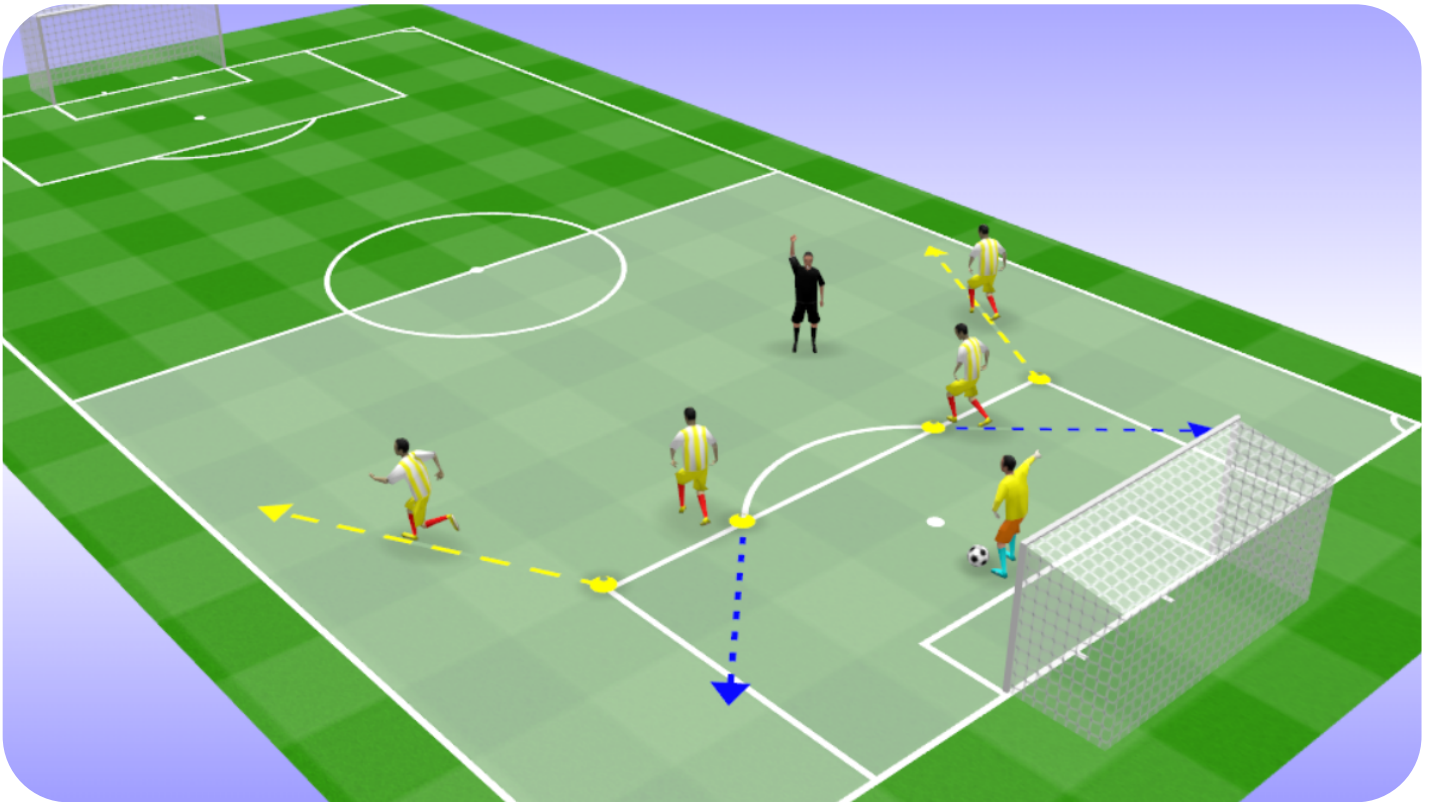
Demi-terrain



4-8

joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Travail du démarquage quand le gardien ou un défenseur a la ballon.

4 défenseurs par exemple (en fonction de votre système de jeu).

Vous pouvez ajouter des attaquants quand les mouvements des défenseurs sont bien maîtrisés par chacun pour mettre plus de réalité.

Le gardien reçoit le ballon dans les pieds. A ce moment chaque défenseur doit se démarquer très rapidement pour créer une solution de passe pour le gardien et/ou pour créer une situation de jeu en fonction de ce que vous voulez faire quand vous avez le ballon.

Refaire l'exercice 4 ou 5 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICES

FORCE

Comment travailler la force?

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

Avec des exercices sans ballon c'est assez facile.

Mais avec ballon comment faire?

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

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

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

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

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

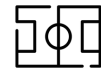
Il faut aussi beaucoup de duels (protection du ballon, jeu de corps, ...) donc les 1 contre 1 sont également intéressants par exemple.



