

PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

EXPLOSIVITE

FICHE PRATIQUE #1

Informations clés



Fiche pratique

Consacrée à l'**explosivité**.



Temps de lecture

Environ **12 minutes**.



Module 3

Fait partie du "**Système Coach – 100 % Ballon**".



En savoir plus

Pour + d'**Infos** sur le système coach, [**CLIQUEZ-ICI.**](#)

Avant d'entrer dans cette fiche

Cette fiche fait partie du *Système Coach – 100 % Ballon*.

Nous vous proposons une explication rapide de ce qu'est ce système et de la raison pour laquelle il a été conçu, afin de mieux comprendre le sens et l'utilité de cette fiche consacrée à l'explosivité.

Pourquoi le Système Coach existe

Depuis plusieurs années, et plus encore ces derniers mois, nous avons reçu des centaines de questions de coaches amateurs au sujet **du travail physique avec ballon**.

Ces questions venaient de coaches aux profils variés, utilisant différentes formes de travail avec ballon (préparation physique intégrée, périodisation tactique, jeux réduits, méthodes personnelles), mais toutes posaient le même problème :

**Est-ce que mes exercices avec ballon développent vraiment le physique ?
Comment faire pour que ça soit efficace le dimanche ?**

Un Paradoxe que beaucoup de coachs vivent

La plupart des coachs amateurs ont construit leurs repères du travail physique à partir de leur expérience de joueur. À cette époque, on faisait le travail physique presque tout le temps sans ballon.

On vous disait clairement :

On fait des sprints, on travaille la **vitesse**.

On fait de la pliométrie, on travaille l'**explosivité**.

On fait du 30-30, on travaille la **VMA**.

Les repères étaient **clairs**. On savait ce qui était travaillé, comment, et pourquoi.

Aujourd'hui, les repères sont moins évidents

Vous êtes de plus en plus nombreux à travailler le physique avec ballon, pour différentes raisons : plus de sens, plus d'engagement, plus de plaisir pour les joueurs.

Dans votre parcours de formation, vous êtes principalement formé sur

- **Le jeu**
- **La tactique**
- **La technique**
- **L'organisation collective**

C'est normal. Ce sont des piliers essentiels du football.

Mais le travail physique est beaucoup moins détaillé, encore davantage lorsqu'il est intégré au jeu avec ballon. On vous encourage à entraîner avec ballon. On vous dit de partir du jeu.

Mais on vous donne peu de repères concrets pour :

-  Lire ce que le jeu produit réellement sur le plan physique,
-  Savoir si une qualité progresse réellement,
-  Identifier quand le ballon suffit... et quand il limite.

C'est précisément à cet endroit que naissent **les doutes, et que reviennent le plus souvent les questions des coachs.**

Ces questions, on les reçoit tout le temps :

Que travaillent réellement mes joueurs ?

Mais au fond, que travaillent réellement mes joueurs physiquement dans mes exercices avec ballon ?

Explosivité : illusion ou réalité ?

Mon jeu de transition développe-t-il vraiment l'explosivité, ou est-ce une illusion ?

Périodisation tactique : et l'explosivité ?

Comment savoir si mes joueurs font vraiment un travail de vitesse et d'explosivité, et comment doser ce travail dans mes jeux ?

Force avec ballon ?

Je fais tout avec ballon et j'essaie de travailler la force dans les jeux. Je n'arrive pas à savoir si le travail est réalisé ou non ? Est-ce normal ?

Crevés à l'entraînement, pas endurants en match ?

Pourquoi ils finissent crevés à l'entraînement (car ils bossent bien), mais n'arrivent pas à répéter les efforts intenses le jour du match ?

Progression ou surplace ?

Mes joueurs progressent-ils vraiment sur le plan physique dans mes jeux, ou ils font du surplace malgré tous leurs efforts ?

Pas de résultat visible le week-end ?

Pourquoi ça bosse dur à l'entraînement, mais physiquement ça ne se voit pas le week-end ?

Et enfin celle qui revient le plus : peut-on vraiment améliorer le physique en faisant tout avec ballon ?

En réalité, le débat n'est pas là.

La vraie difficulté pour le coach, ce n'est pas d'utiliser le ballon, ni même de s'engager pleinement dans son projet d'entraînement.

Le vrai problème, c'est de ne pas savoir lire précisément ce que le jeu produit sur le plan physique.

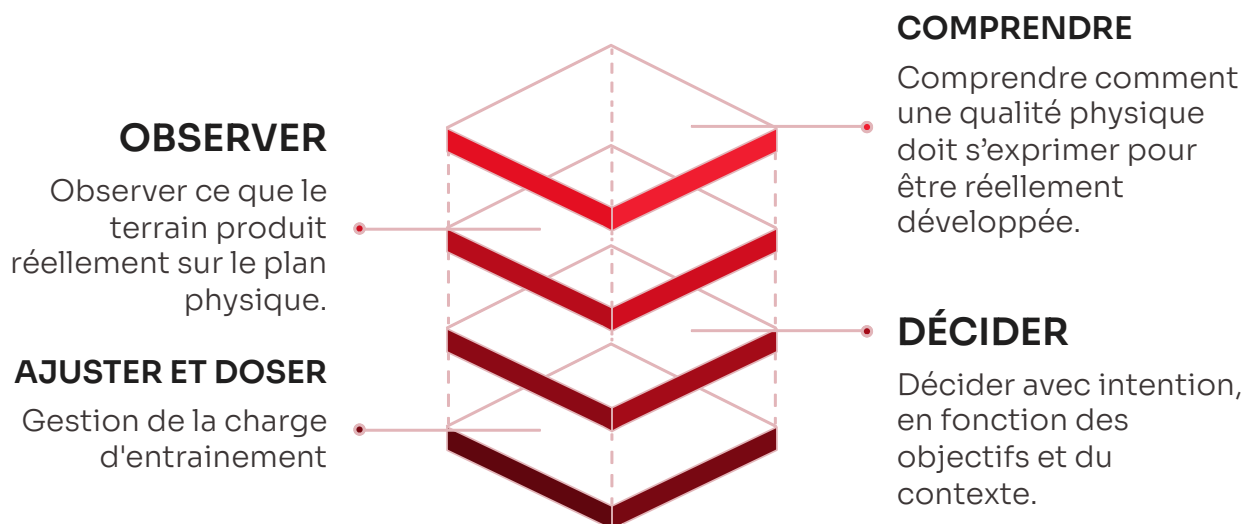
- Est-ce que cette séance développe vraiment la qualité visée ?
- Est-ce que les joueurs progressent, ou est-ce qu'ils s'habituent ?
- Est-ce que le ballon suffit ici... ou est-ce qu'il commence à limiter ?

