



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

---

# 100 EXERCICES POUR DÉVELOPPER LA VITESSE EN FOOTBALL AMATEUR



## 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.



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.

## 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 "ischio-jambiers" 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.

**Si vous souhaitez plus d'informations sur la construction d'une séance de vitesse (temps de récupération, nombre de sprints, etc), [>>> CLIQUEZ-ICI](#).**

# 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

## VITESSE DE RÉACTION

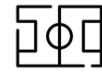
---



10mn



cônes

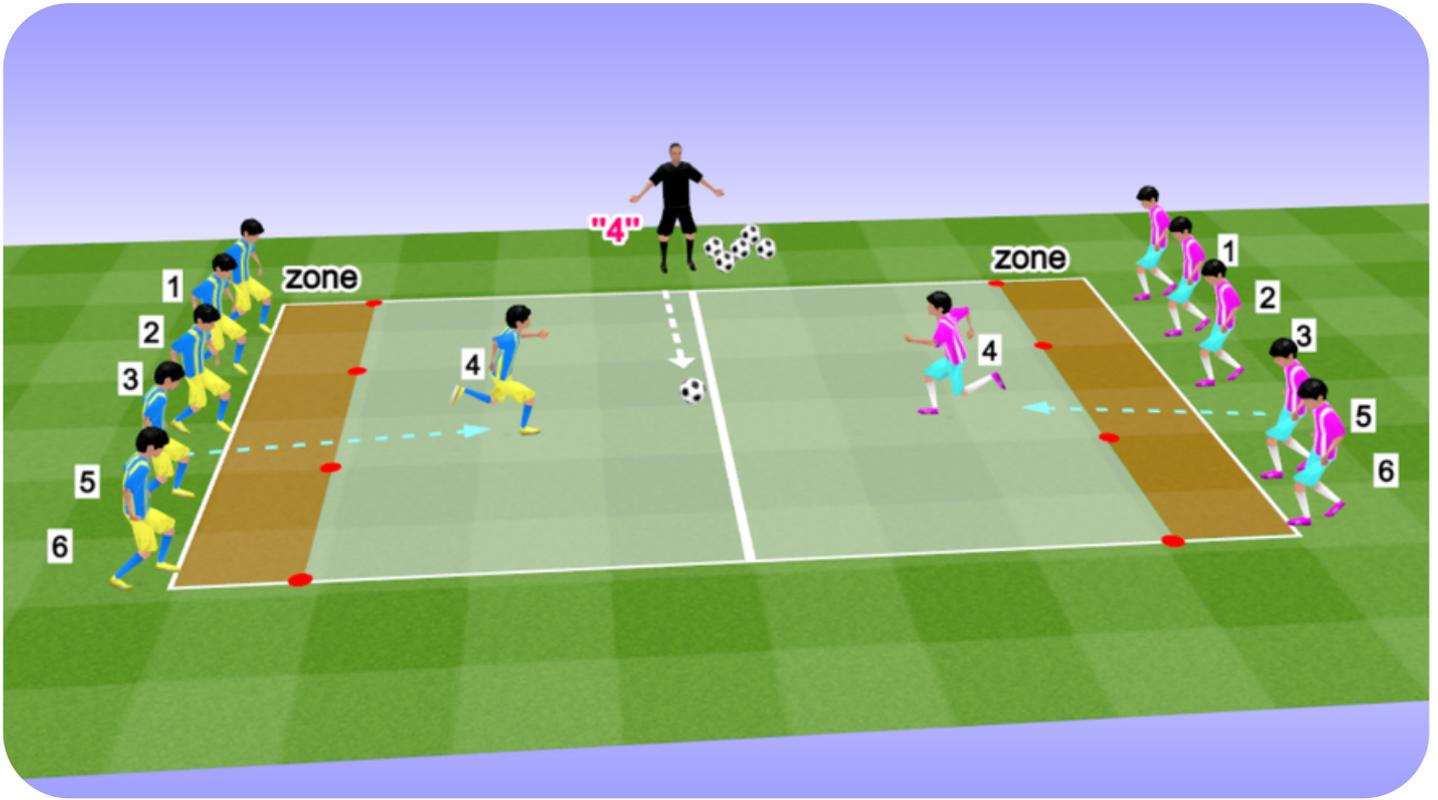


20 x 10m



10-16  
joueurs

## EXERCICE 1



2 équipes.

Chaque joueur a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro.

Les deux joueurs dont le numéro a été annoncé doivent réagir vite et sprinter jusqu'au ballon (le ballon est placé au centre ou envoyé par l'entraîneur à des endroits différents du terrain à chaque nouvelle annonce).

Le premier sur le ballon devient attaquant et doit aller stopper le ballon dans la zone de son adversaire. L'autre joueur devient défenseur et doit l'en empêcher.

Variante : l'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros (2 contre 2, 3 contre 3).

Autre variante : le joueur qui attaque devient automatiquement défenseur (travail de transition attaque-défense)..

4-5 passages pour tous les joueurs. 45 secondes de récupération minimum entre 2 passages..



