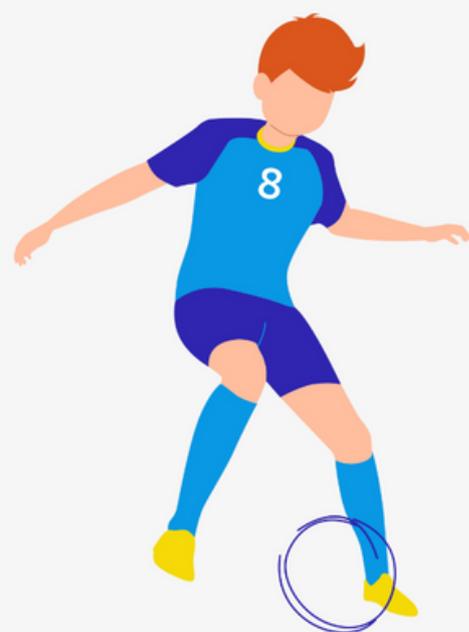
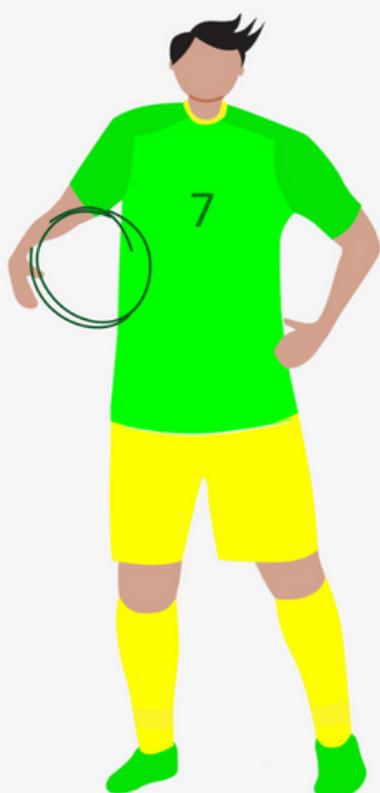




# 100 EXERCICES POUR DÉVELOPPER LA **COORDINATION** CHEZ LES JEUNES

---



## La coordination c'est quoi?

« C'est la capacité d'une personne à apprendre rapidement de nouveaux mouvements. Adapter son comportement en fonction des exigences de l'environnement » disait Kuznetsov.

Pour Weineck, la capacité de coordination « permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs ».

Être coordonné, c'est exécuter avec vitesse et efficacité un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète.

La coordination motrice n'est pas innée, elle s'acquiert par l'apprentissage.

### C'est la base de la technique.

La capacité de coordination est aussi une expression de base de l'ensemble des qualités physiques. Elle permet notamment chez les jeunes d'**améliorer** la force, la vitesse, l'endurance. Elle joue aussi un rôle dans la **prévention** des accidents corporels.

Les qualités de coordination « apparaissent » dans 3 aspects de l'exécution d'un mouvement :

- Le guidage d'un mouvement (maîtrise)
- L'adaptation à des conditions changeantes
- L'élaboration et l'affinement des possibilités de résolution (apprentissage).



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.

## **Ce qui est important de comprendre :**

Les qualités de coordination apparaissent dans l'exécution et dans l'apprentissage d'un mouvement.

Donc plus vous allez améliorer la coordination des joueurs, plus ils réaliseront les gestes avec efficacité et seront donc plus performants.

Mais aussi, plus les joueurs seront coordonnés, plus vite ils apprendront de nouveaux gestes, de nouvelles techniques !

Et plus ils apprendront de nouvelles techniques, plus ils progresseront, plus ils seront performants...

**Vous améliorerez donc son efficacité sur le court-moyen terme mais vous développerez également son potentiel sur le long terme !**

La coordination est donc une des conditions préalables à la performance mais aussi une des conditions préalables à l'apprentissage.

Les qualités de coordination sont très étroitement liées aux habiletés techniques et tactiques.

Elles constituent la base des habiletés techniques (et tactiques).

C'est donc un moyen pour améliorer la technique (et la tactique).

## **La qualité de coordination est composée de plusieurs habiletés (ou capacités)**

### **La capacité d'orientation**

c'est à dire la capacité à diriger son corps dans le sens souhaité et/ou à proposer différentes directions pour chacune des parties du corps.

### **La capacité de réactivité**

c'est à dire la capacité à réagir par une mobilisation segmentaire à un signal de type auditif, visuel ou kinesthésique.

### **La capacité de dissociation**

c'est à dire la capacité à séparer le fonctionnement de différentes parties du corps et à les rendre totalement ou partiellement indépendantes.

### **La capacité de rythmicité**

c'est à dire la capacité à faire varier les temps d'exécution d'un mouvement et les forces déployées.

### **La capacité d'équilibre**

c'est à dire la capacité à maintenir un certain niveau de stabilité, à l'arrêt comme dans le mouvement.

### **Pourquoi faut-il être coordonné en football?**

Pour le jeu avec ballon et la maîtrise du ballon évidemment (dribbles, contrôles, passes, frappes, etc), mais également pour le jeu sans ballon :

- capacité à positionner son corps selon la situation (saut, tacle, protection, ...),
- pour les duels,
- pour les combinaisons,
- les changements de rythme,
- les changements de situation (passer rapidement d'une situation à une autre), ...

