



100

EXERCICES PHYSIQUES POUR LE FUTSAL

VITESSE - ENDURANCE



Vous allez retrouver une "bibliothèque" ou un "répertoire" d'exercices afin de varier vos entraînements.

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

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

Dans ce PDF vous allez trouver 100 idées d'exercices physiques pour développer l'endurance et la vitesse.

Vous pouvez proposer les mêmes exercices dans vos entraînements mais vous pouvez aussi 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!



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 U14 - U15
	----->	Exercice adapté aux U16 - U18
	----->	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



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.

Nous allons vous proposer également des idées d'exercices pour développer l'endurance des joueurs.

Vous retrouverez des exercices pour travailler l'endurance capacité et l'endurance puissance.

C'est quoi l'endurance capacité et l'endurance puissance?

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

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

L'endurance puissance ou "puissance aérobie" est la puissance du système aérobie.

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

Ici nous proposerons surtout des exercices d'endurance puissance.



EXERCICES

VITESSE



10mn



cônes

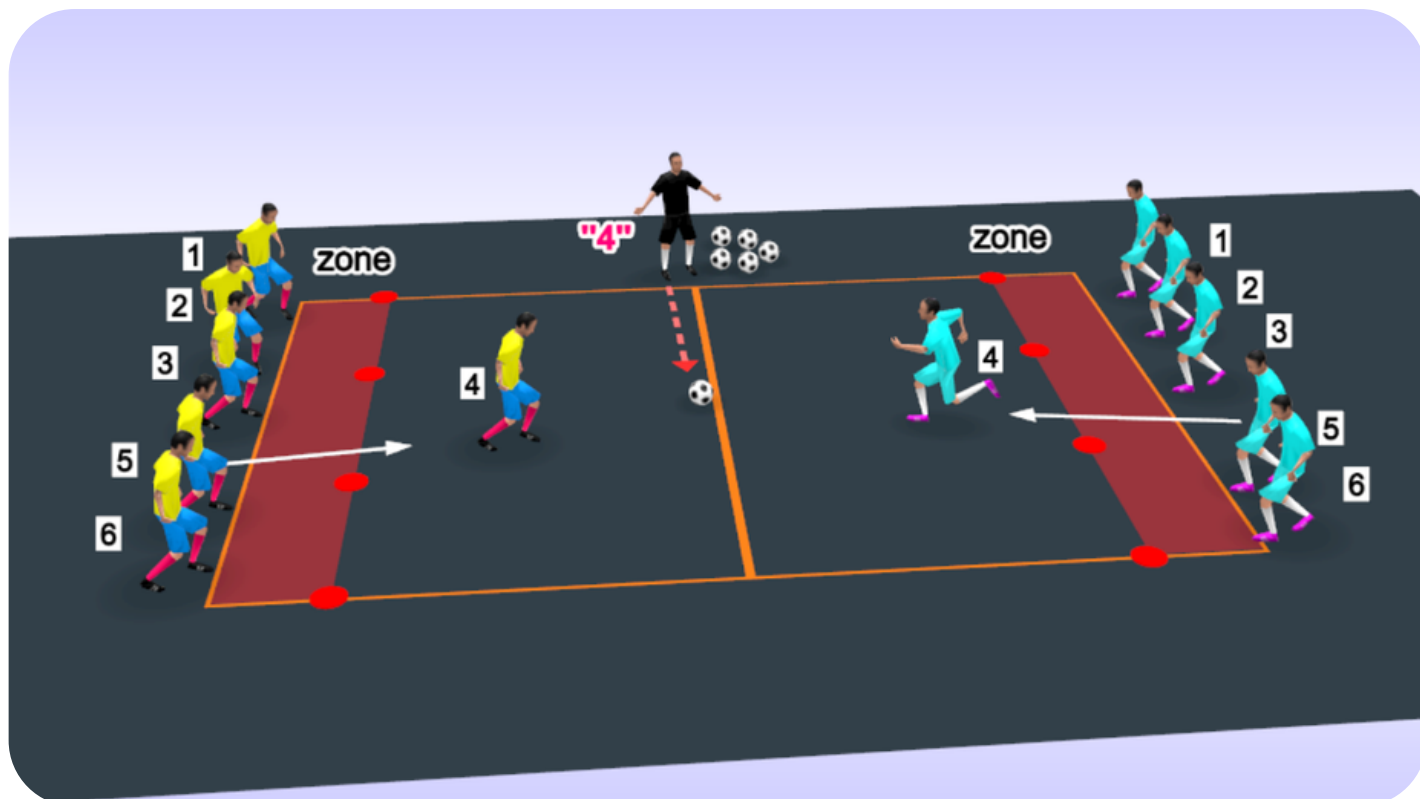


20 x 10m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse de réaction.

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
plots



Demi-terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction.

Placer des plots de couleurs, par exemple 4, espacés de 1-2 mètres.

A chaque plot correspond un numéro.

En duel.

L'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros ou 2 ou 3 couleurs (ou il peut mixer couleur et numéro).