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

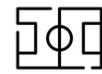




10mn



cônes



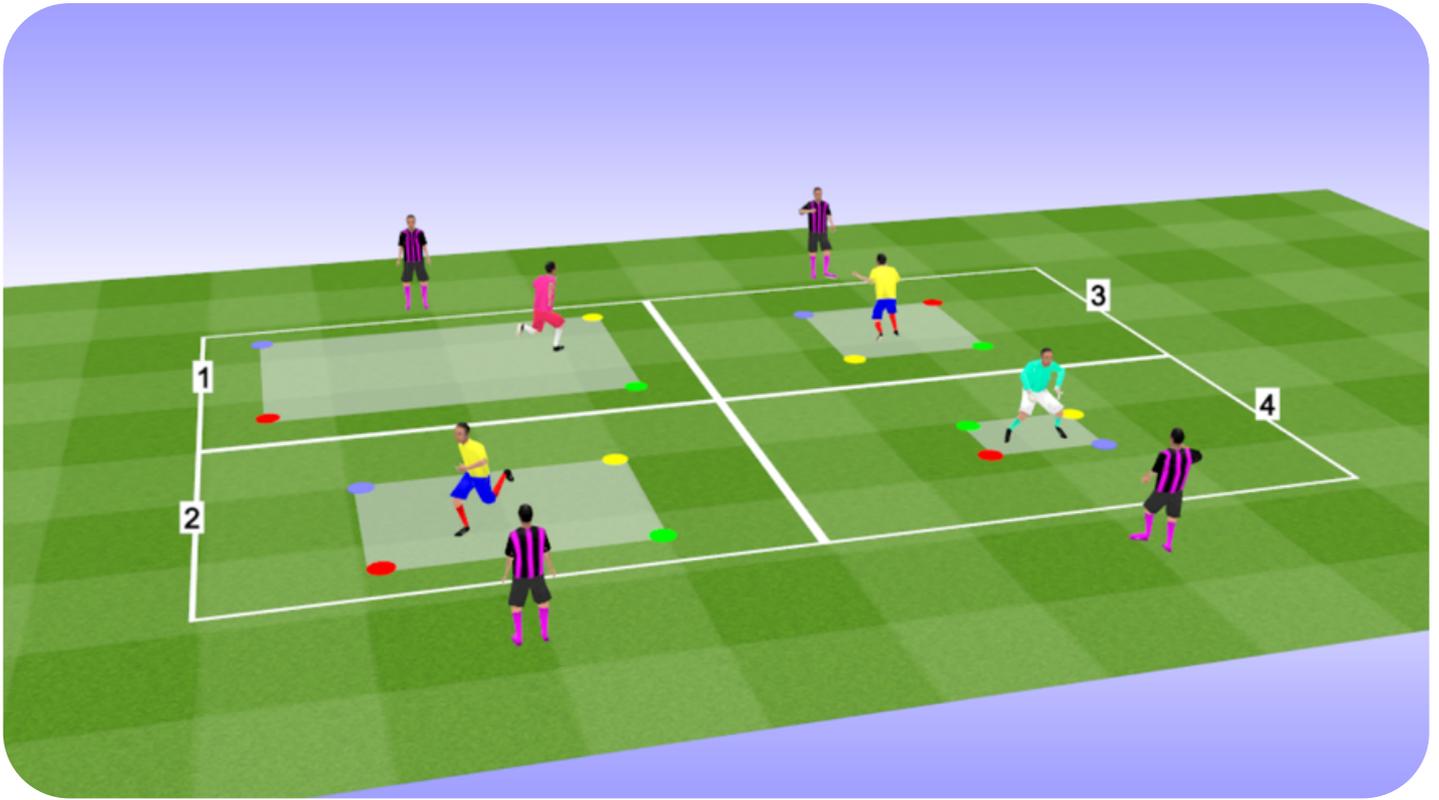
20 x 20m



8-16

joueurs

## EXERCICE 5



"Carré magique".

Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur que lui annonce son partenaire .. "vert" et le joueur va vers le cône vert puis se replace rapidement au centre.. dès que le joueur est relocalisé au centre le partenaire lui annonce la nouvelle couleur... ne pas lui laisser de temps de repos.

Le joueur doit prendre les informations (les couleurs) avant de commencer pour pouvoir enchaîner très vite.

Travail par deux (un qui fait l'exercice, l'autre qui annonce les couleurs).

Effort court (5-6 secondes) et récupération longue ( 45 secondes par exemple). 4-5 fois.

Vous pouvez varier la taille des carrés, les couleurs (4,5,6 couleurs..), mettre des contraintes, intégrer le ballon, utiliser un élastique de force. Les possibilités d'exercices sont très grandes.



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

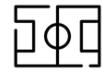




12mn



cônes  
plots

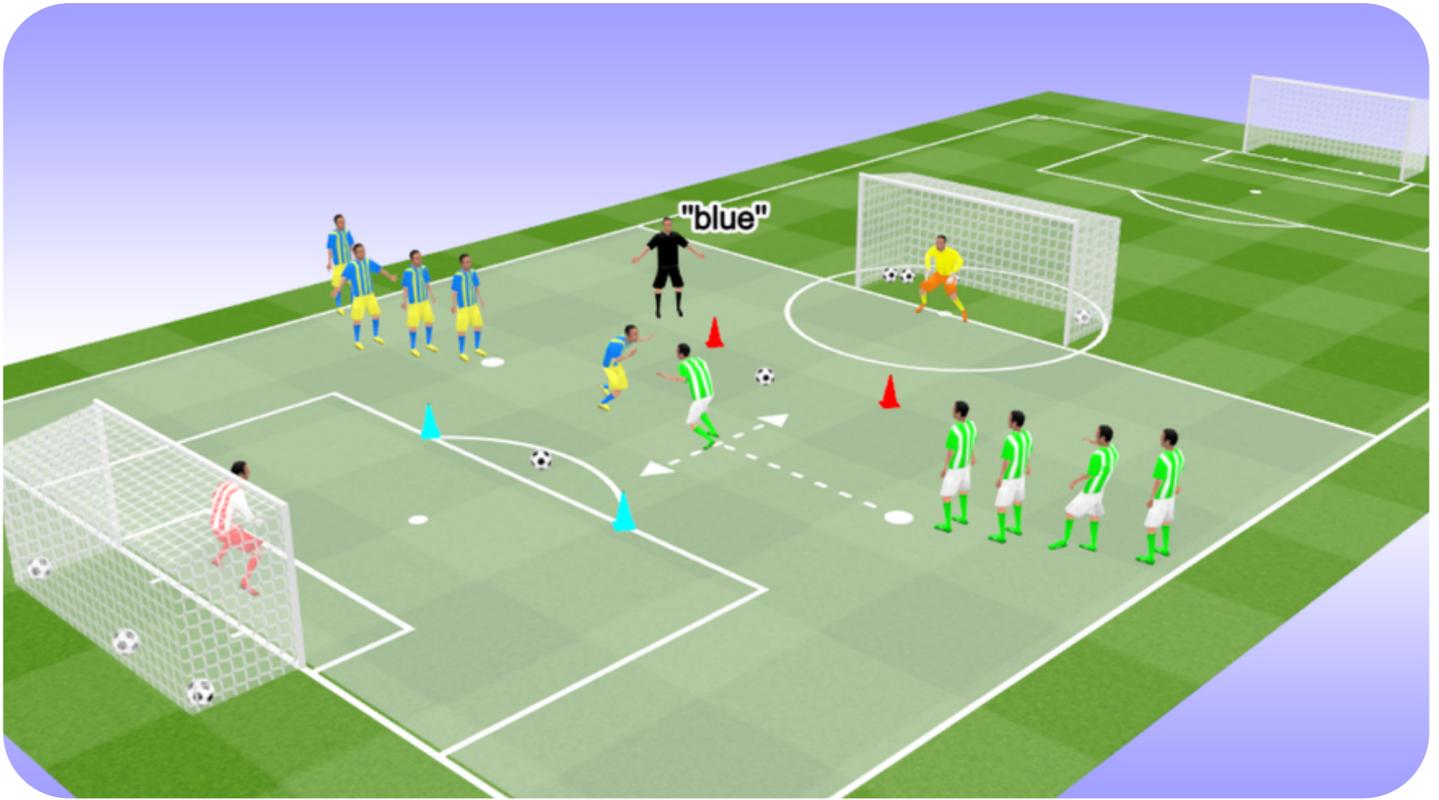


Demi-terrain



10-16  
joueurs

## EXERCICE 9



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 (ici bleu ou rouge) et doivent récupérer le ballon et marquer.

L'entraîneur peut annoncer la couleur oralement ou en montrant un cône de 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.

Variante : C'est un des deux joueurs (choisi avant le départ) qui décide du côté où aller.

Il peut choisir d'aller vers le côté qu'il a choisi quand il le veut à n'importe quel moment de la course. L'autre joueur doit l'empêcher de frapper.