**La qualité de coordination est fondamentale en football !**

Nous vous présentons un tableau intéressant sur les périodes clés (ou âge d'or) pour le développement des différentes composantes de la coordination.

C'est un tableau de Martin Dietrich.

AGE		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
QUALITÉS DE COORDINATION	Habiletés										
	Orientation										
	Différenciation										
	Réaction										
	Equilibre										
	Rythme										

Lorsque les qualités de coordination sont acquises précocement, l'entraînement de la technique et de la condition physique est facilité.

L' "âge d'or" pour améliorer les qualités de coordination se situe entre **7 et 12 ans** (lié au développement précoce chez l'enfant du système nerveux).

Le développement de la coordination commence dès la première année de l'enfant...

Idéalement, il faudrait qu'à l'âge de 16 ans le joueur est atteint son potentiel maximum sur la qualité de coordination.

Mais, dans le football amateur (et même professionnel), cela n'est pas toujours le cas, donc travailler la coordination **même à l'âge adulte** n'est pas absurde.

# Légende



Exercice adapté aux U18 - U12



Exercice adapté aux U12 - 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

# COORDINATION

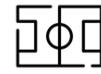
---



7mn



cônes  
échelles  
piquets  
cerceaux

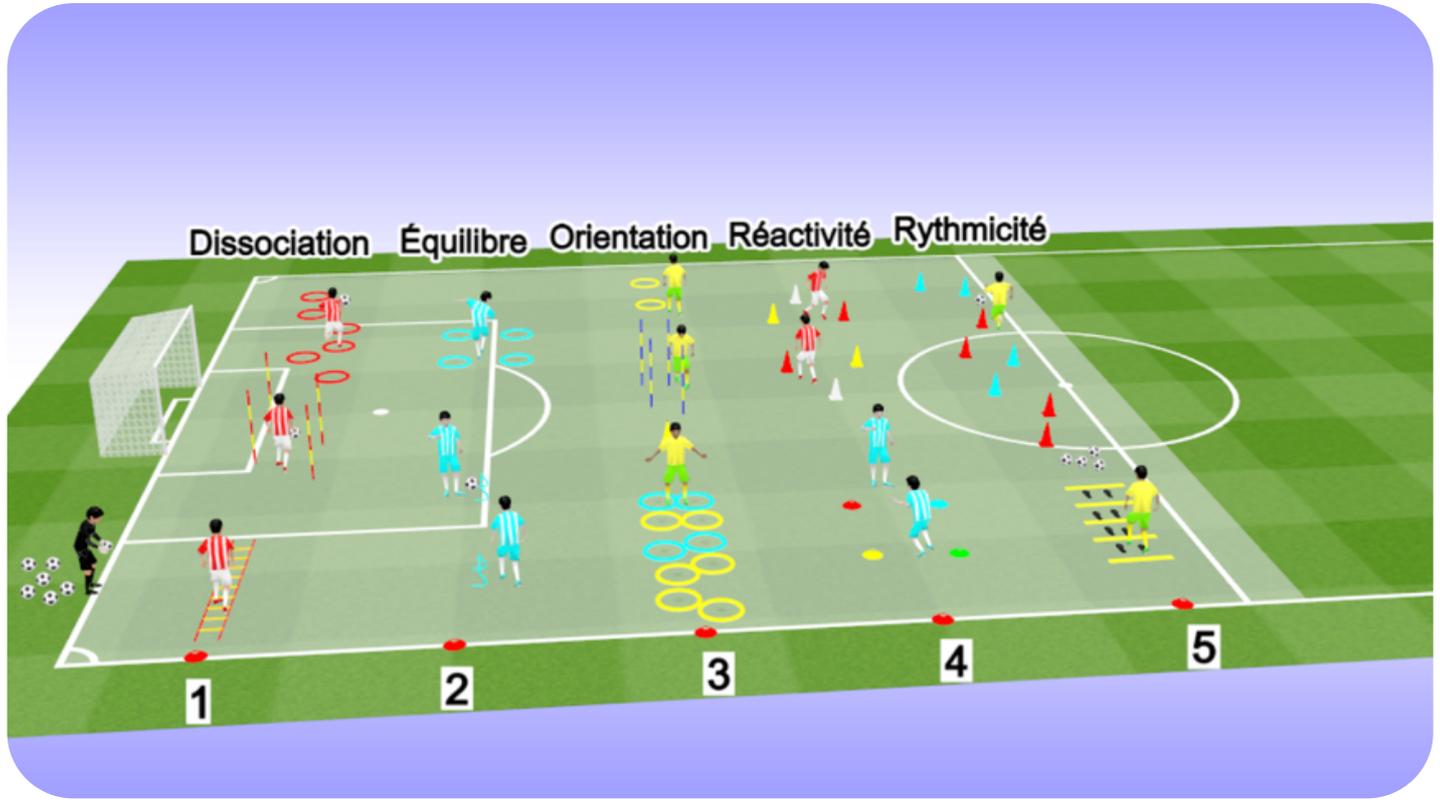


Demi-terrain



10-16  
joueurs

## EXERCICE 46



### Parcours coordination.

5 ateliers.

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

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

Atelier 2 : Travail d'équilibre

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

Atelier 3 : Travail d'orientation

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

Atelier 4 : Travail de réactivité

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

Atelier 5 : Travail de rythmicité

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



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.