C'est pour aider les coachs qui utilisent le ballon à répondre à ces questions, séance après séance, que le Système Coach a été créé.

Ce que le Système Coach propose

Le Système Coach n'est pas une méthode supplémentaire. Il ne remplace pas les formations existantes et ne s'oppose à aucune approche.

Il apporte un cadre simple pour aider les coachs à :





SOMMAIRE

1

Introduction

2

Comprendre l'Explosivité (Vision Terrain)

3

Le Rôle du Ballon : Ce qu'il permet / permet moins bien

4

Développer l'explosivité : quelles options pour le coach ?

5

Illustration terrain

6

Les Repères Coach : Observation et Ajustements

7

L'Explosivité dans la Saison

8

L'Essentiel pour le Coach (Synthèse)

INTRODUCTION

Pourquoi cette fiche pratique?

Dans le football amateur, on se tourne de plus en plus vers le **« tout avec ballon »**. Les séances sont dynamiques, les joueurs bossent dur, mais une question revient souvent :

Qu'est-ce qu'on travaille vraiment sur le plan physique ?

On joue, on court, on finit crevés... Mais est-ce que ça correspond à ce dont on a besoin le dimanche en match ?

C'est pour répondre à ce manque de repères que le **Système Coach – 100 % Ballon** a été créé : Vous aider à identifier concrètement ce que vous travaillez physiquement avec le ballon, à le reconnaître sur le terrain, et à ajuster vos séances avec précision (espace, règles, temps, récupération).

La logique du Module 3

Le Module 3 est consacré à une étape clé du Système Coach : **comprendre les qualités physiques**, une par une.

Avant de modifier vos situations ou d'ajouter des contraintes, il est indispensable de savoir :

- 1 à quoi ressemble précisément l'expression de la qualité en match,
- 2 comment elle se manifeste dans le jeu,
- 3 quand le ballon est un allié,
- 4 et quand il devient une limite.

On ne peut pas ajuster efficacement ce que l'on ne comprend pas.

Le rôle de la fiche **Explosivité**

Cette fiche fait partie d'une série de 8 fiches pratiques, chacune dédiée à une qualité physique clé.

Objectif : vous donner des repères concrets pour piloter le physique dans vos jeux avec ballon.

Toutes les fiches sont disponibles dans le Module 3 du Système Coach.



Cette fiche est consacrée à l'**Explosivité**, une qualité décisive sur le terrain.

Elle a pour objectif de vous aider à :

Reconnaître les actions explosives.
Identifier précisément les actions explosives dans vos jeux avec ballon.

Évaluer l'impact de vos jeux.
Déterminer si vos exercices avec ballon sollicitent ou développent réellement l'explosivité.

Ajuster vos méthodes d'entraînement.
Savoir quand le ballon est suffisant pour progresser et quand des alternatives sont nécessaires.

ET APRÈS CETTE FICHE ?

Une fois les fondamentaux de l'explosivité intégrés, le Système Coach vous guide à travers les étapes suivantes pour transformer votre approche de l'entraînement.

Module 4 : Étude de cas terrain

Entrez dans la tête d'un coach et suivez un programme réel semaine après semaine.

Vous voyez comment il planifie, observe et ajuste le travail physique avec ballon en situation réelle.

Module 5 : Transformez vos jeux

Apprenez à transformer vos jeux existants en jouant sur différents paramètres afin que vos joueurs travaillent réellement la qualité physique visée.

Module 6 : Observez et gérez la charge

Apprenez à lire ce que vos joueurs encaissent réellement et à ajuster votre séance en fonction de leur état de forme.

Modules 7 : Donner du sens

Apprenez à expliquer clairement ce qui est attendu physiquement, à orienter l'intensité et le comportement des joueurs selon l'objectif recherché, et à améliorer leur adhésion au travail proposé.

Modules 8 : Organiser sur la saison

Apprenez à prioriser les qualités physiques selon les périodes, à éviter les répétitions inutiles et à préserver la fraîcheur pour le match.

Bonus

Nous vous offrons des outils de management pour le quotidien du coach et 300 exercices avec ballon pour enrichir vos séances.





Vision terrain

Comprendre l'Explosivité

1 — Qu'est-ce que l'explosivité ?

L'explosivité, c'est la capacité à produire un **effort maximal en un temps très court**. Ça se joue sur quelques dixièmes de seconde.

C'est le moment des premiers appuis, des premières poussées, du premier contact au sol.

2 — Comment elle s'exprime en football

En football, l'explosivité apparaît principalement lors de :

- Démarrages et premiers appuis
- Duels
- Impulsions (sauts)
- Frappes rapides
- Changements de rythme et de direction brusques

Maintenant, que voulez-vous provoquer concrètement dans vos jeux pour obtenir ces efforts explosifs ?



L'Intention du Travail

Ce que l'explosivité n'est pas

- 1 Gérer l'effort ou se retenir
- 2 Produire une intensité moyenne
- 3 « Ne pas exploser »

L'objectif est de provoquer

Actions ultra courtes

Violentes et intenses

Intention claire

→ Exploder au maximum

→ Aller le plus vite et le plus fort possible

- ❏ Ensuite, il faut se demander si les jeux que l'on propose à l'entraînement avec ballon permettent réellement de faire apparaître ce type d'actions... ou non.

Ce que le Ballon Permet pour l'Explosivité

Pour l'explosivité, le ballon permet surtout de...

- **provoquer une réaction immédiate**
le joueur « explose » parce que la situation l'exige
- **placer l'effort dans une situation proche du match**
(ballon, adversaire, objectif)
- **révéler les joueurs qui sont explosifs (et ceux qui le sont moins)**
- **permettre aux joueurs d'exprimer et de maintenir cette qualité**

Le ballon permet donc aux joueurs d'exprimer leur explosivité. Mais l'exprimer ne signifie pas toujours la développer.