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

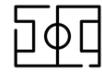




8mn



cônes

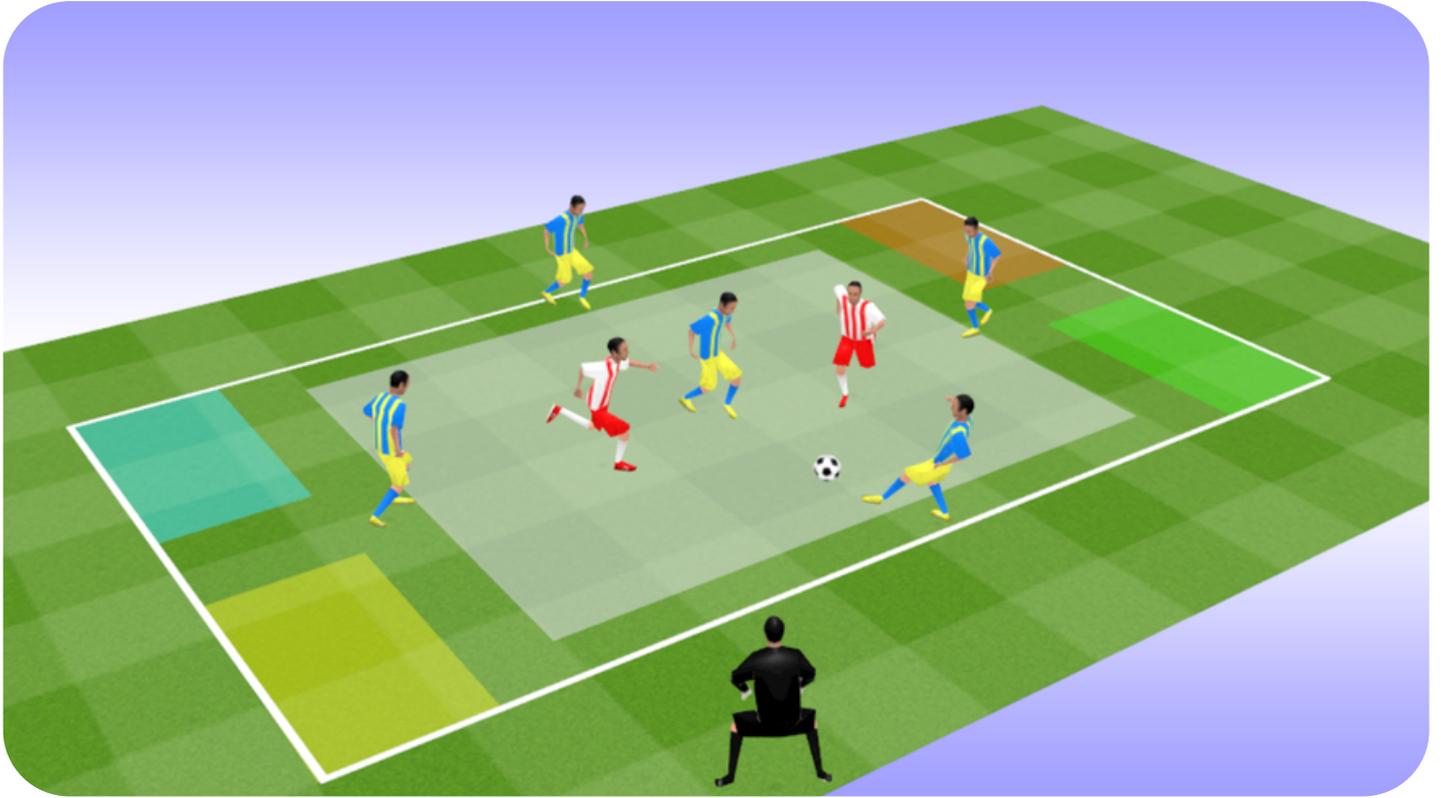


15 x 15m



6-12  
joueurs

## EXERCICE 11



Voici une variante du toro pour travailler la vitesse de réaction.

Toro en 5 contre 2 par exemple.

4 zones de couleurs différentes sur les côtés.

A un moment du toro, le coach annonce une couleur, les joueurs doivent aller le plus vite possible dans la zone de la couleur annoncée.

Les deux derniers joueurs arrivés dans la zone ont perdu et passent au pressing.



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

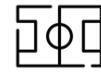




10mn



cônes  
plots

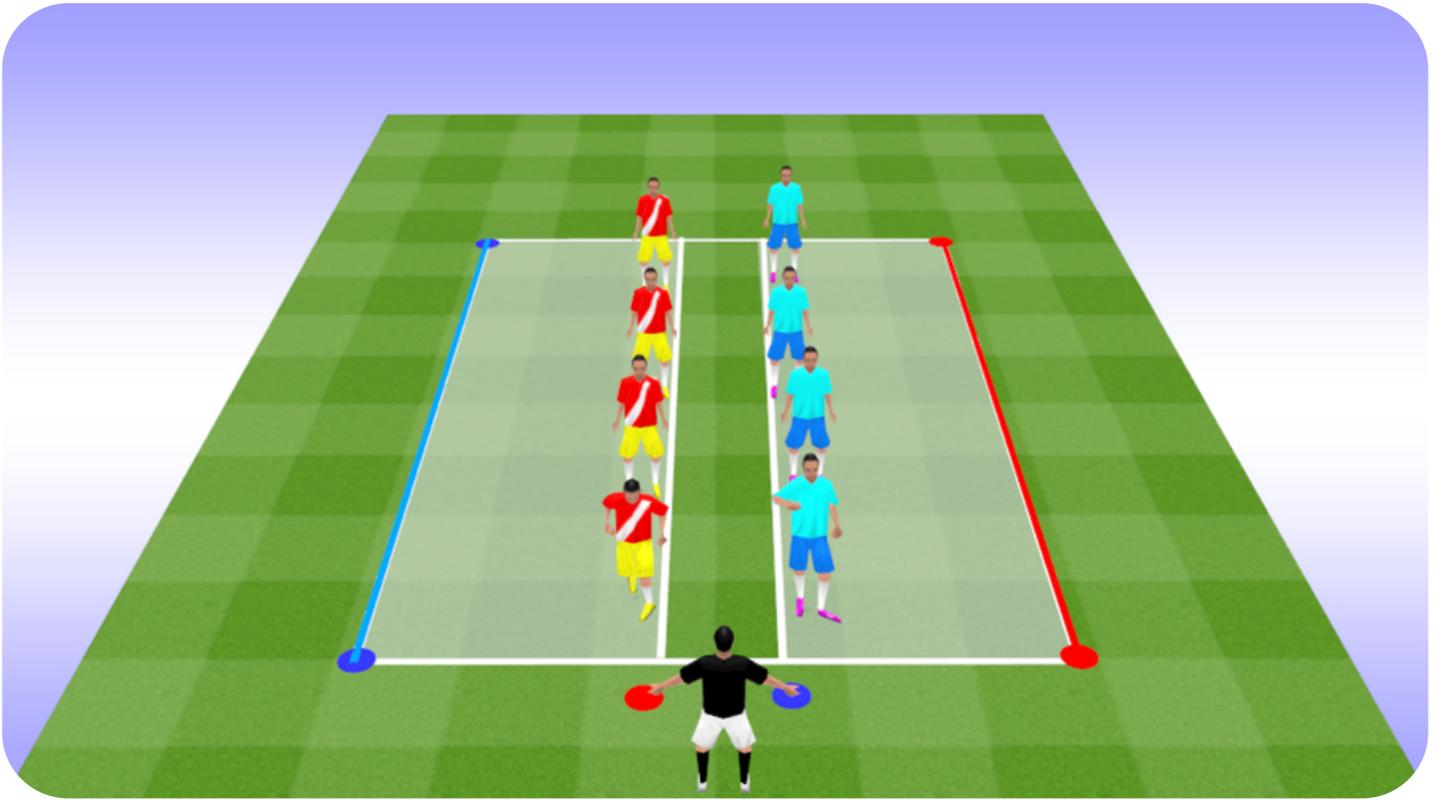


20 x 20m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 16



2 lignes d'arrivée de 2 couleurs différentes (ici bleue et rouge).