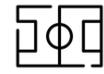




5mn



cônes  
cerceaux  
échelles  
piquets

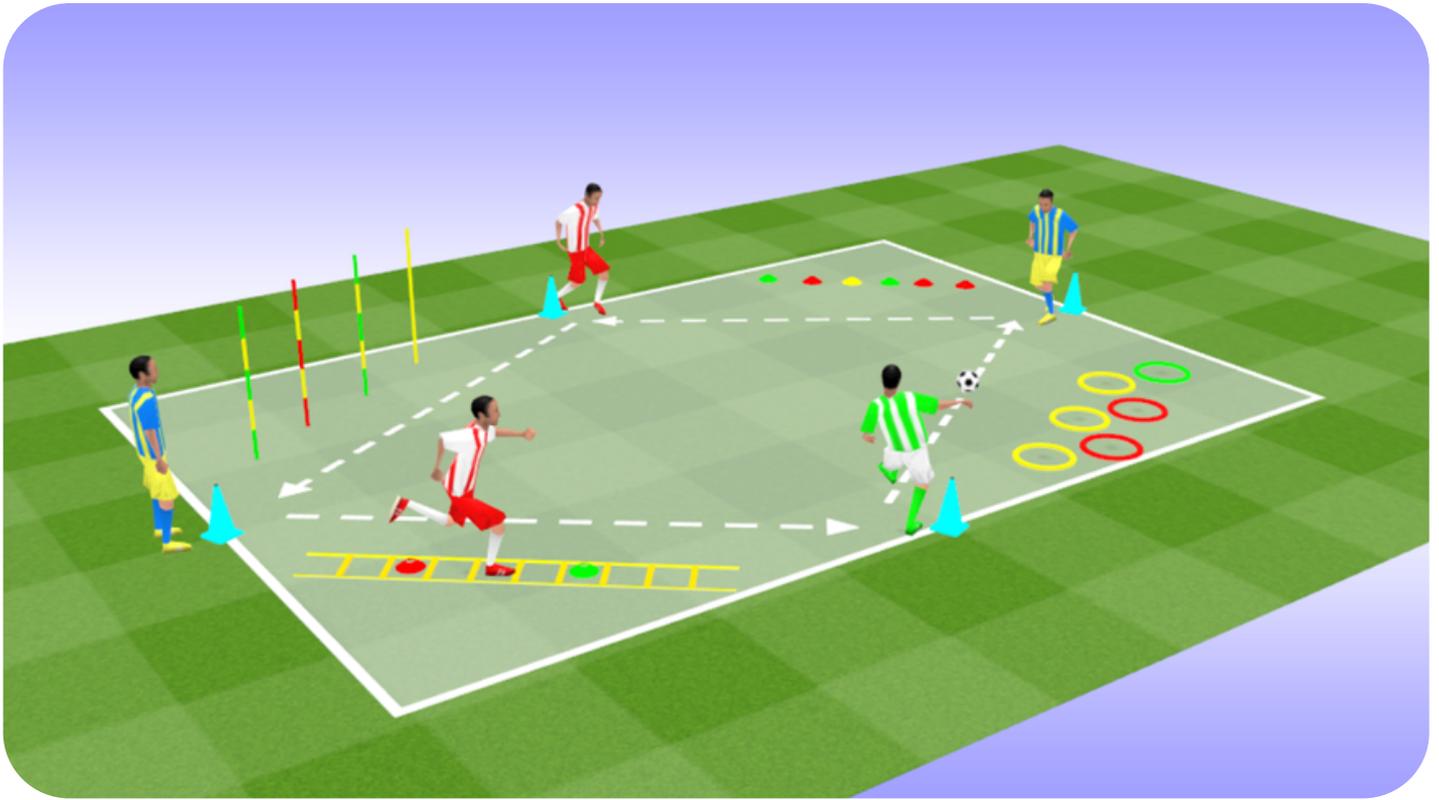


15 x 15m



4-8  
joueurs

## EXERCICE 64



### 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.

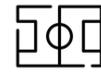




6mn



cônes  
cerceaux  
cerceaux  
échelles

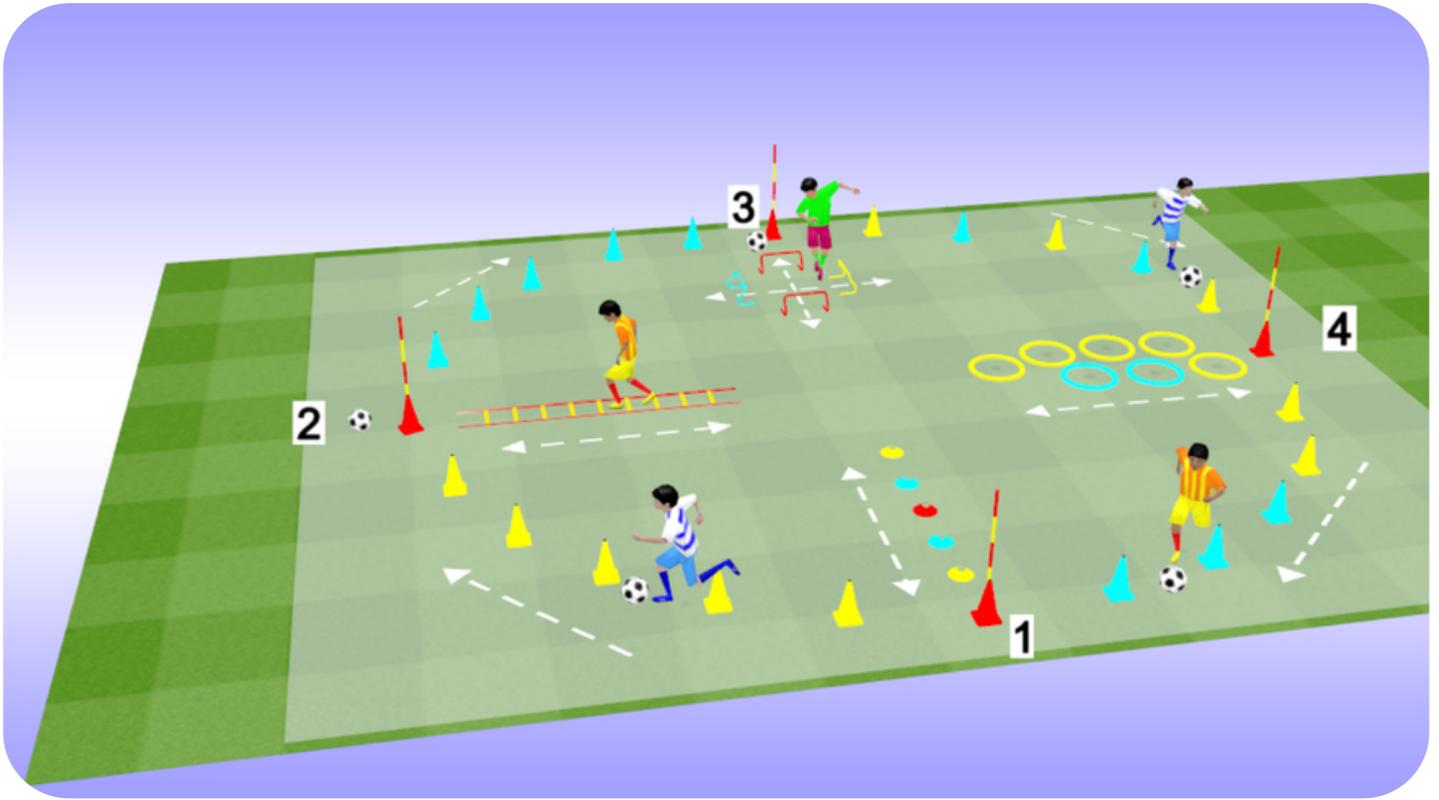


35 x 35m



10-16  
joueurs

## EXERCICE 67



### Parcours coordination et conduite.

6mn par exemple.

Les joueurs slaloment entre les plots (plots bleus conduite pied gauche, plots jaunes conduite pied droit) puis font un travail de coordination sans ballon quand ils arrivent à un atelier marqué par un plot rouge.

Atelier 1 : appuis pied droit à côté des plots jaunes, appuis pied gauche à côté des plots bleus, appuis 2 pieds à côté des plots rouges.. en aller retour.

Atelier 2 : Travail de coordination appuis dans l'échelle de rythme

Atelier 3 : Travail de sauts - coordination au dessus de petites haies. Appuis pied droit à côté de la haie jaune, appuis pied gauche à côté de la haie bleue, appuis 2 pieds à côté des haies rouges.. en aller retour.

Atelier 4 : appuis pied droit dans les cerceaux jaunes, appuis pied gauche dans les cerceaux bleus.. en aller retour.



On recherchera de la qualité dans les exercices de coordination.