Les joueurs doivent aller toucher les plots des numéros ou couleurs annoncés, dans l'ordre annoncé. Par exemple sur la photo le plot "4 puis 2".

Variante: l'entraîneur annonce une couleur, les joueurs doivent aller toucher le plot des couleur annoncée puis revenir en marche arrière au point de départ.

Juste avant que les joueurs arrivent au point de départ, l'entraîneur annonce une nouvelle couleur... puis l'entraîneur annonce "ballon", les joueurs doivent alors sprinter et frapper.



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





10mn



cônes



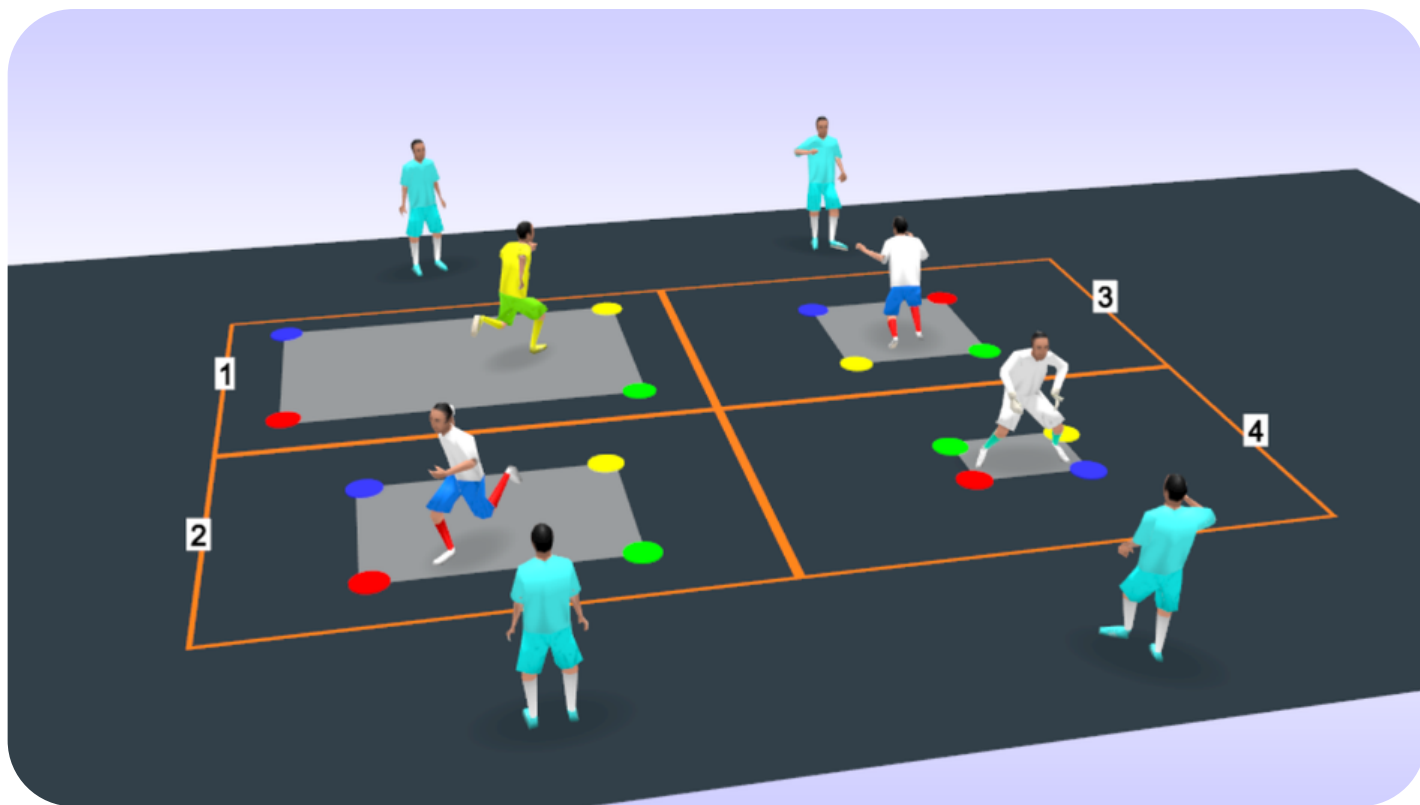
20 x 20m



8-16

joueurs

EXERCICE 3



Vitesse de réaction.

"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 replacé 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.