10mn



cônes



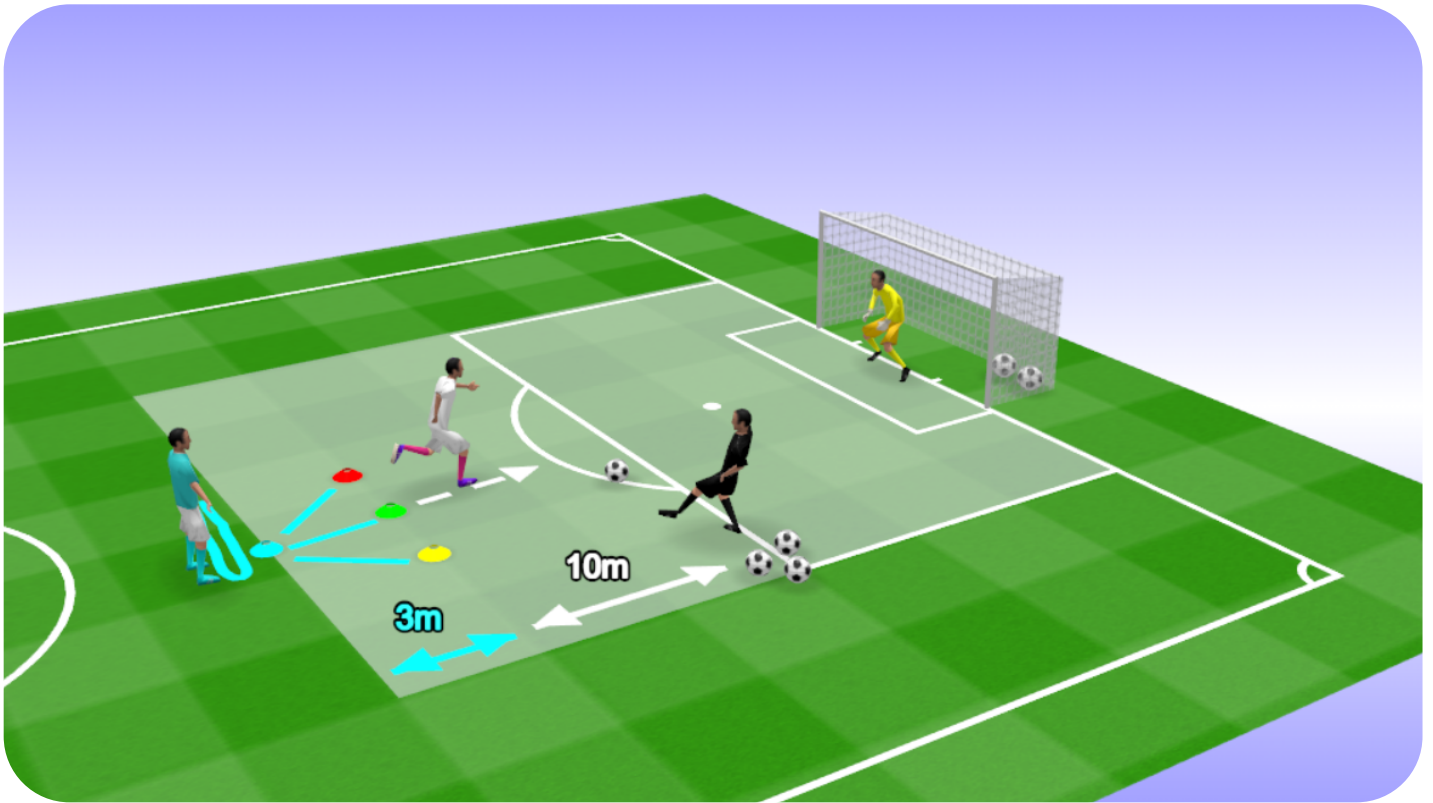
30 x 20m



4-8

joueurs

EXERCICE ATTAQUANTS



Explosivité-puissance et frappes.

3 cônes de couleurs différentes 3 mètres devant le joueur qui va faire l'exercice. L'entraîneur annonce une couleur.

Le joueur doit réagir vite et aller toucher le cône de la couleur annoncée.

Pendant sa course il est légèrement retenu jusqu'au cône par un partenaire afin de travailler un peu la puissance.

Puis quand il arrive au cône, son partenaire le relâche, il effectue une course d'une dizaine de mètres et va frapper.

4-5 fois pour chaque joueur.

Récupération de 45 secondes minimum entre chaque passage.



On recherchera une grande intensité.