Quand l'Explosivité Apparaît le Plus

L'explosivité se manifeste surtout lorsque le joueur doit partir d'un seul coup :



Appel ou duel

sur un appel ou un duel



Changement de direction

lors d'un changement de direction brusque



Saut

sur un saut



Transition

quand le jeu bascule brutalement (transition)



Perte de balle

juste après une perte de balle



Ballon libre

sur un ballon libre



Dans toutes ces situations, tout se joue sur les premiers appuis.



Les formats les plus favorables

Optimiser l'Expression de l'Explosivité

Certains formats de jeu favorisent davantage l'expression de l'explosivité :

Duels

en 1 contre 1 ou 2 contre 2

Jeux réduits

avec transitions rapides

Situations de centres ou frappes

avec opposition

À retenir

Le ballon est un excellent outil pour faire apparaître, observer et entretenir l'explosivité.

Pour la développer pleinement, il faut parfois créer des conditions plus spécifiques.

Ce que le Ballon Permet Moins Bien

Même dans des jeux très intenses, le ballon...

01

Laisse une part de **choix**

Les joueurs doivent constamment prendre des décisions.

02

Impose **lecture et adaptation**

Nécessite une analyse continue de la situation de jeu.

03

Limite l'**engagement maximal**

Impossible d'être à 100% sur chaque action, car la situation ne l'exige pas toujours ou le rythme est irrégulier.

Conséquences fréquentes

1

Temps d'action plus longs

Trop de choix ou de lecture dans une situation peuvent limiter l'expression de l'explosivité.

2

Joueurs qui **gèrent** leurs efforts

Une tendance à conserver de l'énergie pour le reste du jeu.

3

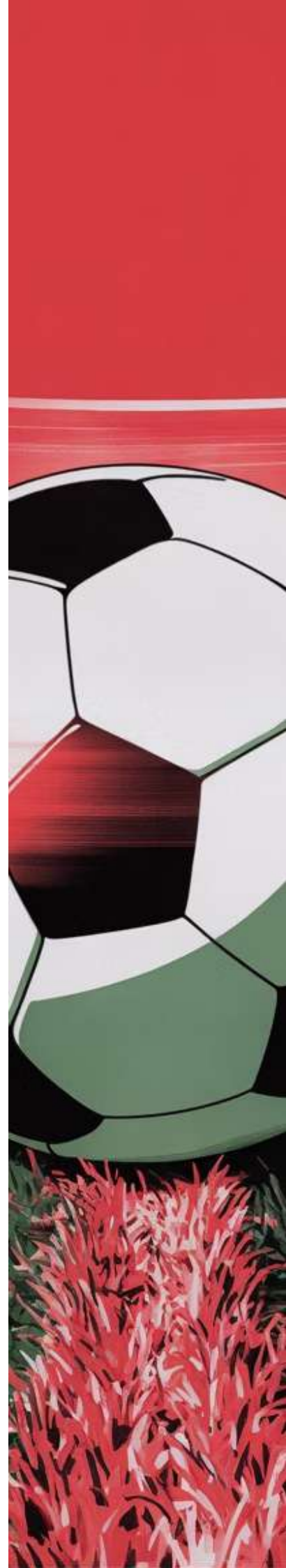
Fatigue qui s'installe

L'explosivité ne se développe pas dans un état de fatigue.

4

Baisse rapide de la **qualité** des actions

Le nombre d'actions explosives (et leur qualité) diminue à mesure que la fatigue augmente.





Notre Point de Vue

Le ballon est un outil précieux pour **exposer** et **entretenir** l'explosivité des joueurs. Cependant, son **développement réel et maximal** peut nécessiter parfois d'autres conditions.

Pourquoi ?

Fraîcheur limitée

Les phases de jeu successives réduisent la capacité du joueur à être constamment frais.

Récupération

Les temps de repos courts entre les actions ne permettent pas une récupération optimale.

Intensité maximale

La situation de jeu ne demande pas toujours un engagement à 100%.

Or, ces trois éléments — fraîcheur, récupération complète et intensité maximale — sont **indispensables** pour développer l'explosivité.

- ❑ Si les actions recherchées (démarrages explosifs, sauts puissants, changements de direction brusques...) n'apparaissent pas clairement, alors l'explosivité n'a pas réellement été développée.

Pourquoi le jeu développe peu l'explosivité

Nous avons vu que certaines conditions sont indispensables au développement de l'explosivité : **fraîcheur, récupération complète, et intensité maximale.**

À ces éléments, il faut ajouter un autre point clé : **le volume.**

Répétitions multiples

Pour développer l'explosivité, il ne suffit pas qu'elle apparaisse une ou deux fois lors du jeu.

Intensité maximale

Les répétitions doivent être réalisées à une intensité la plus élevée possible, cherchant la performance maximale à chaque effort.

Récupération suffisante

Une récupération adéquate entre chaque effort est cruciale pour permettre au joueur de maintenir la qualité et l'intensité maximales.

- ❑ Le développement de l'explosivité exige un environnement où ces conditions peuvent être contrôlées et maximisées, ce qui est souvent difficile à obtenir dans le flux continu d'un jeu avec ballon (type jeu réduit).



Ce qui se passe (souvent) dans le jeu avec ballon

Dans le jeu, on observe fréquemment une dynamique qui limite le développement optimal de l'explosivité :

1 ou 2 actions très explosives

Le joueur réalise des efforts intenses au début.

Fatigue s'installe

L'accumulation des efforts entraîne une baisse d'énergie.

Récupération incomplète

Les pauses sont trop courtes pour une récupération totale.

Intensité réelle diminue

La capacité à produire un effort maximal décroît progressivement.

Résultat

Des départs moins francs

- Les accélérations perdent de leur vivacité initiale.

Des actions qui s'allongent

- Les efforts explosifs sont dilués dans des séquences plus longues.

L'explosivité apparaît de moins en moins

- Les moments de pure explosivité se raréfient.

En résumé

Le jeu expose l'explosivité, mais il crée rarement assez de répétitions de qualité pour la développer réellement.

Développer l'explosivité : quelles options pour le coach ?