L'entraîneur annonce une couleur : les joueurs dont la ligne est de leur côté doivent aller le plus vite possible passer la ligne d'arrivée.

Les autres joueurs doivent essayer de les toucher avant qu'ils ne passent la ligne d'arrivée.

4-5 passages pour tous les joueurs.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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

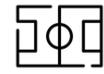




8mn



cônes  
piquets

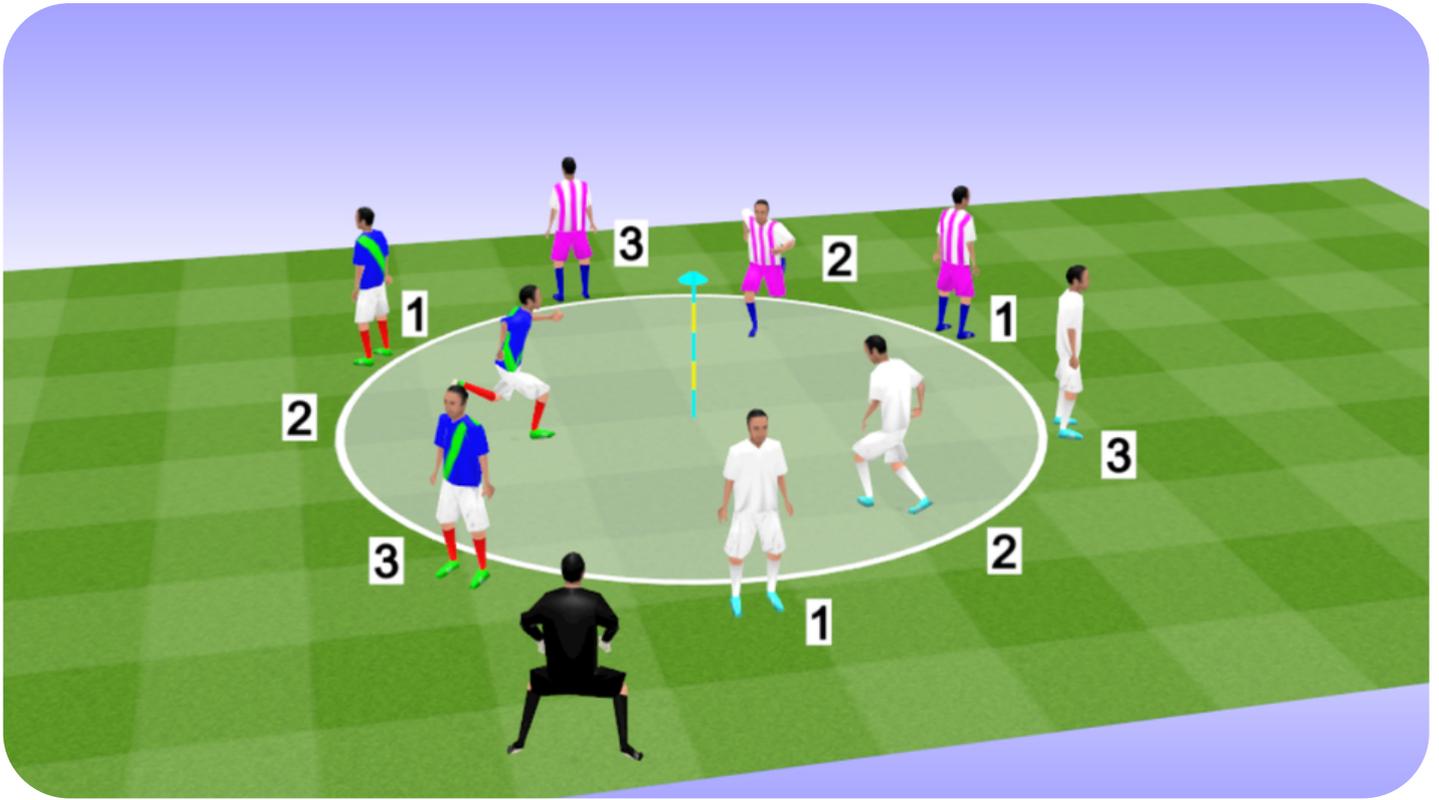


10 x 10m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 22



Autour du rond central (ou d'un cercle tracé).

2 ou 3 ou 4 joueurs ont un même numéro (ou même couleur de chasuble).

L'entraîneur annonce un numéro (ou une couleur), les joueurs qui ont ce numéro doivent alors être réactifs et prendre le cône qui se trouve sur le piquet au centre du cercle.

Vous pouvez varier les départs (exemple ici de dos).. les distances, les signaux de départ..

A la place du piquet central vous pouvez placer des cônes de couleurs placés aléatoirement, mettre un ballon, etc.

Les possibilités sont nombreuses..



