

# LE DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE À L'ENTRAÎNEMENT PAR CATÉGORIE



## CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE REPRISE (post-covid, trêve...)

Document réalisé par un  
groupe de travail  
composé de membres de  
la commission technique  
et d'éducateurs de clubs

# LE DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE À L'ENTRAÎNEMENT PAR CATÉGORIE

Nos conditions de pratique sont hélas bien altérées depuis plus d'un an par la situation que nous connaissons tous. C'est une grande satisfaction de voir ce guide éclore et bénéficier à tous les licenciés. Le travail collaboratif des éducateurs de clubs et des cadres de technique du District est un réel motif de satisfaction et nous laisse augurer un avenir où passion et compétences au service de nos pratiquants ne feront qu'un.

Un grand Merci à tous pour ce travail et cet engagement. Je vais de mon côté comme tous les éducateurs essonniers m'empressez de le consulter.

Bonne reprise d'activités à tous !

**CLAUDE DEVILLE CAVELLIN, *Président du District de l'Essonne de Football***

## LISTE DES MEMBRES DU GROUPE DE TRAVAIL



### ROY DAMIEN

Conseiller Technique DAP  
District de l'Essonne de Football  
Adjoint gardien de but équipe de  
France féminine U18



### DILU-DIOP MAMADOU

**FC Morsang**  
Responsable Ecole de foot  
Membre de la commission technique



### BERGER NICOLAS

**FC Milly**  
Responsable U16  
Etudiant L3 STAPS  
Entraînement STAPS à l'INSEP



### DEMAURET ROMAN

**US Grigny**  
Responsable féminine  
Professeur d'EPS, responsable  
section sportive football Master  
préparation physique, mental et  
reathlétisation



### KARAMANI AHMED

**US Grigny**  
Directeur Technique Entraîneur  
Seniors R2  
DU Préparation physique DU  
Préparation physique Licence  
STAPS



### KAZA-NGO PHILIPPE

**FC Courcouronnes**  
Adjoint Seniors R2  
Préparateur athlétique et mental



### LARGLANTIER MORGAN

**Paris FC**  
Préparateur Physique Section  
Sportive Féminines Lycée  
Educateur Section Sportive  
Féminines Lycée et U16F



### TAITOT JEREMY

**SC Epinay sur Orge**  
Responsable U16



### VOVARD FLORENT

**FC MARCOUSSIS NOZAY  
VILLE DU BOIS**  
Educateur Seniors A  
Master STAPS mention  
entraînement et  
optimisation de la  
performance sportive.  
Professeur d'EPS

## AVANT PROPOS

### Pourquoi ce guide ?

Les conditions sportives sont depuis plus d'un an impacté par la situation sanitaire.

Il est donc nécessaire d'adapter notre reprise en prenant en compte les recommandations après un arrêt prolongé d'activité physique.

Cette reprise aura pour but de limiter les risques et ainsi réadapter le corps à l'effort.

La partie athlétique doit être progressive en durée et en intensité.

Elle dépend :

- ✓ Du niveau athlétique de chaque joueur
- ✓ De la catégorie du sportif
- ✓ Du temps d'arrêt
- ✓ Des activités individuelles durant l'arrêt du foot

### Pour qui ?

Ce document est à destination de tous les éducateurs formés ou non de niveau départemental et régional qui souhaitent avoir des informations sur le développement athlétique à l'entraînement et avoir quelques conseils pour une bonne reprise suite à un arrêt prolongé (Post-Covid, trêve...).

U11

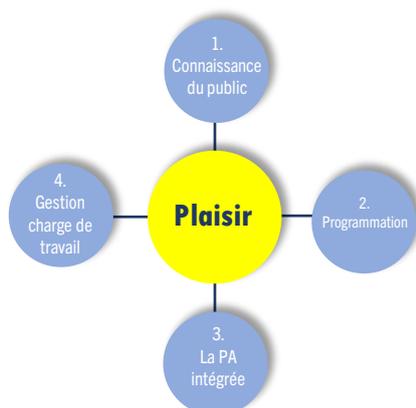
U13  
U14

U16

U18  
Seniors

### Comment ?

- ✓ Des fiches pratiques par catégories (fondamentaux, choses à éviter, programmation...)
- ✓ Des exemples de procédés d'entraînement à dominante athlétique
- ✓ Des outils complémentaires (prévention, gainage, étirements...)
- ✓ Une ligne directrice : intégrer la partie athlétique dans les séances en prenant en compte ces quatre points :