Toutes les qualités physiques ne se développent pas avec la même facilité à travers le jeu. Certaines peuvent se développer efficacement avec ballon, tandis que d'autres peuvent apparaître sans pour autant progresser réellement.

L'explosivité fait partie de ces qualités plus difficiles à développer dans le jeu. Dans ce Module 3, chaque fiche permet d'identifier quelle qualité peut se développer pleinement avec ballon, et dans quelles conditions.

Pour l'explosivité, des cadres plus ciblés sont souvent nécessaires afin de favoriser des actions explosives de qualité.

Le jeu seul ne suffit pas toujours

Pour faire progresser les joueurs en explosivité, le jeu avec ballon n'est pas toujours le moyen le plus efficace.



Qualité physique prioritaire

L'explosivité est directement impliquée dans la **majorité des actions décisives en football** et mérite une attention spécifique.

Nécessité de simplifier l'environnement

Dans ce contexte, il est parfois nécessaire de simplifier ponctuellement l'environnement de jeu afin de réduire la complexité, et permettre au joueur de se concentrer pleinement sur une intention explosive claire et maximale.

- ❑ **L'objectif** : créer un environnement d'entraînement qui maximise les gains en explosivité, en allant au-delà des contraintes du jeu.

Quand développer l'Explosivité

Vouloir améliorer l'explosivité devient pertinent lorsque :



Insuffisance Claire

Elle est clairement insuffisante chez les joueurs.



Jeu Insuffisant

Le jeu seul ne suffit plus à la stimuler suffisamment pour entraîner une progression.



Besoin Individuel

Un besoin individuel précis apparaît.



Moment Propice

Le moment de la saison s'y prête (semaines sans matchs).

Les moyens pour provoquer plus d'explosivité dans vos jeux

Beaucoup de coaches veulent travailler l'explosivité uniquement à travers le jeu, mais ne savent pas toujours comment créer les conditions pour provoquer des actions explosives.

*Nous allons vous montrer **3 leviers** concrets pour provoquer davantage d'actions explosives dans vos jeux.*

LEVIER 1 : Consignes et contraintes pour provoquer de l'explosivité

Les consignes et contraintes permettent d'orienter directement le comportement des joueurs dans le jeu, en supprimant l'hésitation et en provoquant des actions explosives immédiates.

1

Demander d'être "explosif" n'est pas suffisant

On peut demander aux joueurs d'être "explosifs" pour travailler l'explosivité dans le jeu, mais cela n'est souvent pas suffisant pour garantir un développement efficace.

2

Utiliser des consignes et des contraintes

Une solution efficace consiste à utiliser des **consignes et/ou des contraintes** pour faire apparaître de l'explosivité dans le jeu, sans changer tes formats habituels.

3

Organiser le jeu

Ne demandez pas aux joueurs d'« être explosifs ». **Organisez le jeu** pour créer les conditions idéales et déclencher naturellement plus d'actions "explosives".



Exemples de consignes et contraintes possibles

Contraintes de temps

 Attaquer ou marquer en moins de 4 à 6 secondes après récupération Encourage la réactivité immédiate après avoir regagné la possession du ballon.	 Réagir à la perte du ballon en moins de 2 à 3 secondes Déclenche un pressing rapide et coordonné pour récupérer le ballon instantanément.	 Jouer par séquences courtes (20 à 40 secondes) Maintient un rythme élevé et prévient la baisse d'intensité.
---	--	--

→ Ces règles simples **suppriment l'hésitation et forcent des départs immédiats et explosifs** dans le jeu.

Contraintes d'espace

	Terrains courts et resserrés Force les duels et les actions individuelles rapides, exigeant des décisions et des mouvements explosifs.
	Zones où l'attaque est obligatoire Désigne des zones spécifiques où les joueurs doivent tenter des actions offensives immédiatement après avoir reçu le ballon.
	Ballons libres à attaquer immédiatement Crée des situations où un ballon est mis en jeu sans possession initiale, encourageant une réaction explosive pour sa récupération.

→ Met l'accent sur les 3-4 premiers appuis.



Contraintes qui empêchent la gestion

Interdiction de temporiser ou de conserver inutilement.

- Suppression des solutions "confort" (retour en arrière systématique).
- Rotations rapides des joueurs.

→ Le joueur ne peut plus **économiser**.

Contraintes de récupération

Récupération complète entre les séquences.

- Volume volontairement limité.
- Arrêt immédiat dès que la qualité baisse.

→ L'explosivité se développe **dans la fraîcheur**, pas dans la fatigue.

Contraintes de déclenchement

Ballon relancé immédiatement par le coach.

- Changements de rôle instantanés (attaque ↔ défense).
- Départs sur signal visuel ou sonore.

→ Provoque des explosions.

Exigence sur les actions décisives

La mise en place d'un système de points ou de sanctions peut renforcer l'importance de l'explosivité maximale sur chaque action clé.

Récupération rapide (**explosivité défensive**)

+1 point si l'équipe récupère le ballon en moins de 3 secondes après la perte

+1 point si un joueur gagne un duel immédiatement après la perte

+1 point si interception sur les premiers appuis

→ Départs violents, pressing explosif

Duels gagnés (**explosivité au contact**)

+1 point pour un duel offensif gagné dès le premier contact

+1 point pour un duel défensif gagné en passant devant son adversaire

+1 point si l'adversaire est dépassé sur les 2-3 premiers appuis

→ Agressivité, engagement maximal

Duels aériens / sauts (**explosivité verticale**)

+1 point pour un duel de la tête gagné

+2 points si la tête est gagnée dans la surface

+1 point si le joueur saute et touche le ballon avant l'adversaire

→ Impulsion, intention de monter haut

Transitions offensives rapides (**projection vers l'avant**)

+1 point si une frappe est tentée en moins de 4 secondes après récupération

+1 point si un joueur attaque l'espace dès la première touche

+1 point si la supériorité est créée immédiatement

→ Explosivité et projection vers l'avant

Exigence sur les actions décisives

Variante possible : Si les consignes ne sont pas respectées, le ballon est rendu à l'adversaire.

Règle simple à annoncer aux joueurs : **« Chaque action explosive compte comme un but. »**



Repère coach important

Choisis 2 à 3 contraintes maximum par jeu.

La qualité de l'action prime sur le score.