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





# EXERCICES

## Fréquence gestuelle

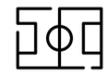
---



10mn



cônes  
plots

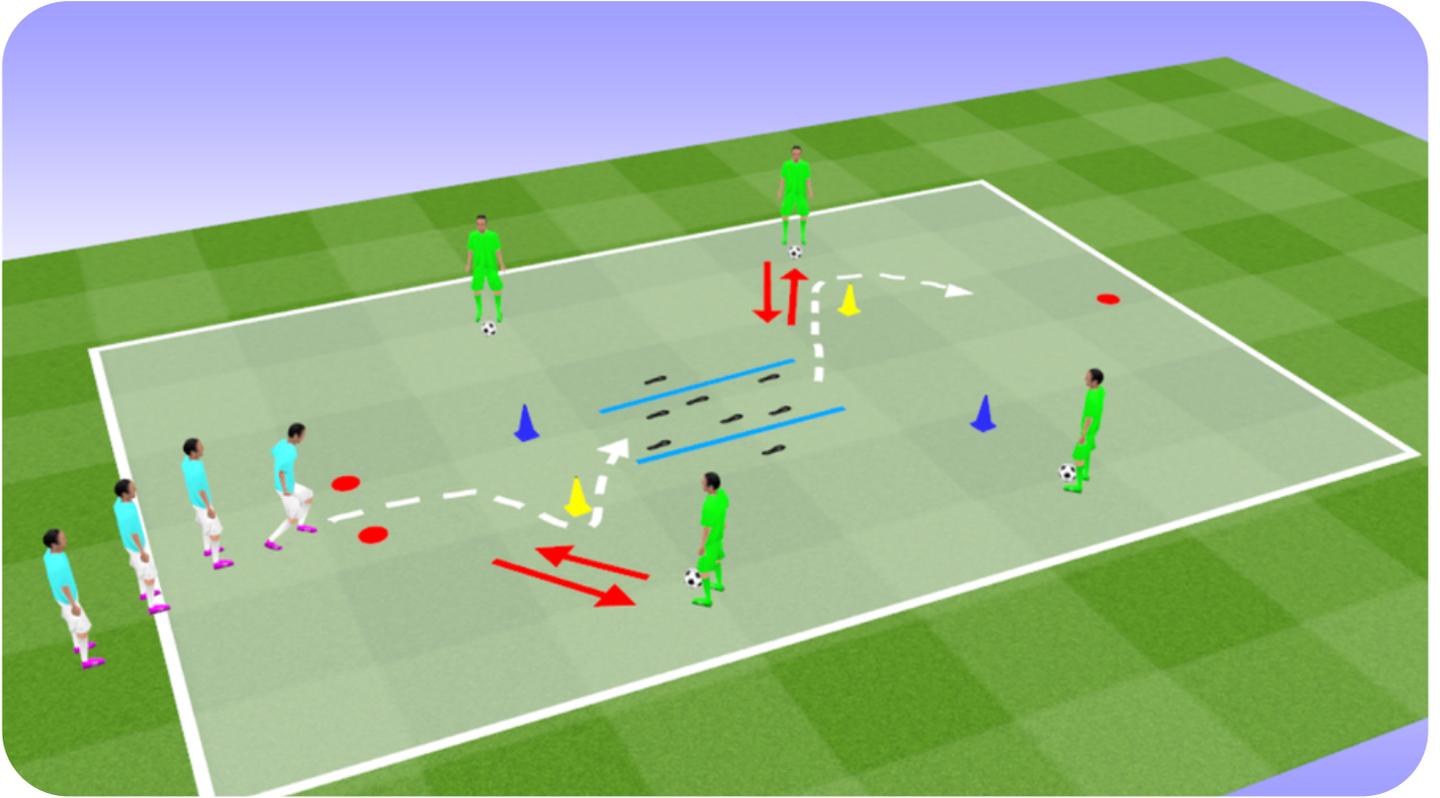


25 x 15m



6-16  
joueurs

## EXERCICE 32



Le joueur accélère sur le côté de la couleur annoncée par l'entraîneur puis une deux avec un partenaire puis appuis décalés en fréquence puis de nouveau accélération sur le côté de la couleur annoncée par l'entraîneur, une deux avec un partenaire et sprint jusqu'au cône rouge.

5-6 fois par joueur dans les 2 rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et beaucoup de fréquence d'appuis.





# EXERCICES

**Vitesse avec ballon**

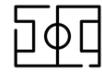
---



10mn



cônes  
piquets

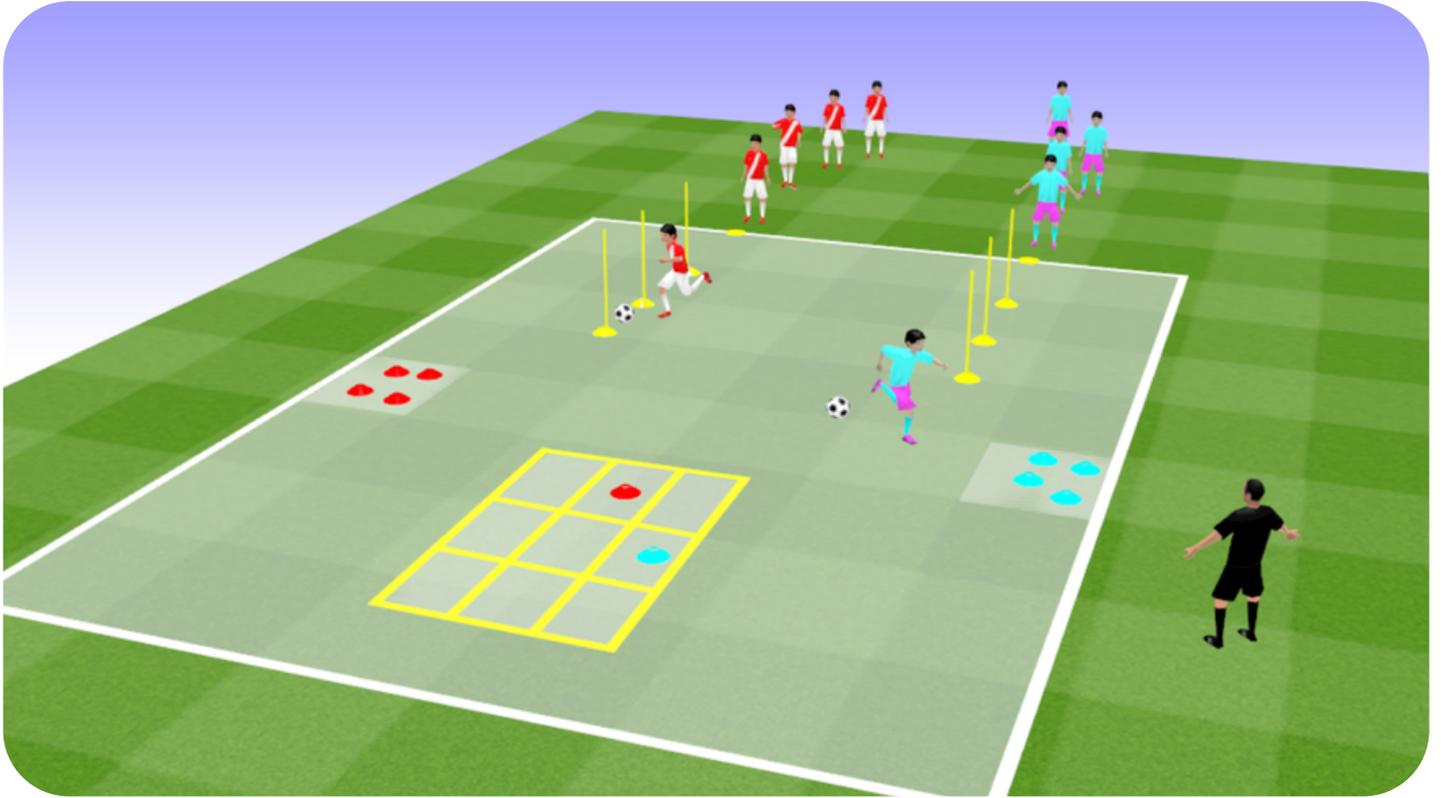


25 x 20m



10 joueurs

## EXERCICE 34



L'idée est de s'inspirer du jeu du "morpion" et de réaliser une ligne verticale, horizontale ou diagonale.

2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

Jeu du morpion avec 9 cases vides comme sur l'image.

Chaque joueur doit faire un travail de vitesse avec ballon (en slalom) puis aller chercher un cône ou un chasuble (de la couleur de son équipe) et aller le poser dans une des cases vides du jeu du morpion.

Il doit revenir prendre son ballon et faire une passe à son partenaire.

Le partenaire démarre une fois qu'il a reçu le ballon.

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.