6mn



cônes
plots
piquets

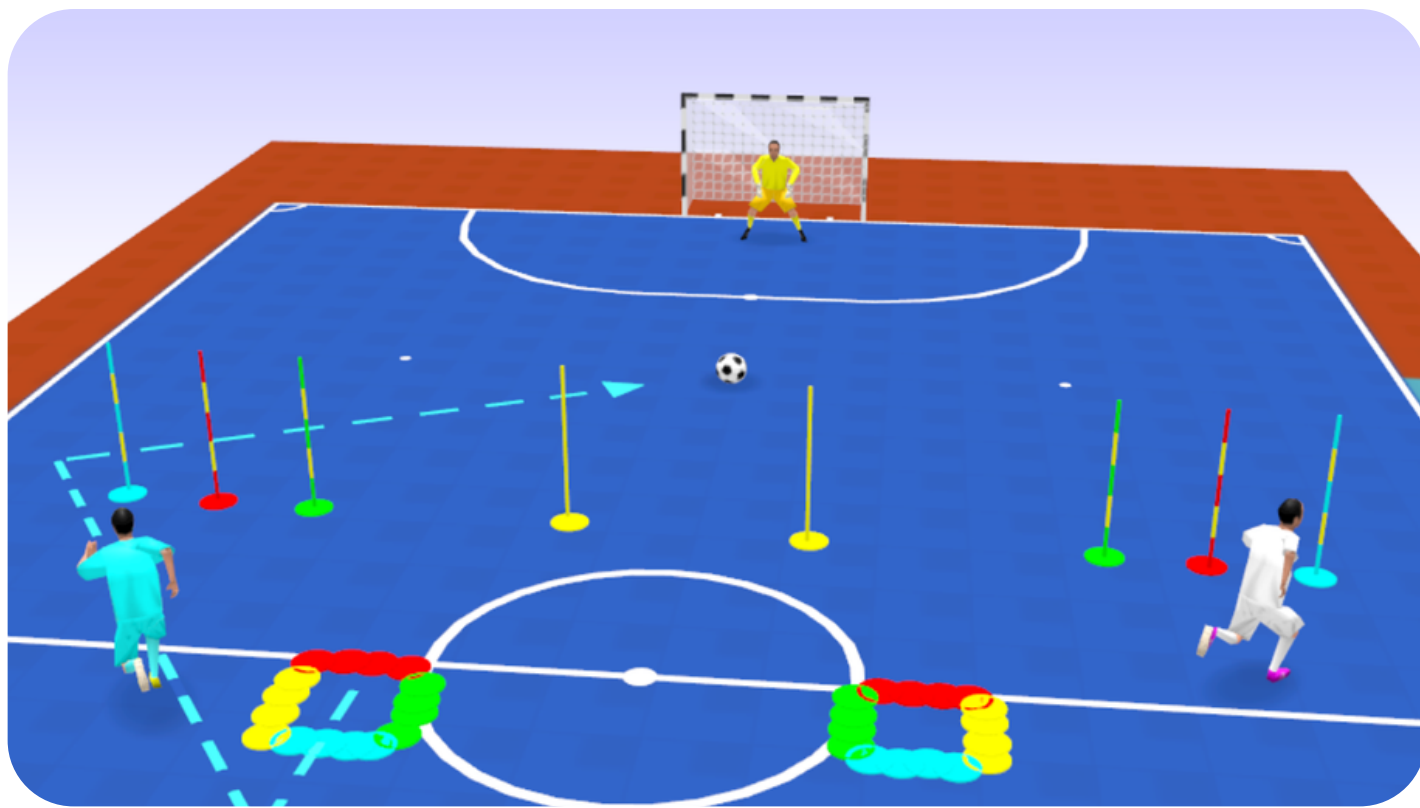


Demi-terrain



2-4
joueurs

EXERCICE 6



Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction.

2 joueurs en duel.

Chaque joueur est positionné dans un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes. L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit réagir vite et sortir par le côté de la couleur annoncée puis aller contourner le plot de la couleur annoncée (sauf si la couleur est rouge, le joueur peut aller directement vers le ballon).

Jaune : le joueur doit aller contourner le piquet jaune.

Bleu : le joueur doit aller contourner le plot bleu.

Vert : le joueur doit aller contourner le plot vert.

Rouge : le joueur sprinte tout droit vers le ballon.

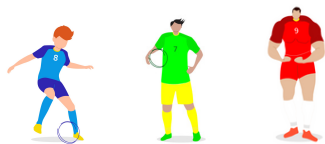
Ensuite duel et frappe.

Variantes : varier les placements des plots pour changer les formes de course, varier les distances de course, apporter plus de couleurs, faire l'exercice avec plus de joueurs... les possibilités sont nombreuses.