LEVIER 2 : Paramétrage des jeux

C'est l'art de régler le cadre du jeu (espaces, temps, effectifs...) pour que l'explosivité devienne obligatoire. Ici, ce n'est plus vous qui demandez l'effort : c'est le terrain qui l'impose mécaniquement. **Nous verrons précisément comment devenir l'architecte de vos jeux dans le Module 5.**

Le jeu expose et peut développer l'explosivité si bien paramétré (ex. : formats très réduits avec règles pour maximiser les accélérations), mais il limite souvent les gains optimaux en raison de la fatigue accumulée et des récupérations incomplètes.

LEVIER 3 : Discours Coach

Expliquer l'Explosivité aux Joueurs

Expliquer l'explosivité aux joueurs va leur permettre de comprendre ce que l'on cherche, pourquoi on le travaille et comment l'exprimer sur le terrain. Donner du sens augmente l'engagement et la qualité des actions.

Le discours coach donne l'intention.

En clarifiant ce qui est attendu physiquement, vous orientez l'engagement du joueur et provoquez des actions explosives plus franches.

L'intention avant tout

L'explosivité commence dans la tête.

- Aller le plus vite possible
- Exploder dès le départ

Ce qu'on cherche physiquement

Tout se joue sur les 3 premiers appuis.

- Très puissants, agressifs
- Dirigés vers l'avant
- "Faut arracher la pelouse !"

Comment partir

Sois nerveux, "agressif".

- Appuis vers l'avant
- Courts et forts
- Attaquer le sol sans s'écraser

Duels et ballons libres

- Arriver avant l'autre
- Prendre l'espace immédiatement
- Le duel se gagne au premier contact

→ **Décision rapide**

→ **Départ immédiat**

→ **3 appuis maximum pour faire la différence**

Sauts et têtes

- Passer au-dessus de l'adversaire
- Monter le plus haut possible
- Attaquer le saut avec intention
- Ne pas subir le contact

→ Sans cette intention, tu te fais rentrer dedans.

Ce que je ne veux pas voir

- Des **départs à moitié**
- Des **actions qui durent**
- Des **courses gérées**

→ Si tu n'es pas à **100 % dans l'intention** et à **100 % dans la réalisation**, alors on **ne travaille pas correctement**.

À quoi ça va te servir en match

- Passer devant ton adversaire
- Arriver le premier sur un ballon libre
- Gagner un duel dès le départ
- Faire la différence sur quelques mètres
- Gagner tes duels de la tête

Message à retenir :

Les gars, mettez-vous bien ça en tête :

Toutes les **actions décisives** d'un match (frappe, tête, tacle, dribble, accélération) demandent des **qualités d'explosivité** ! C'est ce que je veux voir aujourd'hui !



Illustration terrain

✗ Pourquoi ce 1 contre 1 en transition ne fonctionnait pas... et comment on l'a rendu VRAIMENT explosif

PROBLÈME OBSERVÉ

Dans ce 1v1 classique, l'attaquant ici en jaune cherche à marquer. À la perte du ballon, il doit immédiatement défendre sur un joueur bleu qui part au but (en haut sur l'image avec un ballon).

En réalité, l'attaquant reste focalisé sur l'action offensive. La transition est molle ou inexistante :

- *pas de premier pas explosif*
- *pas de freinage violent*

Résultat : aucun transfert en match.



IDÉES D'AJUSTEMENTS POUR PROVOQUER L'EXPLOSIVITÉ

On a premièrement réduit un peu la taille du terrain. Puis on a allongé le temps de récupération entre 2 passages.

On a donné quelques consignes et règles aux joueurs. Par exemple :



Contrainte temps ultra-courte

Transition défensive en moins de 2 secondes (signal coach ou chrono visuel).

→ Objectif : déclencher la réaction immédiatement.



Point bonus sur l'intensité

+3 points si récupération du ballon en moins de 3 secondes.

→ L'intention défensive devient prioritaire.



Discours coach ciblé

“Je veux voir un freinage violent puis 3 premiers pas explosifs ! Je vous donne 1 point même si vous n’avez pas récupéré le ballon si je vois ça.”

Par contre : Arrêt immédiat du jeu si l’intensité n’est pas maximale.

→ Le joueur devient responsable de l’engagement.



❏ RÉSULTAT OBSERVÉ

- Transitions violentes
- Changements de direction nets
- Efforts courts et maximaux, réalisés en fraîcheur

Explosivité réellement développée , visible en match.

🔑 À RETENIR

- ❏ Certains formats facilitent l'apparition de l'explosivité, notamment les jeux à effectif réduit (1c1, 2c2...).

Le format ouvre des possibilités.

Ce sont ensuite l'observation du coach, ses réglages et ses consignes qui permettent au jeu de faire émerger des actions explosives.

- ❏ Dans le Module 5 du Système Coach, nous proposons plus de 20 illustrations terrain construites sur ce même principe, appliquées à différents jeux et à plusieurs qualités physiques, afin de vous montrer concrètement comment paramétrer et piloter vos situations.

PROVOQUER OU DÉVELOPPER :

Choisir son outil

Ces trois leviers permettent de provoquer davantage d'explosivité à l'intérieur même du jeu avec ballon.

Cependant, solliciter l'explosivité dans le flux du jeu ne garantit pas toujours son développement maximal. Lorsque vous sentez que le jeu ne suffit plus à créer suffisamment d'actions explosives de très haute qualité, d'autres moyens peuvent devenir nécessaires pour faire réellement franchir un palier aux joueurs.

Voici deux autres leviers qui peuvent "sortir" du cadre habituel de votre philosophie. À vous de juger, selon vos besoins, si elles sont pertinentes pour votre groupe :



Le travail associé

(explosivité d'abord, ballon ensuite)

C'est le compromis idéal. L'effort de puissance pure (saut, démarrage, duel) est réalisé en premier, dans un environnement simplifié et contrôlé. Le ballon intervient immédiatement après pour conclure l'action et lui donner du sens.



Le travail sans ballon

(ciblé et ponctuel)

Parfois, pour obtenir un effet rapide et précis, il est nécessaire d'isoler l'effort. Utilisé comme un outil ponctuel (10 à 15 minutes), ce travail permet de contrôler finement l'intensité, le volume et la récupération afin de maximiser la puissance brute.