1. Connaissance du public : caractéristiques et besoins de la catégorie, état de forme du moment, activité pendant la trêve, test...
2. Programmation : intégrer le développement athlétique à notre programmation annuelle au même titre que la technique, la tactique et les aspects psychologiques
3. La préparation intégrée : favoriser le développement athlétique avec ballon pour toutes les catégories
4. Être attentif et gérer les charges de travail et les temps de récupération (progressivité, volume, intensité, fréquence)

# SOMMAIRE

6

**Fiche catégorie U11**

8

**Fiche catégorie U13 - U14**

13

**Fiche catégorie U16**

14

**Fiche catégorie U18-seniors**

---

## - ANNEXES -

<b>Protocole de prévention des blessures FIFA 11+</b>	<b>P 17</b>
<b>Synthèse coordination motrice</b>	<b>P 18</b>
<b>Synthèse gainage</b>	<b>P 20</b>
<b>Synthèse souplesse – étirements</b>	<b>P 21</b>
<b>EXEMPLES DE PROCEDES : Synthèse Coordination Motrice</b>	<b>P 23</b>
<b>EXEMPLES DE PROCEDES : Capacité aérobie</b>	<b>P 27</b>
<b>EXEMPLES DE PROCEDES : Vitesse</b>	<b>P 29</b>
<b>EXEMPLES DE PROCEDES : Puissance maximale aérobie</b>	<b>P 31</b>



# REPRISE POST-COVID

## PRATIQUE AVEC CONTACTS ET OPPOSITIONS



### LES FONDAMENTAUX DE REPRISE DE LA CATEGORIE

Notion de plaisir

Privilégier le **travail avec ballon** (intégré)

**Progressivité** dans la séance et entre les séances Proposer des contenus **ludiques**

**Augmenter** la durée des séquences (15 à 20min)

Bien **équilibrer** les temps d'efforts et les temps de récupération

### LES CHOSES A EVITER

Attention aux répétitions traumatisantes (bondissements, frappes...)

Voir les enfants plus grands qu'ils ne le sont

### LES QUALITES PHYSIQUES A SOLLICITER DANS CES CATEGORIES

Coordination (+++)

Vitesse/Vivacité (+)

Endurance/Puissance aérobie

(+)

Sensibilisation souplesse (étirements) et gainage

### Coordination motrice (cf annexe)

- Maitrise des appuis et déplacements
- Rythmicité
- Réactivité
- Équilibre
- Organisation spatio-temporelle
- Latéralisation
- Agilité
- Dissociation segmentaire

## PROGRESSION



Passer d'une succession d'actions comme courir, sauter, conduire, contrôler, frapper... à un enchaînement fluide.

A la coordination motrice spécifique football, la technique (Amélioration de la relation joueur-ballon)



De la coordination motrice générale (courir, sauter...réagir, s'équilibrer...)

	FOOTBALL D'ANIMATION					PRÉFORMATION				
	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
Maitrise des appuis et déplacements	Phase de développement									
Rythmicité				Phase de développement						
Réactivité			Phase de développement							
Équilibre		Phase de développement								
Proprioception			Phase de développement							
Organisation spatio-temporelle		Phase de développement								
Latéralisation		Phase de développement								
Agilité		Phase de développement								
Dissociation		Phase de développement								

## LES PARCOURS RELAIS

Même travail pour tous les groupes puis incorporer une notion de défi entre les équipes (attention à ne pas perdre en qualité de travail)

Penser à apporter des variantes, par exemple :

Jouer sur les signaux de départ

Changer les ateliers

Sans ballon, avec ballon dans les mains, ballon aux pieds ...



## LE FOURRE TOUT

Dans un espace défini, disposer différents ateliers

Les joueurs navigueront d'un atelier à l'autre

Réaliser un passage sans ballon, ballon dans les mains, ballon aux pieds

Gérer les temps de travail et temps de récupération



## PAR ATELIERS

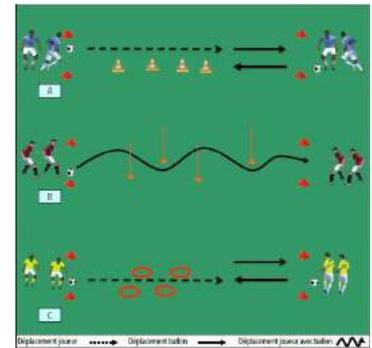
Différents ateliers, plusieurs groupes qui changent d'ateliers au temps ou au nombre de passage (gérer les temps de travail et temps de récupération).

Penser à apporter des variantes exemples :

Jouer sur les signaux de départ

Sans ballon, avec ballon dans les mains, ballon aux pieds

.....