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





8mn



cônes
plots

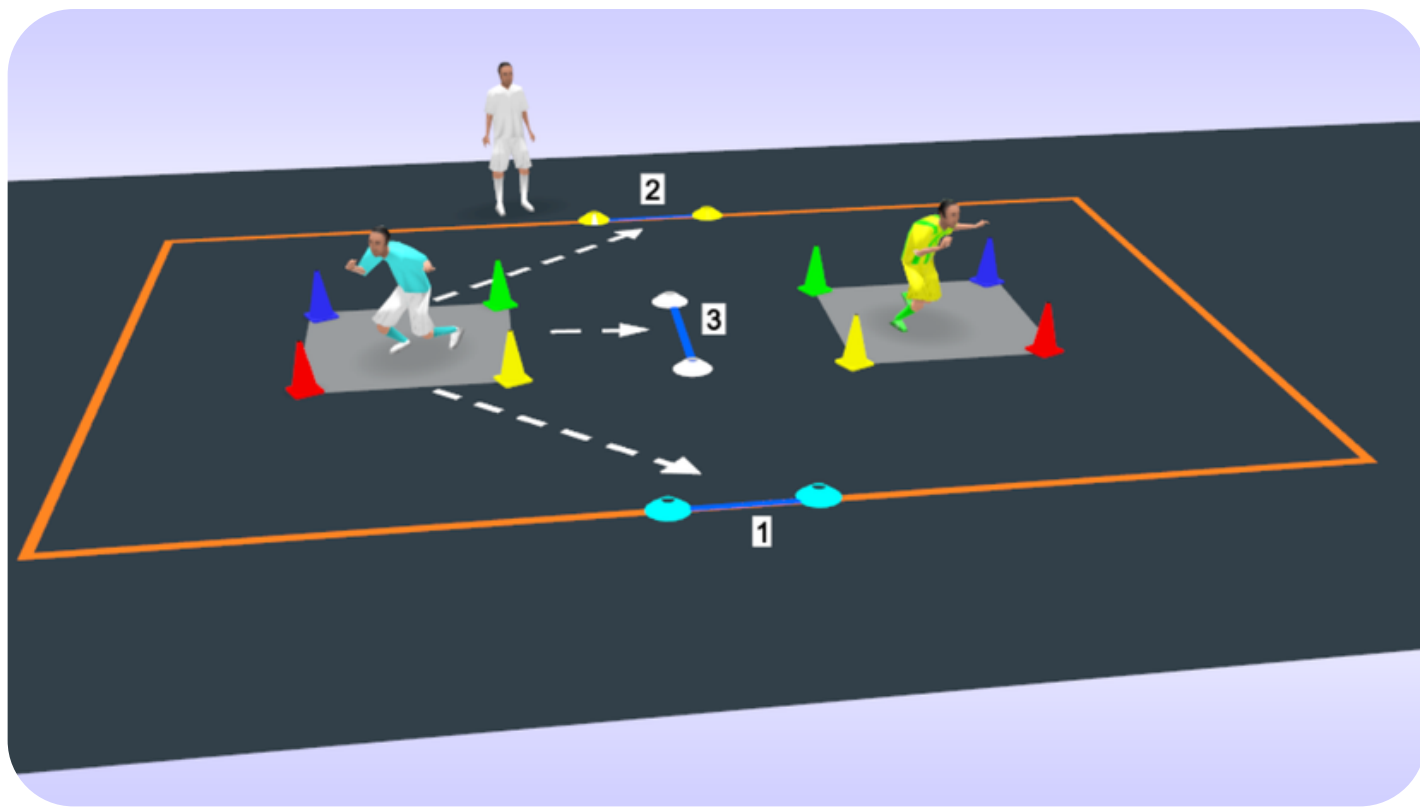


15 x 15m



2-4
joueurs

EXERCICE 9



Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction.

En duel.

Deux carrés avec 4 plots de couleurs différentes, 3 ou 4 portes (numérotées 1,2,3 et 4).

L'entraîneur annonce 2 ou 3 couleurs (ou plus, ou moins) à toucher avant d'annoncer la porte dans laquelle les 2 joueurs doivent aller..

Le premier qui passe la porte a gagné.

Entre chaque annonce (d'une couleur ou d'un numéro de porte) laisser un petit temps d'attente (cela permet de travailler la concentration).

5 fois, 45 secondes de récupération entre 2 passages.