LEVIER 4 : Le travail associé

Pour les coachs qui souhaitent seulement travailler avec ballon, il est tout à fait possible de développer l'explosivité à condition de respecter un principe clé.

Le ballon ne doit pas être dans l'effort explosif, mais juste après l'effort.

On parle ici de travail associé.

Principe du travail associé

L'effort explosif est réalisé en premier, le ballon est proposé immédiatement après. Ainsi :

1

Le joueur est **focus**

Il est uniquement concentré sur son action explosive.

2

Explosivité en **fraîcheur**

L'explosivité est produite dans les meilleures conditions physiques.

3

Le ballon **donne du sens**

La présence du ballon rend l'effort plus pertinent.

4

Motivation **élevée**

L'implication du ballon maintient l'engagement du joueur.

Application du travail associé

Voici des exemples concrets pour intégrer le travail associé et les conditions indispensables au développement de l'explosivité.

→ Sauts et Frappe

3 à 4 sauts explosifs, immédiatement suivis d'une frappe au but.

→ Démarrage et Duel

Un démarrage court et explosif, enchaîné directement avec un duel.

→ Impact indirect du ballon

Le ballon ne perturbe pas l'effort explosif initial.

→ Valorisation de l'action

Il valorise l'action en lui donnant un contexte de jeu.

Conditions indispensables

Pour espérer développer réellement l'explosivité, il faut absolument :

Joueurs frais

Les joueurs doivent être reposés pour maximiser l'intensité.

Récupération complète

Des pauses suffisantes entre chaque répétition sont cruciales.

Intensité maximale

Chaque effort doit être réalisé à 100% de la capacité.

Volume minimum

Compter au moins 5 à 10 répétitions de très grande qualité.



Règle simple à retenir

Explosivité d'abord. Ballon ensuite.



Exemple concret de travail associé

L'exercice

- Les joueurs réalisent d'abord une séquence explosive courte (3-4 mètres), intégrant un freinage violent, puis éventuellement un second effort explosif, avant de sprinter vers une action avec ballon (prise d'information, frappe ou duel).



La logique

- La construction de la situation est volontaire : l'effort physique précède le jeu. On sécurise une stimulation explosive de haute qualité, réalisée en état de fraîcheur, avant de la relier immédiatement à une action football.



L'objectif

- L'objectif n'est pas le geste final, mais la capacité du joueur à s'engager physiquement à intensité maximale, dès le premier appui, puis à transférer cette énergie dans le jeu.



L'avantage pour le coach

- Ce type de travail permet au coach de contrôler précisément l'intensité produite. Dès que la qualité de l'explosivité baisse, la situation perd son intérêt développemental et doit être ajustée.

À retenir

Le travail associé, c'est un outil ponctuel pour franchir un palier, pas une méthode à utiliser tout le temps.

Il garantit une stimulation ciblée avant de la reconnecter immédiatement au football.



LEVIER 5 : Travail sans ballon

Pour développer l'explosivité, une variété d'outils sans ballon peut être mise en œuvre, adaptés au contexte et au niveau des joueurs.



Musculation Ciblée

Force maximale et explosive.



Pliométrie

Bondissements et exercices de sauts.



Démarrages en Côte

Augmentation de la résistance naturelle.



Démarrages en Escalier

Travail de puissance verticale.



Départs Courts

Accélérations sur 0 à 10 mètres.



Départs avec Contraintes

Élastiques, traîneaux, ou partenaire.

Durée et Organisation

- ❑ Séquences courtes : 5 à 10 minutes peuvent suffir. L'objectif est de voir plusieurs répétitions de très haute qualité. Dès que la qualité baisse, on arrête.

- ❑ Vous disposez désormais de plusieurs leviers pour provoquer et développer l'explosivité. Encore faut-il savoir les lire sur le terrain et vérifier que les actions produites correspondent réellement à l'objectif recherché. C'est précisément le rôle des repères coach.

LES REPÈRES COACH

Beaucoup de coaches nous disent vouloir travailler l'explosivité, mais ne savent pas toujours identifier les points clés à observer sur le terrain.

1. Comment savoir que tes joueurs travaillent vraiment l'explosivité ?

Tu es dans l'explosivité si tu observes :

1

Des premiers appuis violents et puissants

Le joueur attaque le sol, pas de pas « mous ».

2

Un départ immédiat

Pas d'hésitation, pas de demi-départ.

3

Une action très courte

3-4 appuis explosifs, un saut puissant, un changement de direction brutal.

4

Un duel gagné dès le début

L'avantage est pris tout de suite, pas après 5 secondes.

- ✅ Si ces signaux sont présents : tu peux continuer, en restant très exigeant sur la qualité.



2. Comment savoir que tu n'es plus dans l'explosivité ?

Tu n'es plus dans l'explosivité si tu vois :

Des actions qui s'allongent

La course s'installe, on passe dans un rythme plus lent.

Des joueurs qui temporisent

Ils attendent, calculent, partent à 70-80 %.

Un essoufflement dominant

Respiration difficile, baisse de lucidité.

Une baisse nette de la qualité des départs

Premiers appuis moins agressifs.

✗ Si ces signaux apparaissent : tu es en train de basculer vers une **intensité insuffisante**, ce n'est plus un travail d'explosivité.

❏ Règle coach à garder en tête

Explosivité = actions très courtes + intensité maximale + qualité constante

Dès que la qualité baisse, on arrête ou on modifie.

3. Décision rapide – la règle simple

But : **préserver la qualité.**

En travail d'explosivité, dès que la qualité baisse, il faut agir :

- **Qualité visible**

Je continue encore quelques répétitions.

- **Qualité qui baisse**

Je réduis immédiatement le volume.

- **Joueurs qui gèrent**

J'augmente la récupération... ou j'arrête.

→ On n'insiste pas.

→ On s'arrête au bon moment.

4. Ajustements express

Sans changer tout l'exercice. Si tu sens que la qualité diminue, tu peux corriger en moins de 10 secondes :

Raccourcir

Moins de répétitions, moins de durée.

Allonger la récupération

Plus de temps entre les actions ou les jeux.

Simplifier la règle

Moins de lecture = départs plus francs.

Réduire l'espace

Favoriser les 3-4 premiers appuis.