## LES CIRCUITS

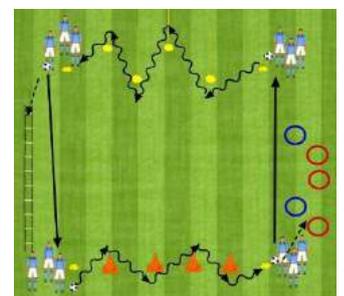
Enchaînement d'actions motrices avec ou sans ballon et de gestes techniques (passes, tir, conduite...)

Penser à apporter des variantes exemples :

Jouer sur les signaux de départ

Changer les ateliers

.....



## JONGLERIE

Tout type de travail de jonglerie (atteindre des contrats, miroir, montante/descendante, en mouvement...)

Penser à donner des consignes particulières, par exemple :

Surface de contact (PD, PG, alterné, 2PD/1PG, pied/genou....)

Mains dans le dos, mains sur la tête, applaudir à chaque contact

## LE JONGLAGE

### CRITERES DE REALISATION

Veiller à :

- Utiliser le cou du pied
  - Pointe de pied tendue et cheville verrouillée = Pied tendu à l'horizontal - « les lacets vers le ciel »
- Frapper le ballon en dessous et au milieu
- Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie, ...
- Reprise d'appui après chaque contact du ballon
- Fixer le regard sur le ballon
- Ecarter les bras pour un meilleur équilibre



# REPRISE POST-COVID

## PRATIQUE AVEC CONTACTS ET OPPOSITIONS

U13  
U14

### LES QUALITES PHYSIQUES A SOLLICITER DANS CETTE CATEGORIE

Echauffement	Endurance Toute la saison Début-milieu de semaine	Coordination Sur toute la saison → Toujours	Souplesse Sur toute la saison → Toujours	Vitesse Vivacité : Sur toute la saison → fin de semaine Vitesse pure → Début – milieu de semaine	Renforcement musculaire Sur toute la saison → Toujours
+++	+++	+++	++	++	+
Passé et suit avec gammes athlétiques	Jeux réduits : Efforts courts et intenses (3vs3/4vs4) Efforts sur la durée (5vs5 à 8vs8)	Changements de directions	Apprentissage des mouvements	Vivacité avec et sans ballon	Apprentissage des mouvements
Coordination		Travail d'appuis	Etirements activo-dynamique en fin d'échauffement	Vitesse spécifique football (sprint + passe ou tir)	Travail sans charge
Proprioception		Avec et sans ballon	Etirements statiques <20'' en dehors des entraînements (le soir ou le lendemain)	Vitesse linéaire (30m max)	Duels 1vs1 avec ballon
Vivacité	Exercices : Répétition d'actions, de gestes et d'efforts			Récupération 12 à 15 fois le temps d'effort	Pliométrie basse (échelle de rythme, cerceaux).
Etirements activo-dynamiques				Vitesse de réaction	Gainage

**Points clés : PROGRESSIVITE – PREVENTION – PLAISIR**

### LES CHOSES A EVITER

- Adolescent en pleine croissance avec un risque de pathologie osseuse et tendineuse → proscrire le travail avec charge et privilégier le travail au poids du corps.
- Travail d'endurance sans ballon → privilégier les jeux réduits.
- Bâcler l'échauffement pour gagner du temps de séance → l'échauffement permet à l'adolescent de se préparer sur le plan articulaire, musculaire et psychologique à la séance.
- Travailler sur le développement des qualités physiques sans calibrer la séance (nombre de répétitions, nombre de séries, temps d'effort/temps de récupération).

### EXEMPLE DE SEANCE TYPE

1	15' à 20'	Echauffement	a. Passe et suit avec gammes athlétiques b. Coordination c. Proprioception d. Vivacité e. Etirements activo-dynamiques
2	5' à 10'	Gainage	Gainage statique Ventrale → latéral gauche → dorsal → latéral droit (15 à 30s par position) → 2 à 3 séries
3	15' à 20'	Jeu	
4	15' à 20'	Exercice technique ou physique (vitesse/vivacité) ou Situation	
5	15' à 20'	Jeu / Match	
6	5' à 10'	Etirements	
7	5'	Bilan	PLAISIR – OBJECTIFS – CONCENTRATION



BON À SAVOIR

#### REPARTITION EN % DU TRAVAIL ATHLETIQUE AU NIVEAU AMATEUR POUR CETTE CATEGORIE

**Préparation Athlétique dissociée: 0%**

**Préparation Athlétique associée: 25%**

**(saison) à 35% (avant saison)**

**Préparation Physique Intégrée : 65 à 75%**

**(Situations de football à dominante bioénergétique)**

## A DOMINANTE ATHLETIQUE

(D'AUTRES EXEMPLES EN ANNEXE)

U13  
U14**Procédé :** Exercice**Méthode pédagogique :** Directive**Objectif :** Préparer les joueuses à la séance**BUT(S) :** Effectuer les ateliers pour s'échauffer durant 15'.**Consignes :** Echauffement passe et suit avec ateliers.