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





10mn



cônes
piquets
plots

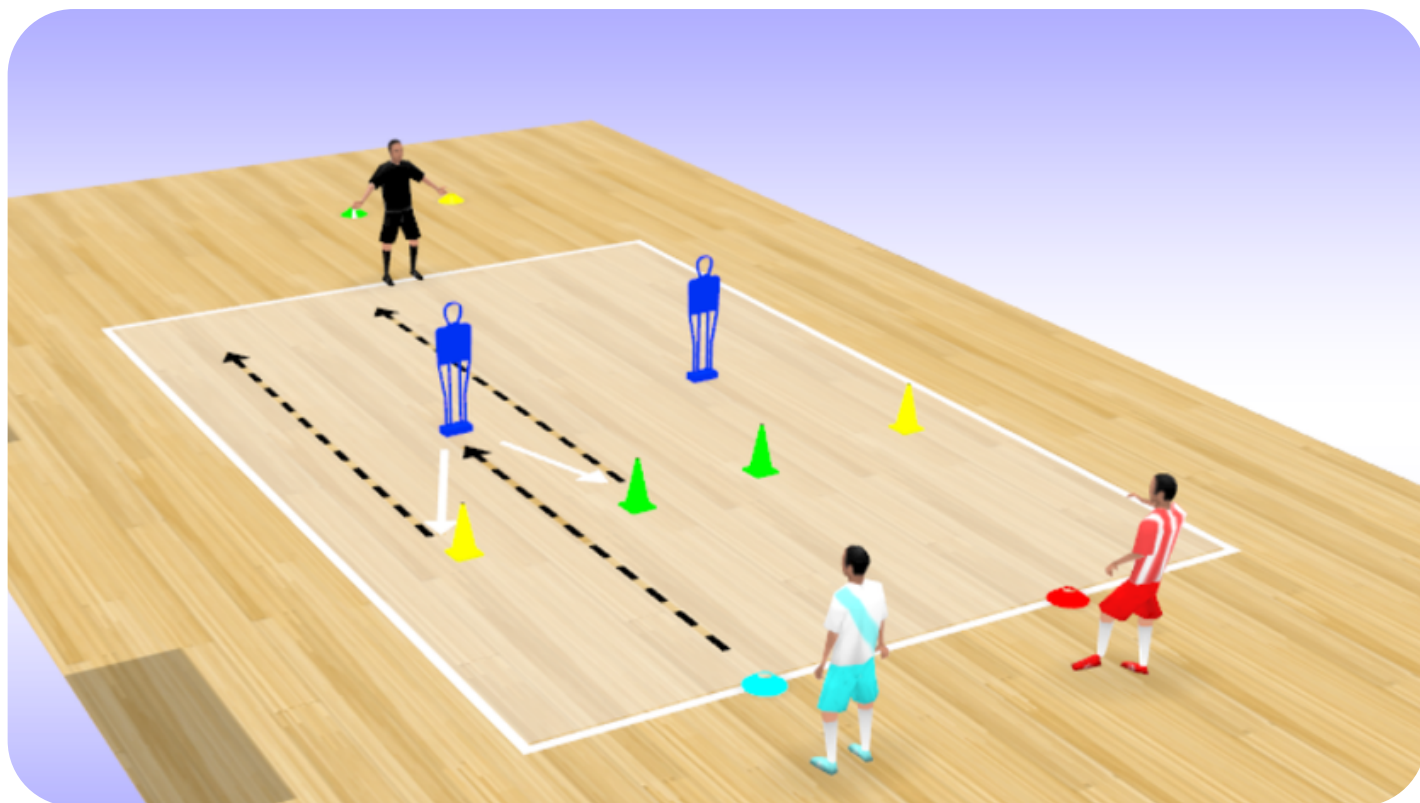


15 x 15m



2-8
joueurs

EXERCICE 22



Vitesse vivacité.

Les joueurs accélèrent et doivent toucher le mannequin bleu (ou un piquet par exemple) avec la main. L'entraîneur annonce juste avant une des deux couleurs (jaune ou vert) des deux plots placés avant le mannequin. Les joueurs après avoir touché le premier mannequin bleu doivent venir toucher le plot de la couleur annoncée par le coach, en marche arrière, puis finir en sprint jusqu'à la ligne d'arrivée.

En duel.