Fractionner

2 séries courtes plutôt qu'un bloc long.

Modifier les consignes

« Si tu perds le ballon, je veux que tu essaies de le récupérer en moins de 3 secondes. »

Objectif : retrouver des actions à **100 % d'intensité.**

CHECK-LIST / GRILLE D'ÉVALUATION

Pour évaluer concrètement si tes joueurs développent leur explosivité durant les séances, voici les critères essentiels à observer sur le terrain.

Départ violent

Le joueur attaque le sol avec des appuis courts et puissants.

Action très courte

L'effort est concentré sur 3 à 4 appuis ou un saut explosif.

Duel gagné instantanément

L'avantage est pris dès le premier contact, en attaque ou en défense.

Récupération rapide

Le ballon est regagné en moins de 3 secondes après la perte de possession.

Projection offensive

Une frappe est tentée ou l'espace est attaqué en moins de 4 secondes après récupération.

Chaque point d'observation permet de valider l'intensité et la qualité des actions explosives.



Vous voulez la grille complète ? Elle est disponible dans le Système Coach.

Mise en pratique : organiser une séance d'explosivité

Pour une séance amateur efficace, il est crucial de suivre quelques principes pour maximiser le développement de l'explosivité tout en maintenant l'engagement des joueurs :

Placer le travail d'explosivité en début de semaine et début de séance

Profitez de la fraîcheur physique et mentale des joueurs pour cibler des efforts intenses et courts.

Privilégier un volume court mais des actions de très grande qualité

La performance maximale est l'objectif, pas l'endurance. Chaque répétition doit être exécutée à 100%.

Conserver une récupération suffisante

Une récupération adéquate entre les efforts est indispensable pour permettre aux joueurs de répéter l'explosivité.

Proposer au maximum avec ballon

Intégrer le ballon rend l'exercice plus spécifique au football et maintient la motivation.

En tant que coach, gardez cette philosophie à l'esprit :

« Je veux 8 à 10 actions très bonnes, pas 25 moyennes. »

L'explosivité dans la saison : repères simples pour le coach

L'explosivité est une qualité :

Très importante en match

Détermine la capacité à prendre l'avantage et à faire la différence.

Très exigeante nerveusement

Demande une concentration et une activation maximales à chaque effort.

Peut se perdre rapidement

Nécessite un entretien régulier pour maintenir les performances optimales.

Ne se développe que dans de bonnes conditions

Qualité et fraîcheur physique sont primordiales pour son développement.

→ Elle doit donc être placée intelligemment au cours de la saison.

Début de saison

Objectif

Réveiller puis développer l'explosivité.

En début de saison, les joueurs sortent souvent :

- D'une longue période sans entraînement,
- Avec une explosivité peu ou pas sollicitée.

Ce que tu peux faire

- Exposer régulièrement l'explosivité avec ballon.
- Le faire dès la 3-4^e semaine d'entraînement, pendant la préparation estivale (août).
- Introduire progressivement des micro-blocs de développement à partir de septembre, quand les joueurs sont mieux préparés.
- Rester progressif sur le volume pour éviter fatigue excessive et blessures.

Règle à retenir

→ **Priorité à la qualité, pas à la quantité.**

L'objectif n'est pas d'en faire beaucoup, mais de réhabituer le corps à produire des actions explosives propres et maîtrisées.

Coeur de saison

Objectif

Entretenir l'explosivité sans fatiguer.

En cœur de saison, le rythme des matchs est élevé et la fraîcheur devient une ressource précieuse.

Ce que tu peux faire

1

Situations de jeu courtes

Entretenir l'explosivité avec des situations de jeu spécifiques et de courte durée, intégrant le ballon pour maximiser la pertinence footballistique.

2

Rappels très courts

Utiliser des rappels d'explosivité très courts, environ une fois toutes les deux semaines, pour maintenir l'activation neuromusculaire.

3

Développement stratégique

Développer l'explosivité quand la période le permet (par exemple, une période avec 2-3 semaines sans matchs pour une surcharge ciblée).



Règle d'or :

→ Mieux vaut peu, mais souvent.

La régularité des rappels courts est plus efficace que de rares séances intenses qui pourraient entraîner de la fatigue inutile.



Périodes clés et fin de saison

Ces périodes demandent une approche personnalisée pour répondre à des besoins spécifiques.



Objectif ciblé

Cibler un besoin précis, comme un joueur en retard physiquement, un retour de blessure, ou une baisse visible de l'explosivité collective.



Fenêtres d'opportunité

Idéalement, ces phases se déroulent lors de périodes sans matchs pendant 2-3 semaines, offrant le temps nécessaire pour un travail spécifique.



Approche flexible

Développer l'explosivité de façon ponctuelle, sur des temps courts, parfois de manière individualisée. On n'intervient pas lourdement, on ajuste.

→ Ces moments sont parfaits pour un travail d'appoint, précis et efficace.

Fin de saison

À l'approche de la fin de saison, la gestion de l'explosivité change radicalement pour protéger les joueurs.

OBJECTIF

Préserver la fraîcheur physique et mentale des joueurs.

CONTEXTE

La fatigue nerveuse est élevée, et le risque de blessure augmente significativement.

STRATÉGIE

Maintenir quelques rappels d'explosivité, éviter les volumes importants, et rester très exigeant sur la qualité, pas sur la quantité.

→ La priorité est de finir la saison en force, en évitant toute surcharge inutile.



En résumé : L'explosivité tout au long de la saison

Une planification intelligente pour une performance optimale.

1

Début de saison

Exposer puis développer l'explosivité progressivement.

2

Cœur de saison

Entretenir, exposer via des situations de jeu, et effectuer des rappels courts.

3

Périodes clés

Ajuster ou développer l'explosivité en fonction des besoins spécifiques.

4

Fin de saison

Préserver la fraîcheur des joueurs avec des rappels qualitatifs et des volumes réduits.

Exemple de gestion de l'explosivité sur la saison

Voici une frise chronologique illustrant un exemple possible de planification de l'explosivité. Chaque segment représente les 1 à 2 moments clés de la semaine où cette qualité est intentionnellement sollicitée.