Effectuer une passe puis se déplacer en effectuant des gammes athlétiques.

7 blocs de 1'30'' minutes avec 30'' de récupération passive.

Taille du carré 20mx20m.

**Veiller à :**

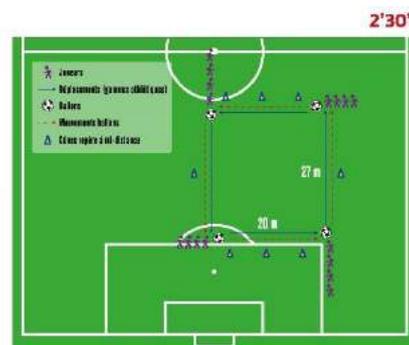
- Intensité progressive dans l'échauffement

**Moyens associés :** Echauffement**Catégorie :** U14

**Partie 1**  
Passe et suit avec gammes athlétiques

**Gammes athlétiques**

- 1<sup>er</sup> tour: talons-fesses (1 J)
- 2<sup>e</sup> tour: talons-fesses avant + en arrière
- 3<sup>e</sup> tour: dribble type hand/basket + pas chassés AIR défensif
- 4<sup>e</sup> tour: pas chassés, volte 180° à la moitié
- 5<sup>e</sup> tour: pas croisés, volte 180° à la moitié

**Procédé :** Jeu**Méthode pédagogique :** Active**Objectif :** Développer la capacité à répéter les efforts courts et intenses**BUT(S) :** effectuer 5 passes : 1pt**Consignes :** Jeu 5 contre 5. Touche au pied.

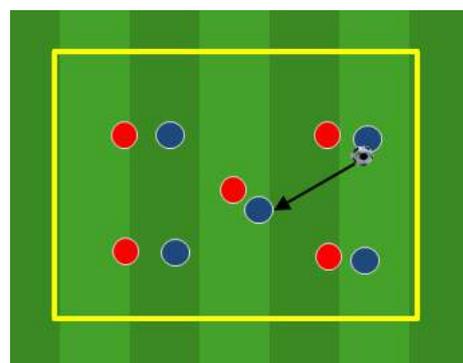
Jeu libre.

4 blocs de 5' minutes avec 2'30'' de récupération passive.

Taille du terrain 10x15m.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Endurance (Puissance aérobie)**Catégorie :** U14**Procédé :** Exercice**Méthode pédagogique :** Directive**Objectif :** Développer la qualité de vitesse**BUT(S) :** But : 1pt**Consignes :** Action offensive à 3 joueuses.

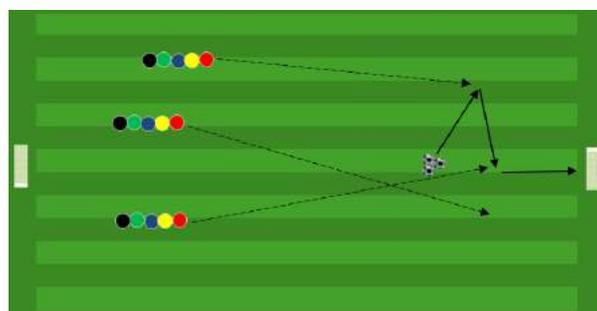
1 joueuse centreuse et 2 joueuses à la réception.

3 blocs de 6' (5'' de course – 25'' récupération passive)

avec 3 minutes de récupération passive.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Vitesse**Catégorie :** U14**Procédé :** Jeu**Méthode pédagogique :** Active**Objectif :** Renforcer les muscles du bas du corps**BUT(S) :** stop-ball : immobiliser le ballon dans l'embut Adverse : 1pt**Consignes :** Jeu 1 contre 1.

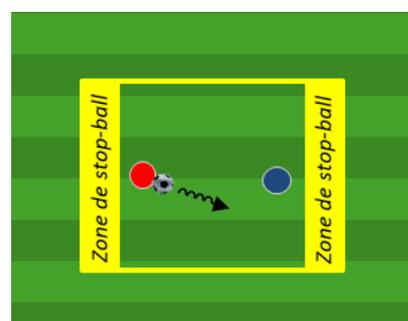
Jeu libre.

8 blocs de 1'30'' minutes avec 1 minute de récupération passive.