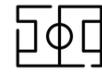




6mn



cônes  
cerceaux  
cerceaux  
échelles

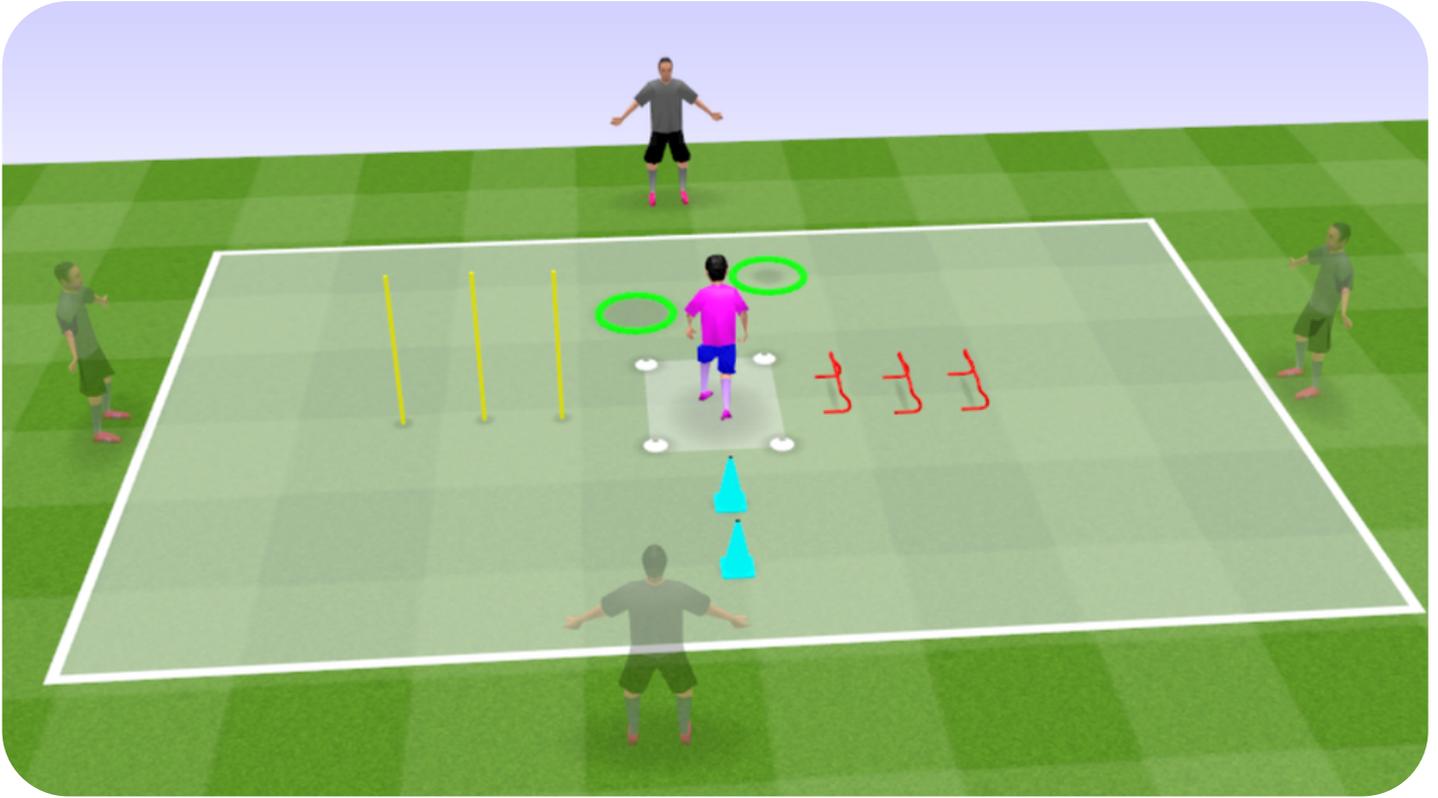


35 x 35m



10-16  
joueurs

## EXERCICE 68



### Appuis coordination et Changement de registre moteur.

Dans un carré, 4 ateliers de couleurs différentes sur les côtés.

A chaque couleur correspond un exercice différent.

Jaune, travail de slalom entre les piquets en pas chassés de côté.

Rouge, sauts de côté au dessus de petites haies.

Bleu, slalom en pas chassés arrière puis avant entre les plots.

Vert, sauts dans les cerceaux, en marche avant puis en marche arrière.

L'entraîneur doit annoncer une couleur, attend que le joueur fasse l'exercice puis se replace pour en annoncer une nouvelle.

Pendant une minute par exemple.

3-4 fois.

L'entraîneur peut changer de position, le joueur doit le suivre et faire l'exercice toujours face à l'entraîneur, cela permet de varier les exercices (de face, de dos, de côté...)



On recherchera de la qualité dans les exercices de coordination.