- Exposer avec ballon (intégré)
- Développer sans ballon (dissocié)
- Rappel avec ballon (associé)
- S3: Semaine 3 du mois

En résumé

L'explosivité, c'est la capacité à produire un effort maximal en un temps très court. Elle se joue sur les **3-4 premiers appuis**, le **premier mètre**, le **premier contact**.

Ce qu'il faut comprendre

Le jeu avec ballon permet surtout de faire apparaître et entretenir l'explosivité. Il la développe plus difficilement, car l'intensité maximale et la récupération complète sont difficiles à garantir.

Pour développer l'explosivité, il faut : fraîcheur + efforts très courts + récupération complète + intensité maximale (plus facile donc sans ballon ou en "associé").

Règles clés d'entraînement

- Explosivité = actions courtes, violentes, à 100 %.
- Peu de répétitions, mais toutes de grande qualité.
- Dès que la qualité baisse → on arrête ou on adapte

Pour la développer avec ballon (travail associé)

Explosivité d'abord, ballon ensuite

L'effort explosif est réalisé avant (saut, démarrage, poussée).

Le ballon arrive juste après pour donner du sens.

Le ballon ne doit jamais perturber l'effort explosif.

Pour la travailler dans le jeu

- Temps limité pour agir
- Espaces courts
- Réactions immédiates à la perte
- Récupération complète entre séquences (2-3 contraintes maximum par jeu)

Savoir si tu es dans l'explosivité

Tu y es si tu vois :

- Départ immédiat puissant
- Appuis agressifs
- Actions très courtes explosives

Tu n'y es plus si :

- Les actions durent
- Les joueurs gèrent
- La fatigue domine

Règle finale à retenir :

Mieux vaut 8-10 actions explosives parfaites que 25 moyennes.

Ce que cette fiche vous a permis de comprendre

Vous savez désormais :

- comment l'explosivité s'exprime réellement dans le jeu,
- ce que le ballon permet pour la solliciter,
- ce qu'il garantit moins bien,
- quand un travail plus ciblé peut devenir nécessaire.

C'est la première étape indispensable :

comprendre la qualité physique pour ne plus entraîner au hasard.

Ce qui vient ensuite dans le **Système Coach**

Cette fiche fait partie du Module 3 du Système Coach.

Dans les modules suivants, vous apprendrez à passer de la compréhension à l'action, de manière concrète.

Module 4 — Analyse de cas terrain

Vous apprendrez à lire physiquement des séances physiques.

À partir de l'analyse d'un **programme complet de pré-saison**,
je vous explique la logique derrière chaque séance :
les choix effectués,
les intentions poursuivies,
et **ce que ces séances produisent concrètement**.

Module 5 — Créer et paramétrer vos situations

Vous apprendrez à transformer vos jeux sans tout changer.

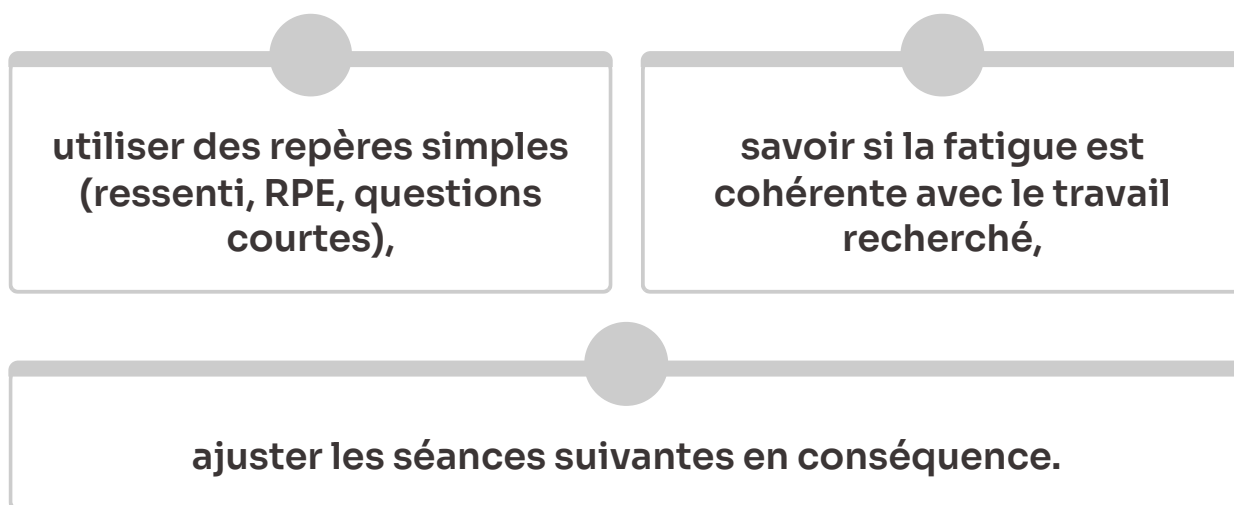
Exemple :

Un 4v4 classique devient un vrai travail d'explosivité en modifiant deux paramètres précis (espace et règle).

Module 6 — Observer et gérer la charge d'entraînement

Vous apprendrez à lire la charge réellement vécue par vos joueurs, et pas seulement ce que vous aviez prévu sur le papier.

Concrètement, vous apprendrez à :



Exemple :

Vos joueurs terminent fatigués.

Grâce à des repères simples, vous saurez :

- si cette fatigue correspond au travail recherché,
- si les joueurs l'encaissent correctement (ou non),
- et comment ajuster en conséquence.

Modules 7 et 8 — Donner du sens et organiser dans le temps

- Vous apprendrez à organiser le travail physique sur la saison, en tenant compte :

des charges accumulées,

des priorités du moment,

de la fraîcheur nécessaire pour le match.

- Vous apprendrez également à formuler des consignes claires, pour que les joueurs sachent :

ce qui est attendu physiquement,

ce qu'ils doivent exactement faire dans les exercices

et pourquoi ces efforts vont les aider en match.

Une logique commune à toutes les qualités physiques

La même démarche est utilisée pour chaque qualité physique du Système Coach (voir les fiches de 2 à 8) :

Comprendre → Créer → Observer → Piloter



Cette fiche vous a été utile ?

**Vous voulez aller plus loin dans la maîtrise du
travail physique avec ballon ?**

[CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR LE SYSTÈME COACH COMPLET →](#)