Taille du terrain 5mx5m.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Renforcement musculaire**Catégorie :** U14



### LES FONDAMENTAUX DE REPRISE DE LA CATEGORIE

Notion de **plaisir**

Privilégier le **travail avec ballon** (intégré)

**Progressivité** dans la séance et entre les séances

Travail de **prévention** à ne pas négliger

**Varié** les contenus proposés



### LES CHOSES A EVITER

Travail avec charge additionnelle : privilégier le travail au poids du corps

Travail d'endurance sans ballon : privilégier les jeux réduits

Bâcler l'échauffement pour gagner du temps de séance : l'échauffement permet de se préparer à la séance.

Ne pas calibrer la séance: programmer le nombre répétitions et de séries, temps d'effort/récupération).

### LES QUALITES PHYSIQUES A SOLLICITER DANS CETTE CATEGORIE

Endurance/Puissance aérobie (+++)

Coordination (+++)

Souplesse (++)

Vitesse/Vivacité (++)

Renforcement musculaire (+)

### REPARTITION EN % DU TRAVAIL ATHLETIQUE AU NIVEAU AMATEUR POUR CETTE CATEGORIE

**Préparation Athlétique dissociée: 5 à 10%**

**Préparation Athlétique associée:**

**20% (saison) à 30% (avant saison)**

**Préparation Physique Intégré : 60 à 70%**

**(Situations de football à dominante bioénergétique)**

### EXEMPLE DE SEANCE TYPE

1	15' à 20'	Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Passe et suit avec gammes athlétiques</li> <li>b. Coordination</li> <li>c. Proprioception</li> <li>d. Vivacité</li> <li>e. Étirements activo-dynamiques</li> </ul>
2	5' à 10'	Gainage	Gainage statique Ventrale - latéral gauche - dorsal droit (15 à 30s par position) - 2 à 3 séries
3	15' à 20'	Jeu	
4	15' à 20'	Exercice technique ou physique (vitesse/vivacité) ou Situation	
5	15' à 20'	Jeu / Match	
6	5' à 10'	Etirements	
7	5'	Bilan	PLAISIR – OBJECTIFS – CONCENTRATION

**Procédé :** Exercice

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Préparer les joueurs à la séance

**BUT(S) :** Effectuer les ateliers pour s'échauffer durant 15'.

**Consignes :** Echauffement passe et suit avec ateliers.

Effectuer une passe puis se déplacer en effectuant des gammes athlétiques.

7 blocs de 1'30'' minutes avec 30'' de récupération passive.

Taille du carré 20mx20m.

**Veiller à :**

- Intensité progressive dans l'échauffement

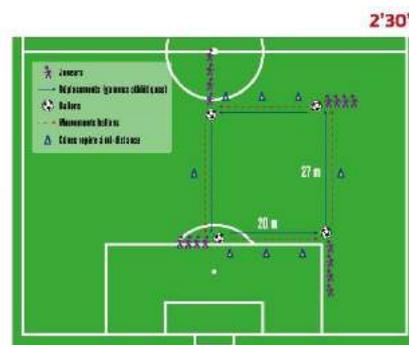
**Moyens associés :** Echauffement

**Catégorie :** U14

**Partie 1**  
Passe et suit avec  
gammes athlétiques

**Gammes athlétiques**

- 1<sup>er</sup> tour: talons-fesses (1 J)
- 2<sup>e</sup> tour: talons-fesses avant + en arrière
- 3<sup>e</sup> tour: dribble type hand/basket + pas chassés AIR défensif
- 4<sup>e</sup> tour: pas chassés, volte 180° à la moitié
- 5<sup>e</sup> tour: pas croisés, volte 180° à la moitié



**Procédé :** Jeu

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la capacité à répéter les efforts courts et intenses

**BUT(S) :** effectuer 5 passes : 1pt

**Consignes :** Jeu 5 contre 5.

Touche au pied. Jeu libre.

4 blocs de 5' minutes avec 2'30'' de récupération passive.

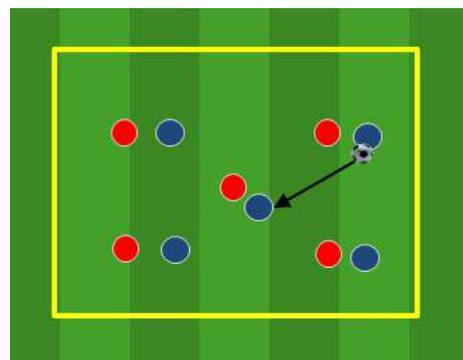
Taille du terrain 20x25m.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Endurance (Puissance aérobie)

**Catégorie :** U14



**Procédé :** Exercice

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Développer la qualité de vitesse

**BUT(S) :** But : 1pt

**Consignes :** Action offensive à 3 joueuses.

1 joueur centreur et 2 joueurs à la réception.