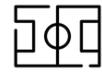




5mn



cônes  
cerceaux

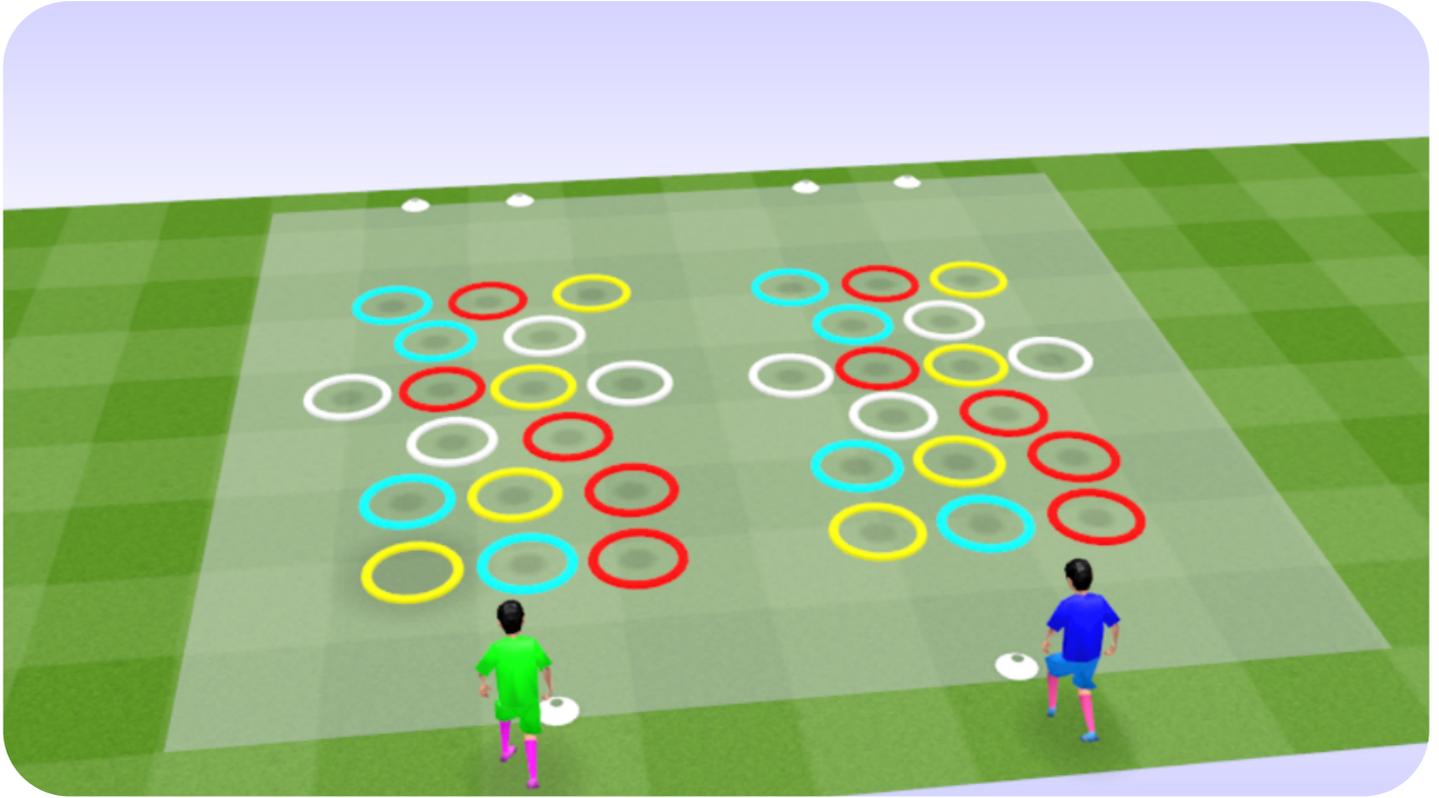


15 x 15m



2-16  
joueurs

## EXERCICE 78



### Réaction-appuis-coordination

Dispositionner des cerceaux de couleurs différentes.

L'entraîneur annonce une couleur, les joueurs doivent faire un appui dans le cerceau de la couleur annoncée de chaque ligne de cerceaux.

La couleur blanche est une couleur "joker", les joueurs peuvent faire un appui dans le cerceau blanc au lieu du cerceau de la couleur annoncée.

Variante :

L'entraîneur annonce une couleur de cerceau et un chiffre.

Le joueur doit faire un appui dans le cerceau de la couleur annoncée et dans le nombre de cerceau du chiffre annoncé.

Exemple ici : "bleu- deux", un appui dans 2 cerceaux bleus.



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.

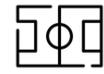




5mn



cônes  
piquets  
haies  
cerceaux



20 x 15m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 85



### Réactivité.

Les joueurs tournent en pas chassés autour d'un cercle. Ils sont de dos ( Ils ne voient donc pas l'exercice qu'ils vont devoir faire). Au top, ils doivent se retourner vite et faire l'exercices qu'ils ont devant eux. Les exercices seront différents en fonction de l'endroit où les joueurs se retournent.

Les joueurs pourront par exemple faire un travail d'appuis entre les piquets ou les plots, ou bien un petit saut au dessus d'une haie ou encore des appuis dans des cerceaux.

L'idée est que les joueurs apprennent à changer vite de "registre moteur". Puis ils doivent sprinter jusque dans la zone centrale du cercle.

Le dernier arrivé a un gage par exemple.



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.