4-5 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



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





EXERCICES

ENDURANCE

PUISSANCE



10mn



cônes
piquets
cerceaux
échelles

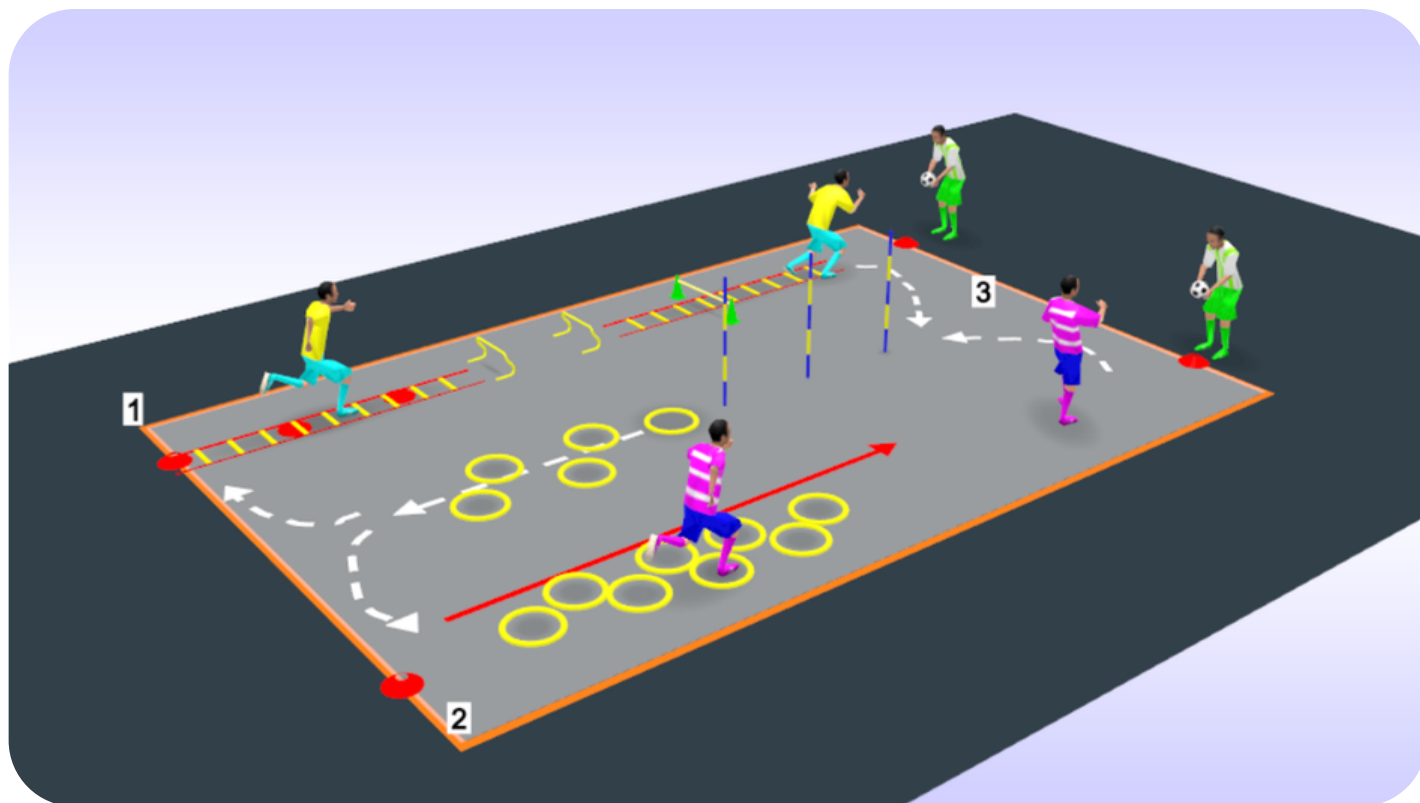


15 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 58



Intermittent 30/30 avec motricité+ballon.

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

1/ échelle de rythme dans l'axe, 1 appuis entre chaque haie (H20cm)

Interdiction de poser le pied dans les carrés d'échelle où se trouvent les cônes rouges.

2/ bondissements dans les cerceaux

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

Puis retour

3/ séquence d'appuis entre les jalons puis séquence d'appuis dans les cerceaux et on recommence le tour pendant 30 secondes..

Exemple de travail : 2 séries de 8 minutes, récupération entre les séries : 3mn.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans exercices techniques.





12mn



cônes
mini-buts

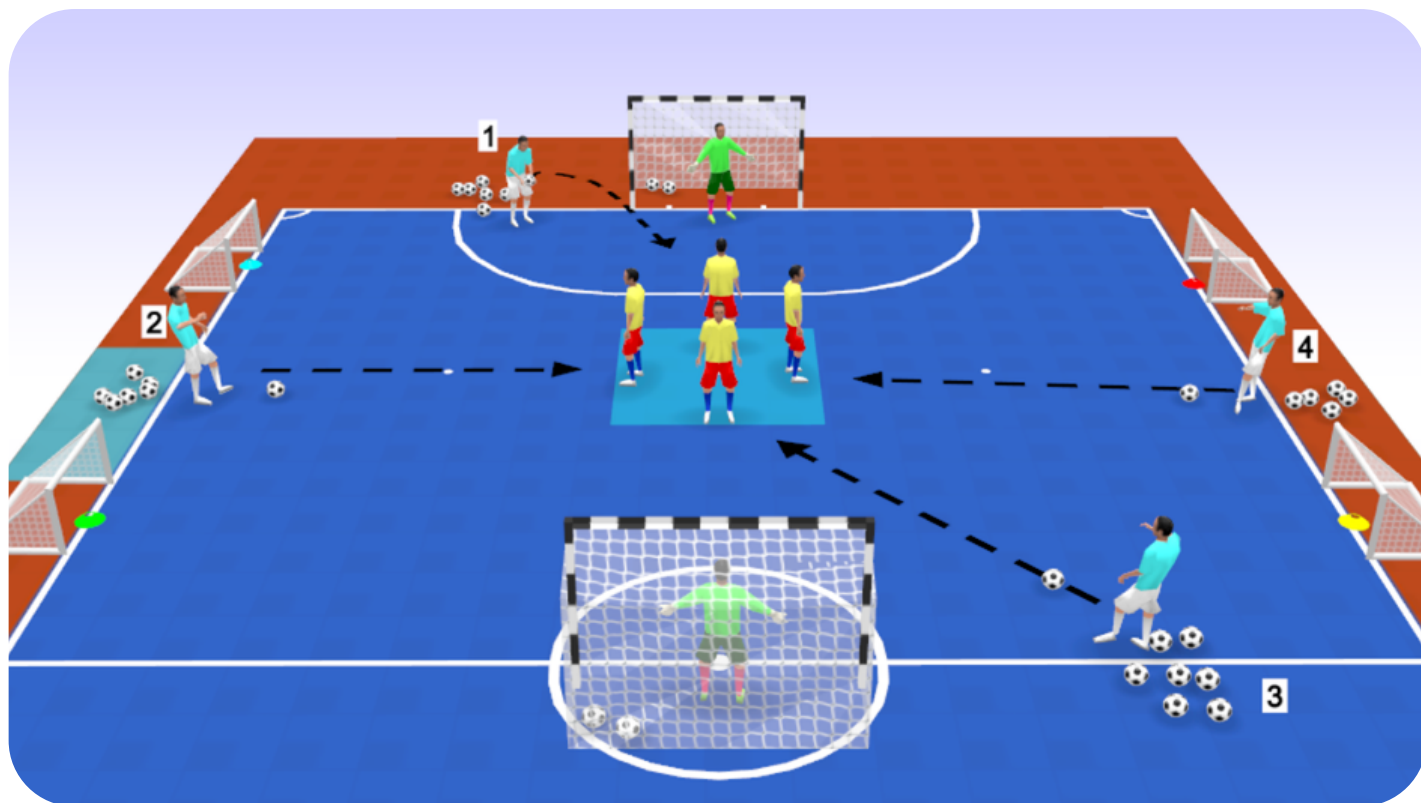


Demi-terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 60



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:

Tête dans la grande cage (un partenaire envoie le ballon en l'air)

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)

Volée dans la grande cage (un partenaire centre)

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.