3 blocs de 6' (5'' de course – 55'' récupération passive)

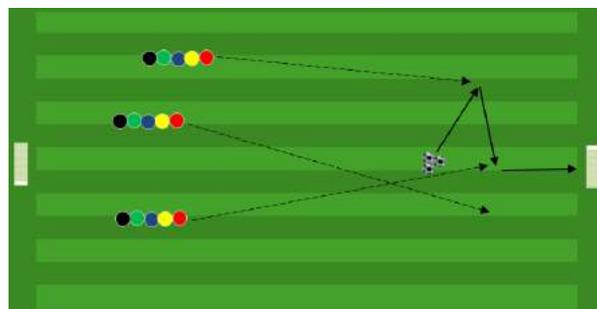
avec 3 minutes de récupération passive.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Vitesse

**Catégorie :** U14



**Procédé :** Jeu

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Renforcer les muscles du bas du corps

**BUT(S) :** stop-ball : immobiliser le ballon dans l'embut Adverse : 1pt

**Consignes :** Jeu 1 contre 1.

Jeu libre.

8 blocs de 1'30'' minutes avec 1 minute de récupération passive.

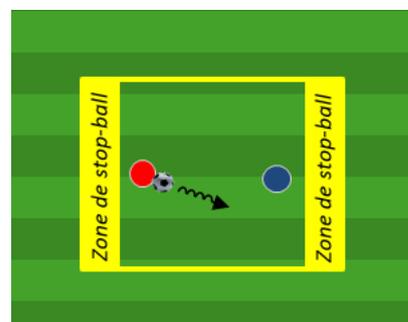
Taille du terrain 5mx5m.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Renforcement musculaire

**Catégorie :** U14





### LES FONDAMENTAUX DE REPRISE DE LA CATEGORIE

- Retrouver du plaisir à pratiquer ensemble.
- Intégrer la partie athlétique le plus possible sous des formes jouées.
- Progressivité dans la séance (Volume et intensité)
- Variation des contenus proposés



### LES CHOSES A EVITER

- Des entrainements avec une charge de travail inadaptée.
- Un échauffement non orienté.
- Une non prise en compte des avancées morphologiques (Pic de croissance).
- Mouvements explosifs répétés



### BON À SAVOIR

#### LES QUALITES PHYSIQUES A SOLLICITER DANS CETTE CATEGORIE

- Les ressources aérobies (Endurance orientée).
- Le renforcement musculaire (Force et puissance).
- Passage de l'éducatif au développement musculaire.
- La souplesse / Etirement
- La vitesse (temps de réaction, vitesse gestuelle et fréquence gestuelle).
- La vivacité

#### REPARTITION EN % DU TRAVAIL ATHLETIQUE AU NIVEAU AMATEUR POUR CETTE CATEGORIE

**Préparation Athlétique dissociée: 5% (saison) à 10% (avant saison)**

**Préparation Athlétique associée: 20 à 30% (Echauffement et sortie de séance)**

**Préparation Physique Intégré : 60 à 75% (Situations de football à dominante bioénergétique)**

### EXEMPLE DE PLANIFICATION

SEMAINE	SEMAINE 1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
<b>PHASES DE JEU</b>	Conservier et progresser	Conservier et progresser	S'organiser pour récupérer	Déséquilibrer / finir	S'opposer à la progression	Déséquilibrer / finir	Déséquilibrer / finir
Principes de jeu	Améliorer la sortie de balle	Sécuriser et maîtriser la possession	Densifier et être actif dans le CDJ	Créer des points de fixation et prendre un temps d'avance	Freiner la progression, réorganiser les alignements	Créer un temps d'avance, un espace d'enchaînement	Jeu direct ou jeu combiné dans les couloirs, centre et finition
Moyens techniques associés	Conduite et jonglerie	Prise de balle et passe	Conduite, dribble et feinte	Dribble et feinte	Conduite de balle et passe	Prise de balle en mouvement	Frappe de balle et finition
<b>Moyens physiques associés</b>	<b>Développement de la capacité aérobie orientée</b>	<b>Développement de la capacité aérobie orientée</b>	<b>Développement de la puissance aérobie</b>	<b>Développement de la puissance aérobie</b>	<b>Force/vitesse</b>	<b>Force/vitesse</b>	<b>Vitesse/vivacité</b>
Moyens psychologiques associés	Plaisir	Plaisir et Abnégation	Persévérance	Confiance en soi	Détermination et Persévérance	Volonté et plaisir	Confiance en soi

(D'AUTRES EXEMPLES EN ANNEXE)

**Procédé :** EXERCICE**Méthode pédagogique :** Directive**Objectif :** Développer la capacité Aérobie.**BUT(S) :** Effectuer le parcours de manière continue à allure constante.