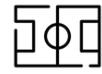




5mn



cônes  
cerceaux  
haies  
échelles

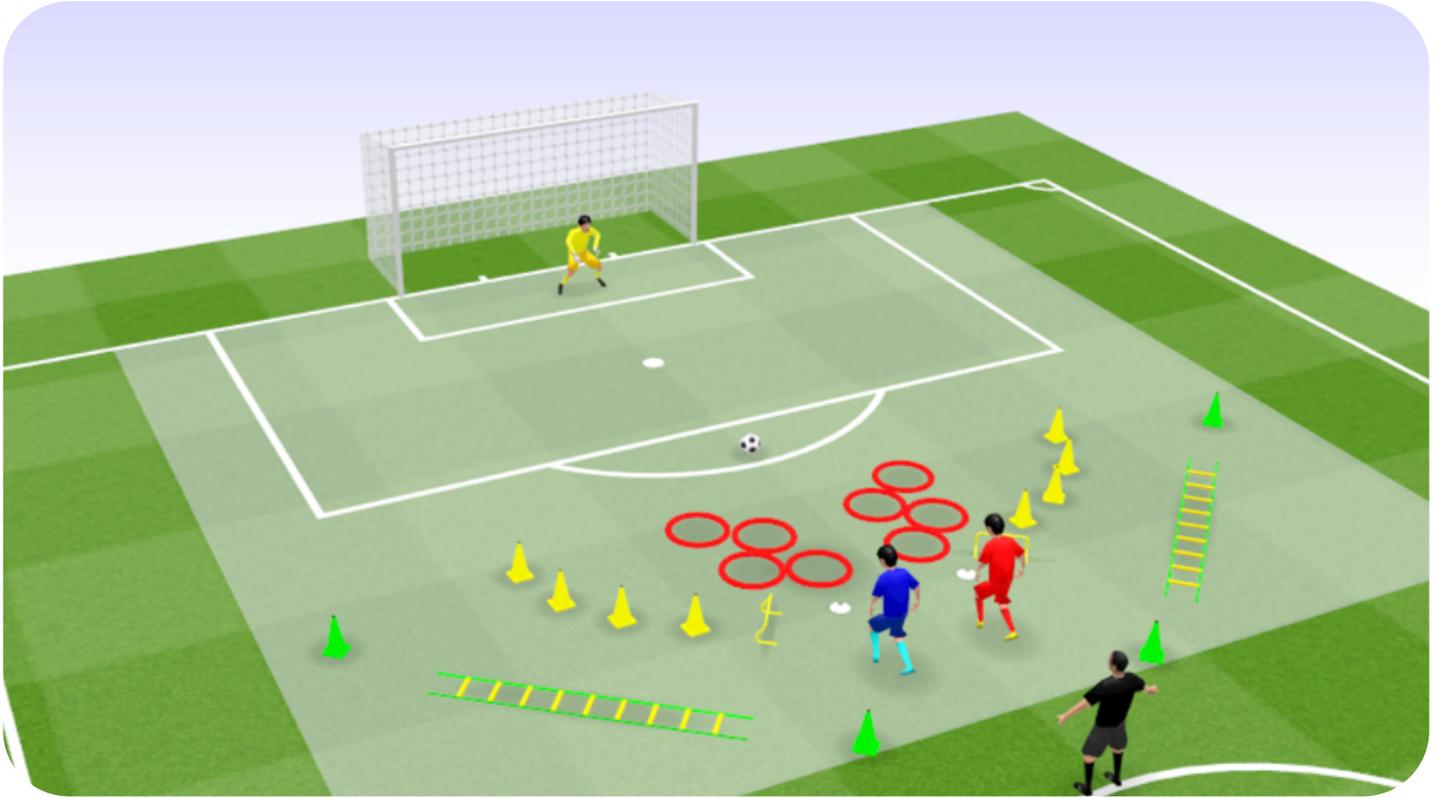


20 x 25m



2-6  
joueurs

## EXERCICE 91



### Réactivité.

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.

L'idée est que les joueurs apprennent à changer vite de "registre moteur".



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.

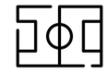




5mn



cônes  
haies

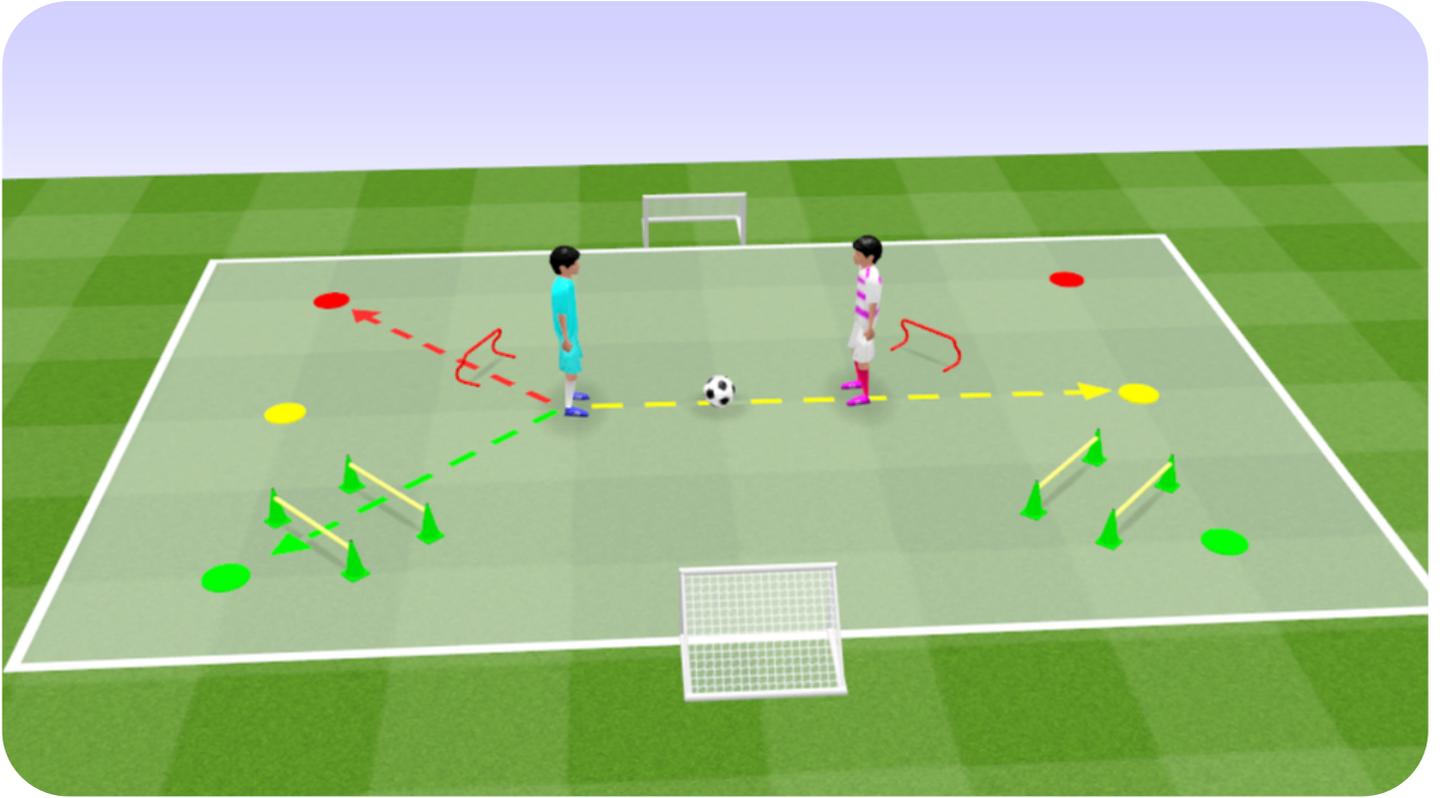


10 x 15m



2-6  
joueurs

## EXERCICE 92



### Réactivité et duel.

En duel.