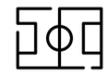




10mn



cônes

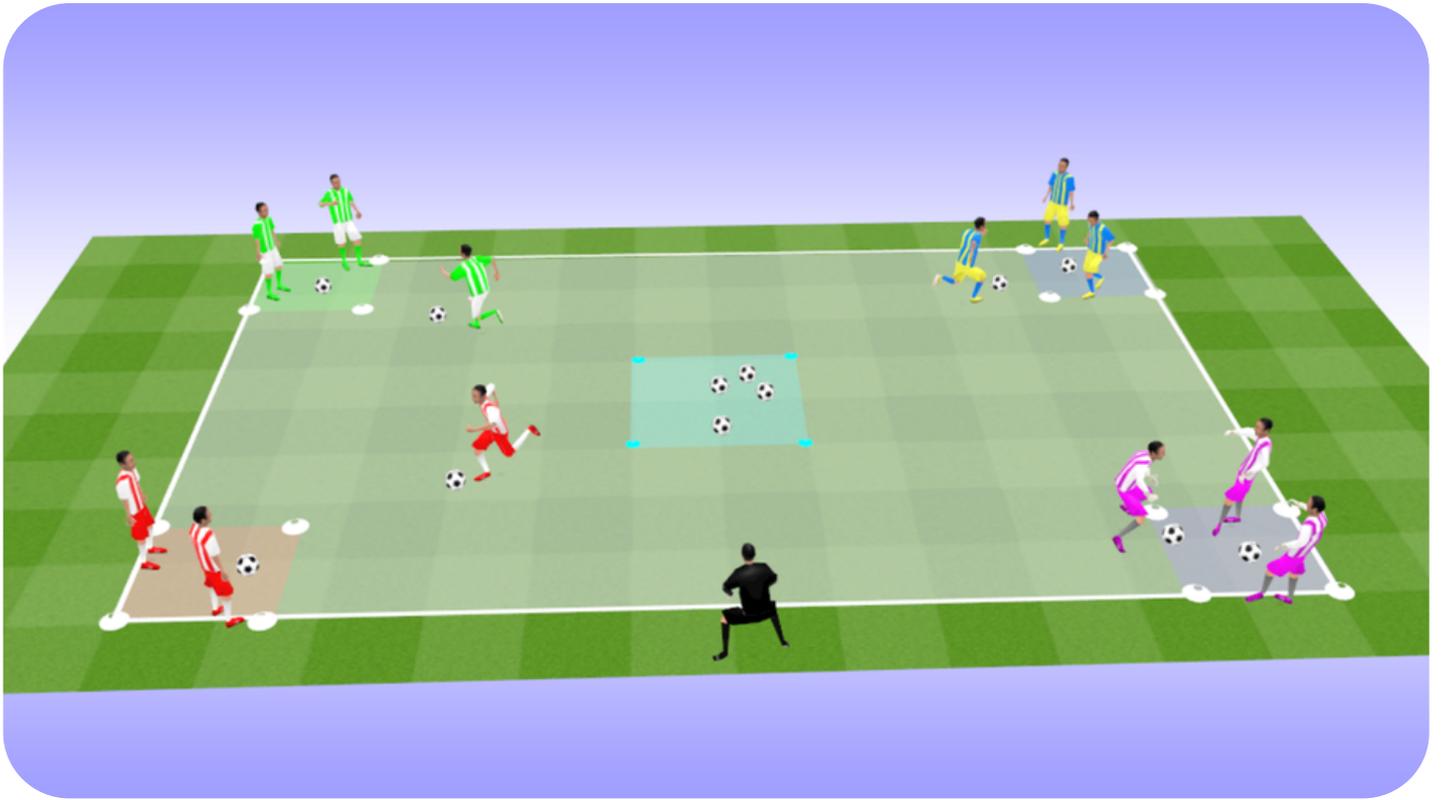


25 x 20m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 51



4 équipes de 3 joueurs (par exemple). Une équipe dans chaque angle d'un carré.

Une zone par équipe.

Placer au centre d'un carré des ballons. Le nombre de ballon correspondra au nombre de course par joueur que vous souhaitez avoir (1 course 12 ballons, 2 courses 24 ballons...).

Ici 12 ballons.

Au top, un joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon, le ramener dans sa zone puis un coéquipier prend le relai..

La première équipe qui a ramené tous les ballons a gagné.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduite de balle.

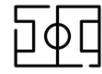




10mn



cônes  
cerceaux

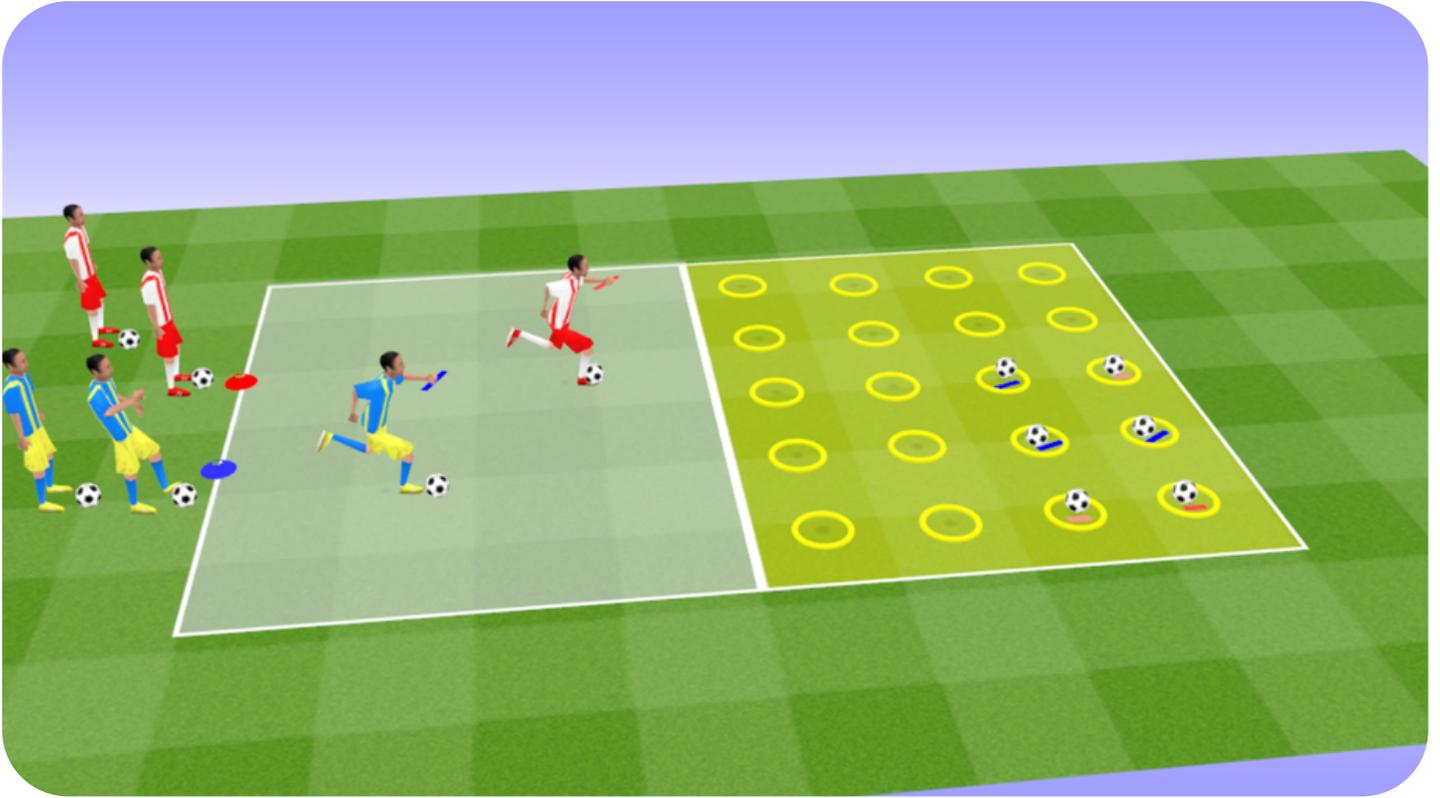


20 x 20m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 58



2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

20 cerceaux disposés comme sur l'image (espacés d'un bon mètre entre eux).