**Consignes :** Le joueur part pour faire un slalom balle au pied. Face aux mannequins (ou autre plots si vous n'en avez pas), il fait un dribble (passement de jambes, intérieur/extérieur...) différents devant les 3 mannequins. Ensuite, il trotte balle au pied, au niveau du cône rouge, il fait une passe sur une planche qui lui renvoie la balle (c'est un une-deux), contrôle et repart au trot. Il fait un slalom géant en gardant la balle sous contrôle. Quand il arrive sur un nouveau cône rouge, une-deux avec la planche puis retour au départ.

2 blocs de 12min et 4min de récupération entre les blocs

**Veiller à :**

Ce que la partie technique soit bien réalisée, Ce que le rythme soit équivalent à 70 % de leurs VMA.

**Moyens associés :** Endurance**Catégorie :** U16**Procédé :** JEU**Méthode pédagogique :** Active**Objectif :** Développer la PMA**Buts :** Deux matchs de 4 contre 4 se déroulent simultanément.

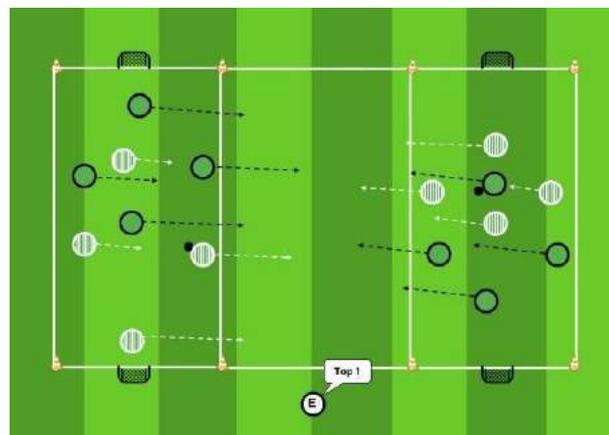
**Consignes :** Les joueurs sont limités à 3 touches maximum afin de conserver un rythme dans la circulation du ballon.

Au signal de l'entraîneur, les 4 équipes changent de terrain et ils vont donc se disputer le ballon sur le terrain à l'opposé. L'entraîneur propose un intermittent de 5"-25". Donc toute les 25 secondes, il siffle ! Les joueurs ont 5 secondes pour se rendre à l'opposé !

4 blocs de de 4 min avec 2 min de récupération passive

**Veiller à :**

Sources de ballons autour du terrain, Compter les points et motiver les équipes pour optimiser l'intensité.

**Moyens associés :** Endurance – Puissance Aérobie**Catégorie :** U16**Procédé :** Exercice**Méthode pédagogique :** Active**Objectif :** Développer la vitesse de réaction**Buts :** Marquer

**Consignes :** Les joueurs démarrent au signal (annonce d'une couleur) et vont toucher le cône de la couleur annoncée. Puis reviennent pour prendre le ballon et frapper au but. Le premier sur le ballon frappe ou bien part en duel.

Un passage ne doit pas dépasser 10 à 12 secondes d'effort.

Le tps de récupération entre chaque passage 1min30 minimum.

10 passages chacun.

Variantes : Annonce de deux couleurs, Position de départ (De dos, de face)

**Veiller à :**

Ce que les distances soient équivalentes, jouer de la compétition en comptant les points.

**Moyens associés :** Vitesse de réaction**Catégorie :** U16

# REPRISE POST-COVID

## PRATIQUE AVEC CONTACTS ET OPPOSITIONS

U18  
Seniors



### LES FONDAMENTAUX DE REPRISE DE LA CATEGORIE

- **Renouer** avec le plaisir
- **Le jeu** au cœur de la séance
- **Prioriser** le travail intégré pour l'aspect physique
- **Progressivité** dans la séance et entre les séances
- **Varié** les contenus > Cohérence dans le suivi des séances



### LES CHOSES A EVITER

Travail de pliométrie > tendon et stabilité posturale à renforcer progressivement  
Mouvements explosifs répétés  
 (Gestes offensifs comme défensifs)  
Un volume de travail trop important > ne pas négliger la récupération



### BON À SAVOIR

#### LES QUALITES PHYSIQUES A SOLLICITER DANS CETTE CATEGORIE

Ressources aérobies  
 Force et puissance musculaire  
 Vitesse cinétique  
 Vivacité  
 Souplesse