10 secondes d'exercices - 50 secondes de repos (ce qui laisse le temps de changer les rôles et de se mettre en place).



On recherchera une grande intensité dans les courses et dans les frappes.





10mn



cônes
plots
haies
échelles



Terrain



8-12
joueurs

EXERCICE 64



force et course.

Les ateliers de force :

Atelier 1: sauts verticaux sur un banc

Atelier 2 : bonds horizontaux dans les cerceaux

Atelier 3 : bonds verticaux "en mollets" (jambes tendues) sur petites haies

Atelier 4 : bonds horizontaux dans les cerceaux

Atelier 5 : bonds verticaux "en cuisse" (jambes fléchies) sur haies moyennes

En 10-20 : 10 secondes d'exercices / 20 secondes de récupération / 10 secondes de course / 20 secondes de récupération etc...

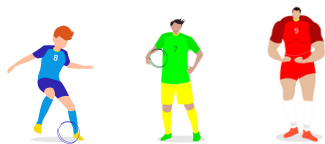
Pendant 4 minutes par exemple

Puis 4 minutes de courses (sous forme 30-30 par exemple)



On recherchera une grande intensité dans les courses et le travail de force.





8mn



cônes
piquets
haies
mini-buts

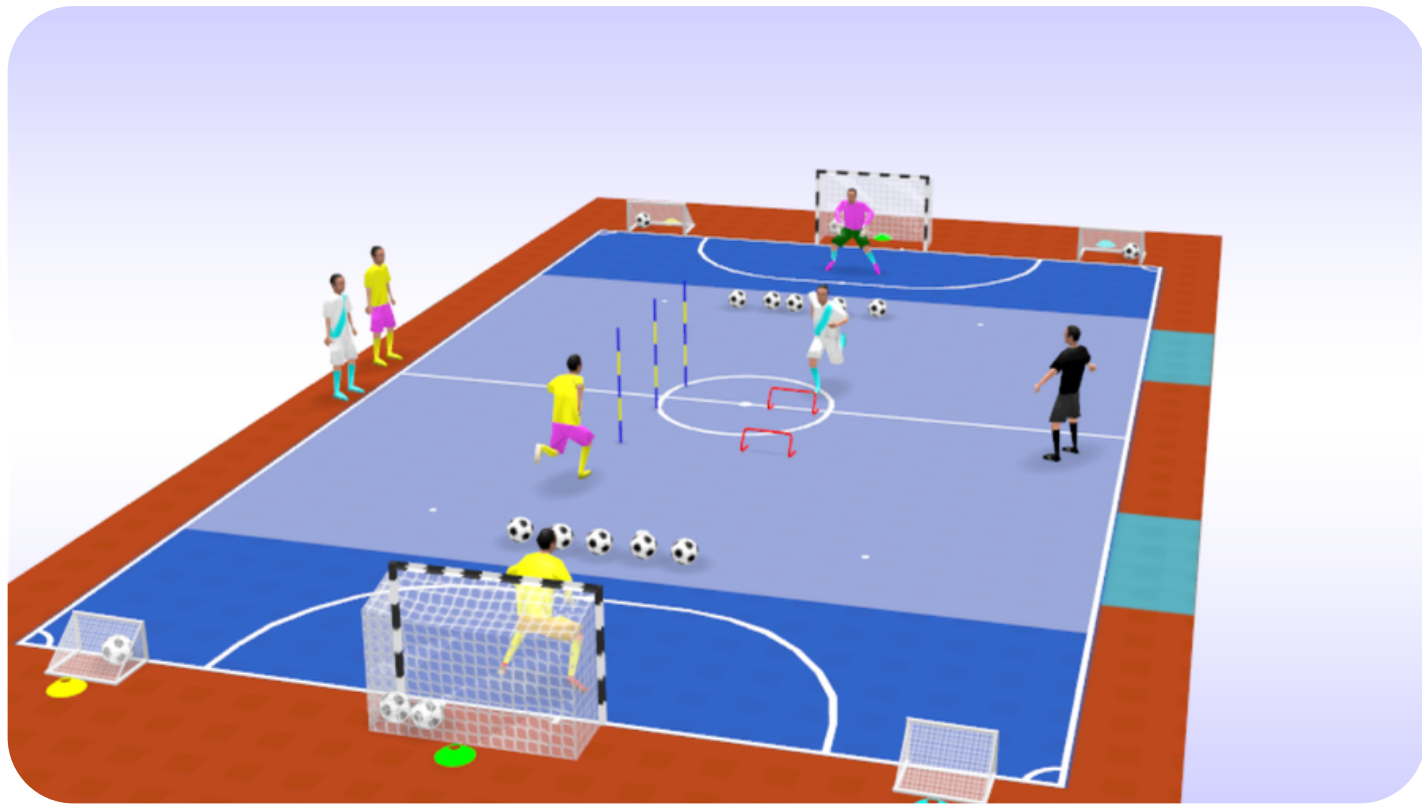


Terrain



4-12
joueurs

EXERCICE 66



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 une grande intensité dans les courses et les frappes.