Chaque joueur doit aller poser un ballon et un chasuble (de la couleur de son équipe) dans un cerceau puis revenir toucher la main de son partenaire afin qu'il puisse à son tour aller poser son ballon et son chasuble dans un des cerceaux.

La première équipe qui arrive à faire une ligne de 4 comme dans le jeu puissance 4 a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-même dans un cerceau, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans le cerceau.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





# EXERCICES

**Vivacité**

**Agilité**

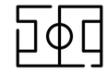
---



8mn



cônes  
plots

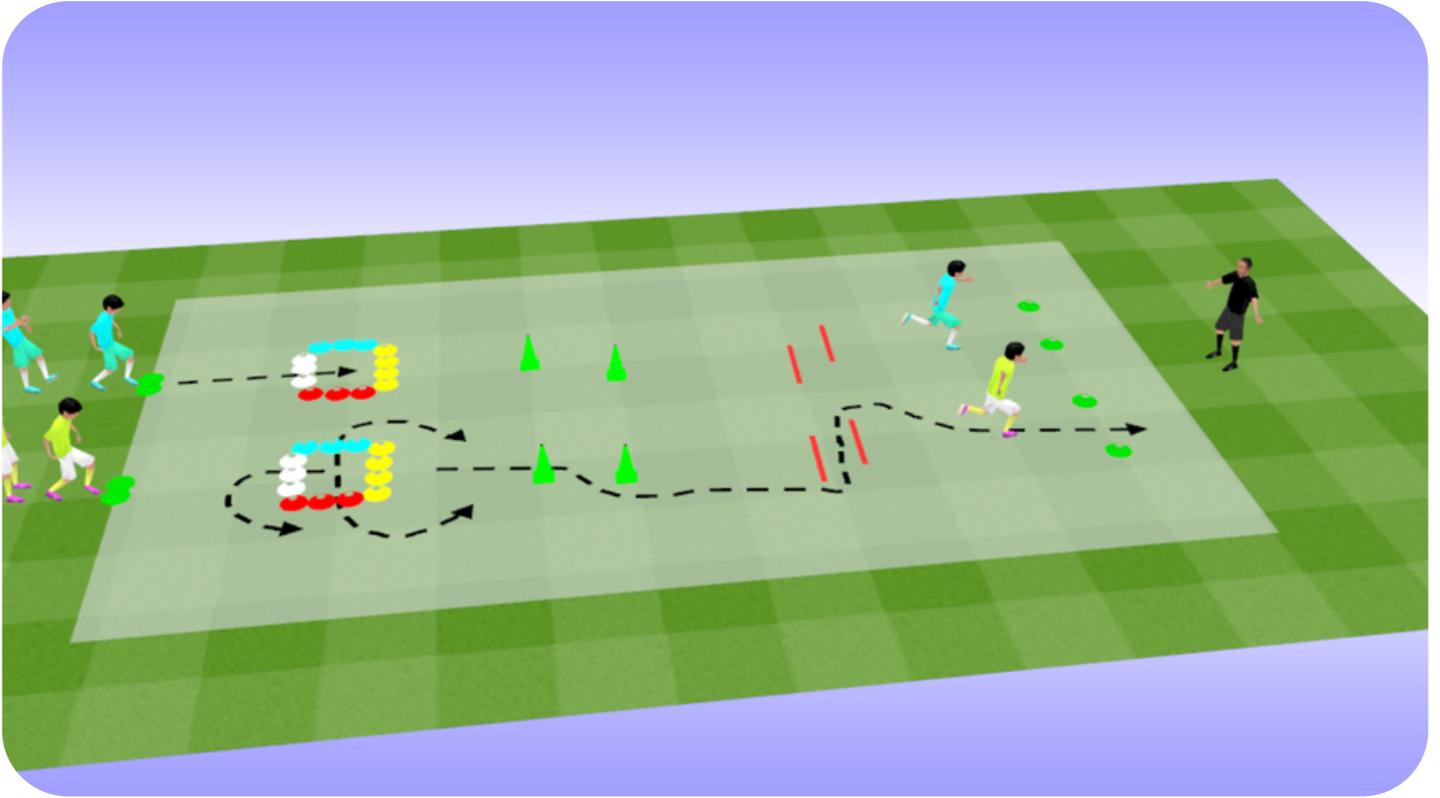


20 x 25m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 78



Accélération jusqu'à un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes. Appuis en fréquence dans le carré pendant 3 à 5 secondes.

L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit sortir par ce côté là puis, petit changement de direction entre les plots puis chicane" où le joueur va devoir freiner et repartir vite.

Varié les signaux de départs et les signaux en pleine course (sonores, visuels, kinesthésiques,..).

Vous pouvez terminer la course par un duel, une frappe.