Les joueurs sont face à face.

Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur annoncée par l'entraîneur en faisant l'exercice demandé sur le parcours.

Rouge saut de petit haie, jaune course libre, vert sauts de 2 petites haies. Puis duel, le premier sur le ballon devient attaquant et doit marquer dans une des deux cages.

L'autre joueur devient défenseur.

Les joueurs doivent prendre les informations (les couleurs) avant de commencer.



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.

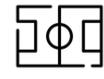




5mn



corde



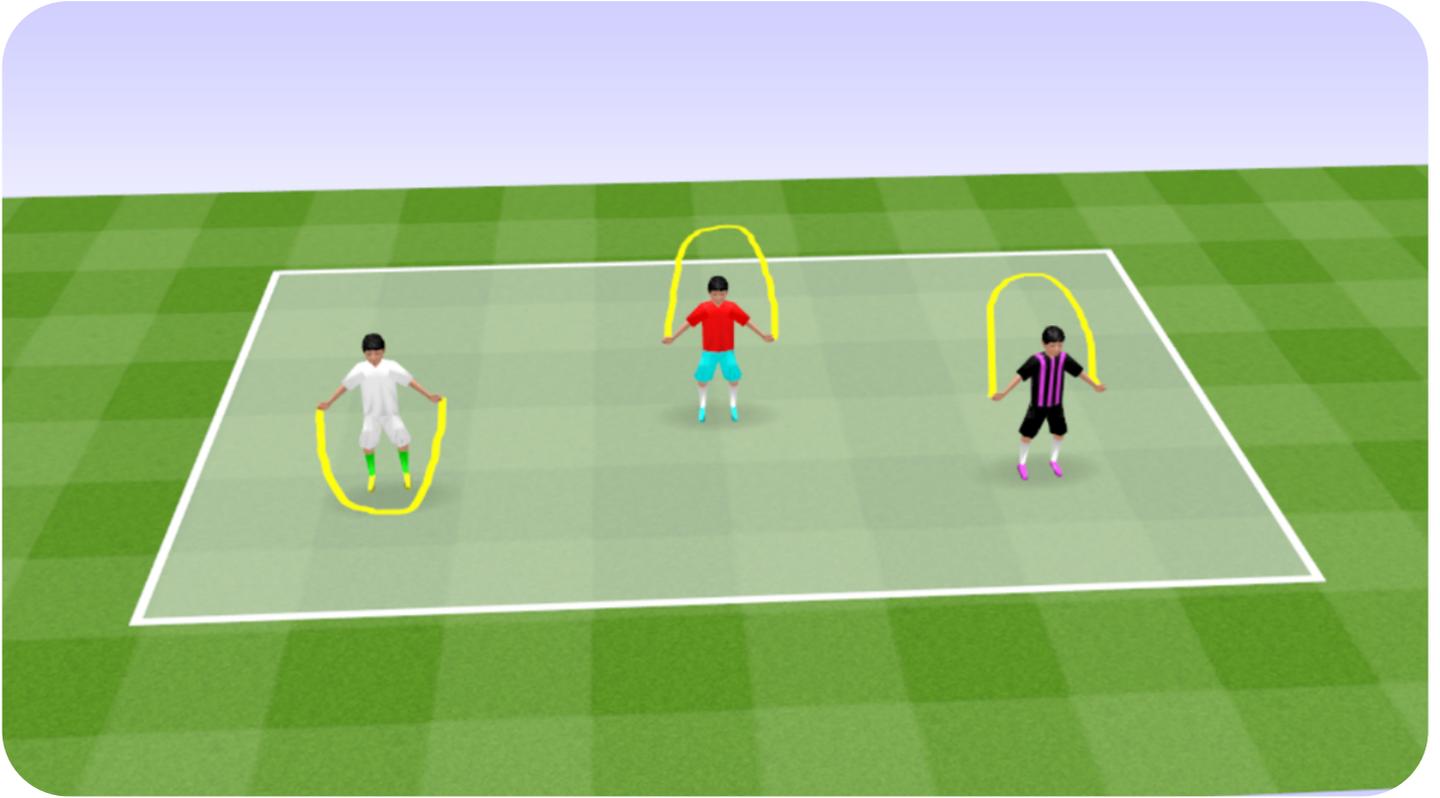
10 x 15m



2-16

joueurs

## EXERCICE 94



### **Coordination du mouvement, dissociation haut-bas.**

Les joueurs font un travail avec la corde à sauter sur place.

Quand les joueurs sont à l'aise avec la corde à sauter, vous pouvez donner des consignes.

Par exemple, sur un pied, ou en faisant 2 petits appuis entre 2 passages de la corde à sauter, ou bien en tournant vers la droite, puis vers la gauche, ou bien en sautant de plus en plus haut, ou bien en variant les rythmes (lent, rapide).

Les possibilités sont nombreuses.



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.



# BONUS

## 5 vidéos d'exercices de coordination

[>>> VIDEO01](#)

[>>> VIDEO02](#)

[>>> VIDEO03](#)

[>>> VIDEO04](#)

[>>> VIDEO05](#)



## VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : [prepaphysiquefootball@gmail.com](mailto: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/>