10mn



cônes



Terrain



8-12
joueurs

EXERCICE 85

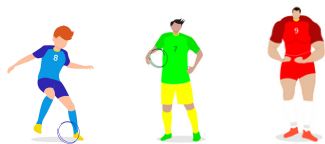


3 contre 3 sur grand terrain.
2 joueurs en appuis sur les côtés du but adverse.
Match de 2 minutes.
Puis changement de rôles.



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





10mn



cônes
plots

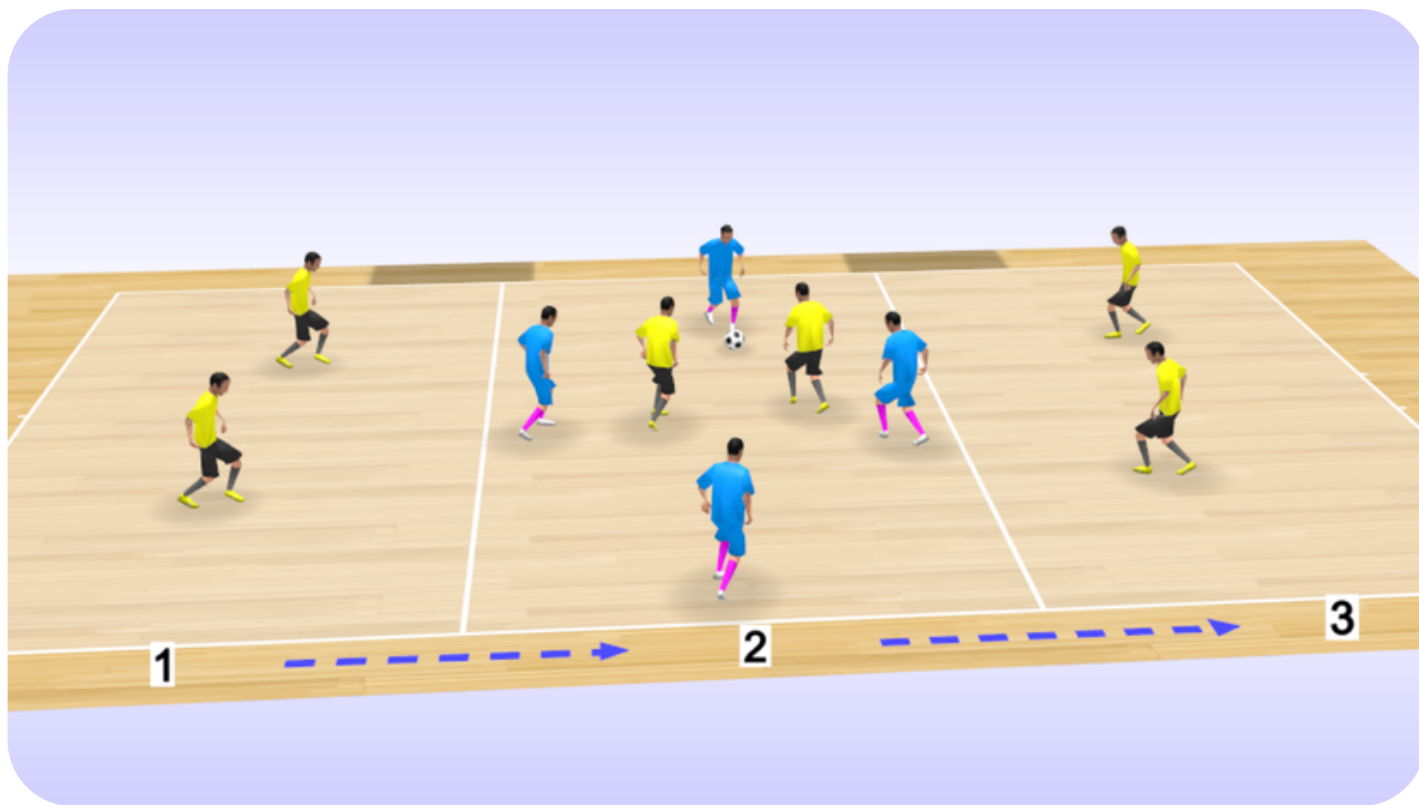


25 x 25m



8-12
joueurs

EXERCICE 97



4 contre 2.

3 zones.

L'équipe en supériorité numérique doit passer les 3 "étapes" pour marquer un point.

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

Dans chaque zone, 2 nouveaux joueurs au pressing.

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.



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



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/>