3-4 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

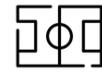




10mn



cônes  
plots

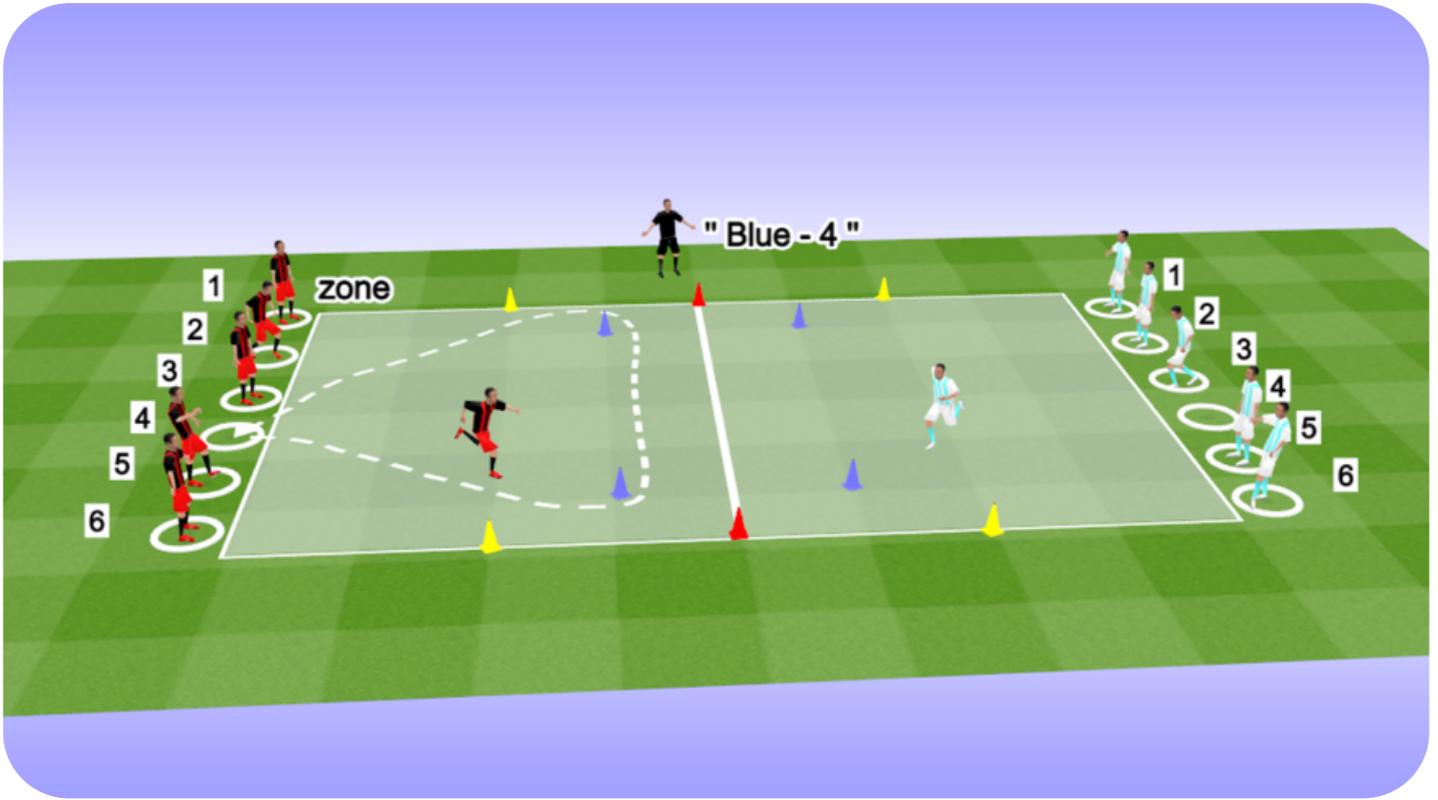


25 x 15m



8-16  
joueurs

## EXERCICE 80



2 équipes.

2 carrés.

Chaque joueur d'une équipe a un numéro.

2 plots de couleurs de chaque côté d'un carré.

L'entraîneur annonce une couleur (qui correspond au parcours, les joueurs doivent contourner les 2 plots de la couleur annoncé) et un numéro qui correspond a un joueur de chaque équipe.

Les joueurs doivent réagir vite à l'annonce de leur numéro, contourner les plots et revenir au point de départ.

3-4 passages par joueur par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





# EXERCICES

**Explosivité**

**Puissance**

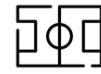
---



10mn



cônes

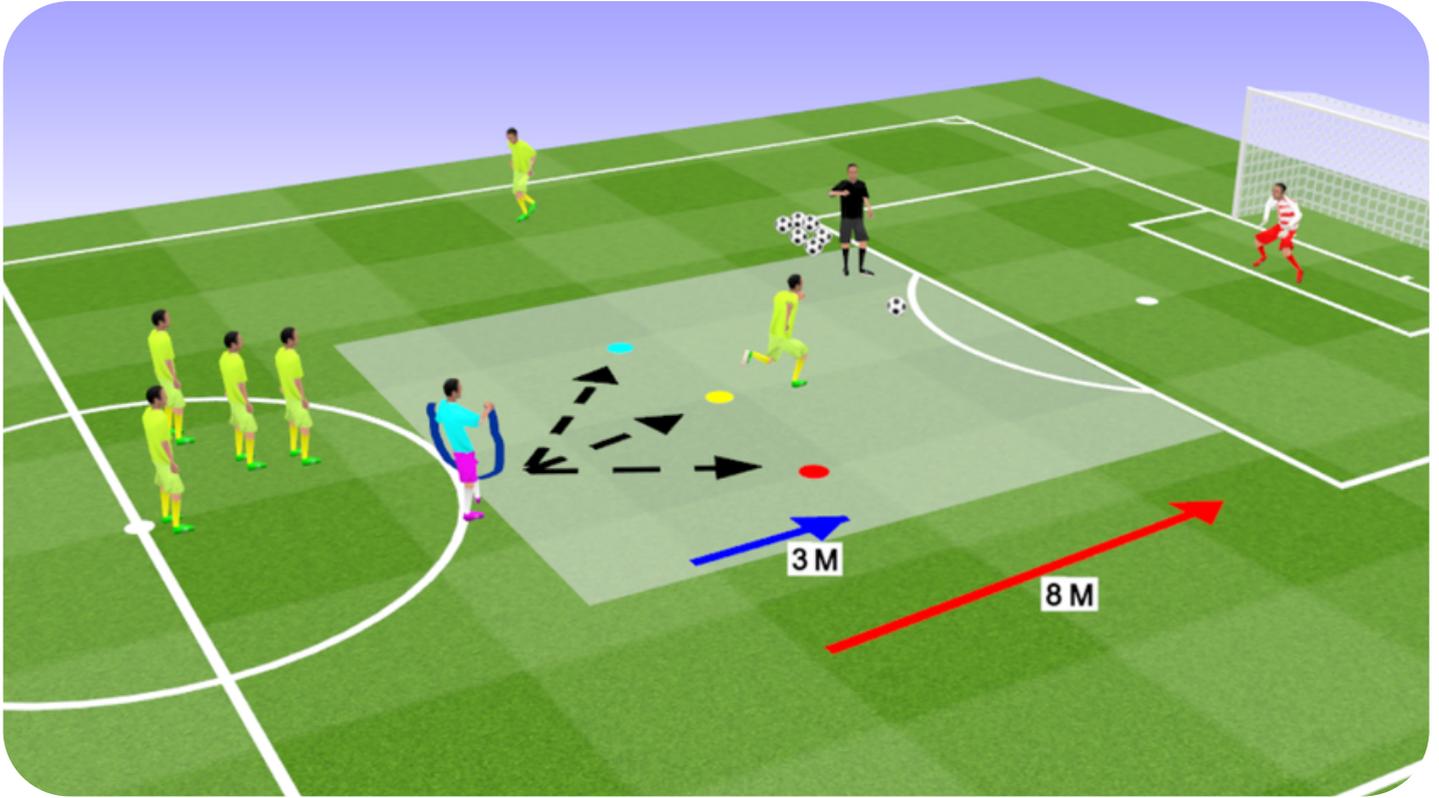


Demi-terrain



8-16  
joueurs

## EXERCICE 98



Le joueur doit toucher un cône de la couleur annoncé par l'entraîneur. Pendant cette course le joueur est légèrement retenu par un élastique ou par un partenaire pour travailler la puissance.

Puis le joueur revient en marche arrière au point de départ et sprint jusqu'au ballon pour frapper au but.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.



# BONUS

## 10 exercices de vitesse 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](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/>