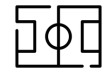




10mn



cônes



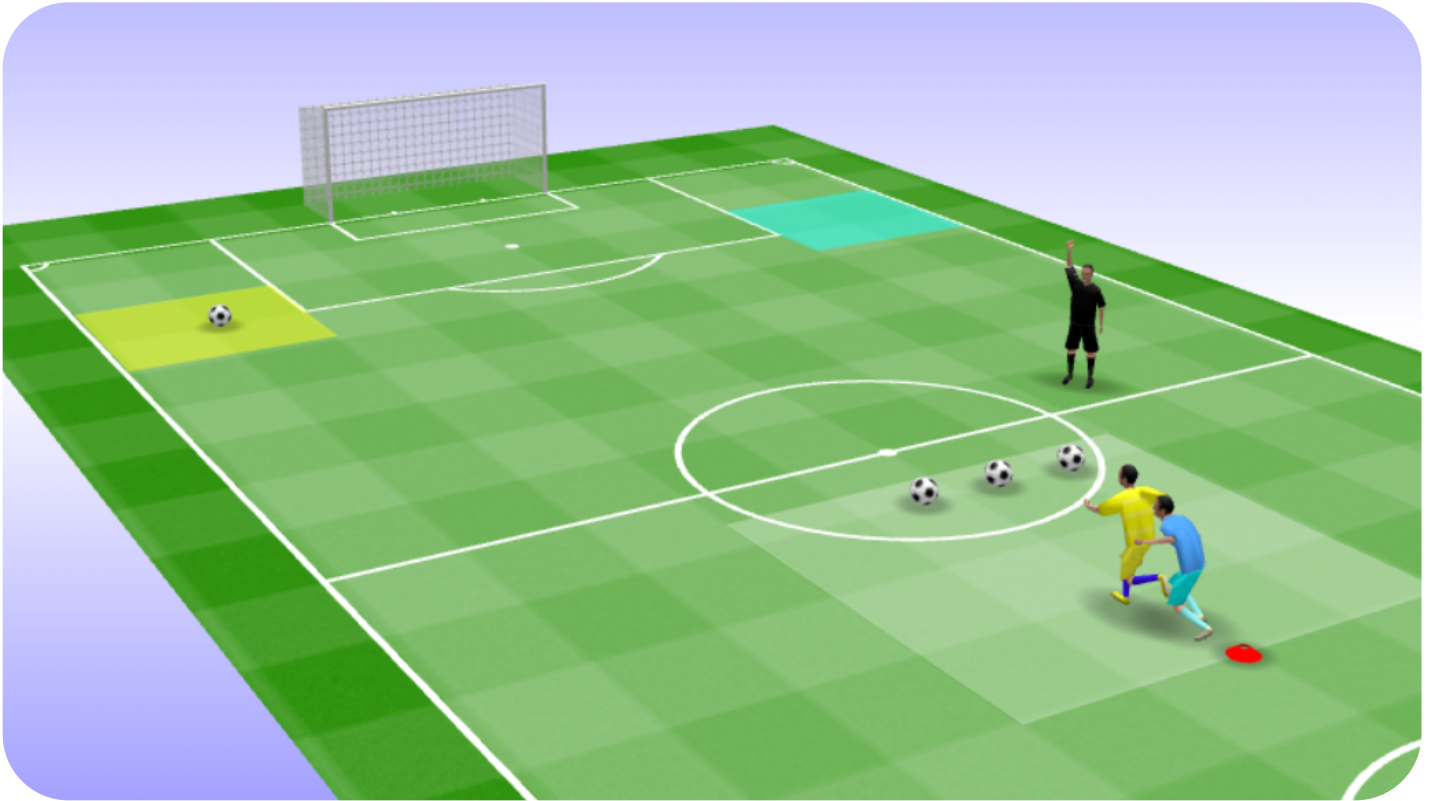
30 x 20m



4-8

joueurs

EXERCICE MILIEUX



Explosivité-puissance et transversales.

Le joueur démarre au top de l'entraîneur et effectue une dizaine de mètres en étant légèrement retenu par un élastique ou par un partenaire pour travailler la puissance.

Puis le joueur sprinte jusqu'au ballon pour faire une transversale dans une des deux zones annoncée par le partenaire (bleue ou jaune).

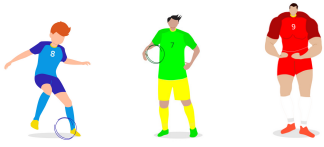
4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

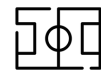




10mn



cônes
piquets
mannequins



Demi-terrain



2-4
joueurs

EXERCICE DÉFENSEURS



Explosivité-puissance et transversales.

3 cônes de couleurs différentes 3 mètres devant le joueur qui va faire l'exercice. L'entraîneur annonce une couleur.

Le joueur doit réagir vite et aller toucher le cône de la couleur annoncée.

Pendant sa course il est légèrement retenu jusqu'au cône par un partenaire afin de travailler un peu la puissance.

Puis quand il arrive au cône, son partenaire le relâche, il effectue une course d'une dizaine de mètres et fait une transversale dans une des trois zones annoncée par l'entraîneur (bleue, jaune ou rouge).

4-5 fois pour chaque joueur.

Récupération de 45 secondes minimum entre chaque passage.



On recherchera une grande intensité.



Nous proposons également un **PACK avec tous les exercices au poste soit 160 exercices.**

Vous retrouverez ainsi dans ce pack :

- Le PDF "60 exercices physiques pour vos attaquants"
- Le PDF "50 exercices physiques pour vos milieux de terrain"
- Le PDF "50 exercices physiques pour vos défenseurs"

>>> [Cliquez-ici pour plus d'informations](#)



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/>