#### REPARTITION EN % DU TRAVAIL ATHLETIQUE AU NIVEAU AMATEUR POUR CETTE CATEGORIE

**Préparation Athlétique dissociée: 5% (saison) à 10% (avant saison) Préparation Athlétique associée: 20 à 30% (Echauffement et sortie de séance) Préparation Physique Intégré : 60 à 75% (Situations de football à dominante bioénergétique)**

### EXEMPLE DE PLANIFICATION

SEMAINE 3 à 4 séances par semaine	SEMAINE 1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
PHASES DE JEU	Conserver progresser	Conserver progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer / finir	S'opposer pour protéger son but	Déséquilibrer / finir	Déséquilibrer / finir
Principes de jeu	Créer et utiliser des espaces	Jouer combiné pour créer un surnombre	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon - but)	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Jeu direct ou jeu combiné dans les couloirs, centre et finition
Moyens techniques associés	Conduite et jonglerie	Prise de balle et jonglerie	Drible et Feinte	Frappe de balle	Conduite, drible et feinte	Prise de balle en mouvement	Frappe de balle et finition
Moyens physiques associés	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Force / vitesse	Force / Vitesse	Vitesse / vivacité
Moyens psychologiques associés	Plaisir	Plaisir	Persévérance	Confiance en soi	Persévérance	Plaisir	Confiance en soi

**(D'AUTRES EXEMPLES EN ANNEXE)**
**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la PMA

**BUT(S) :** stop-ball : immobiliser le ballon dans l'embut Adverse : 1pt

**Consignes :** Jeu 3 contre 3. Touche au pied.

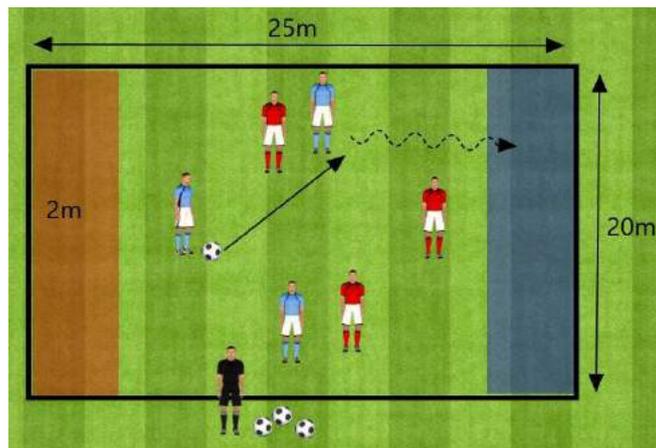
3 touches de balle maximum par joueur.

5 blocs de 4 minutes avec 2 minutes de récupération passive.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Endurance – Puissance aérobie

**Catégorie :** U18 / Séniors

**Jeux réduits – Puissance aérobie intégrée – Données de base**

Format	Nombre de joueur	Surface du terrain	Temps de jeu	Temps de récupération	Nombre de répétition	Modalités à faire évoluer
1c1	2	10x15	1min30	1min	8	Source de ballon proche  Nombre de touche : 1, 2, 3 touches ou libre  buts : stop ball, petit but, gardien grand but
2c2	4	15x20	3min	1min30	6	
3c3	6	15x30 20x25	4min	2min	5	
4c4	8	20x30	5min	2min30	4	
5c5	10	25x30	5min	2min30	4	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Maitriser sa reprise d'appuis et sprinter après un saut.

**BUT(S) :** Au signal, sauter la haie depuis l'arrêt, puis enchaîner des appuis dans les cerceaux dont la couleur est annoncée préalablement (ex : rouge/droite, bleu/gauche).

Prise de balle en mouvement pour enchaîner devant le but en 2 touches maximum. Après la passe, le passeur sprint au départ.

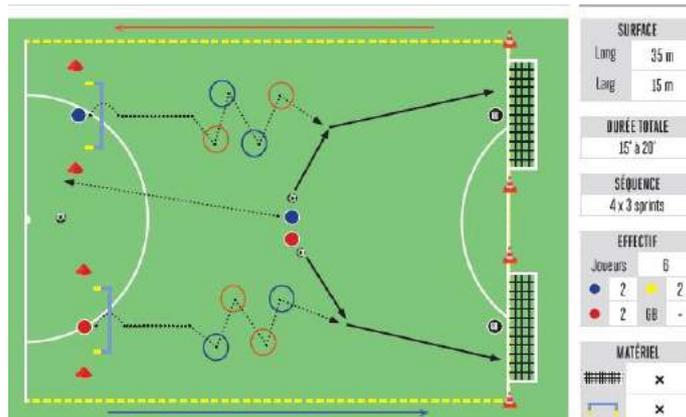
**Consignes :** Temps de travail entre 5'' et 7''.

Temps de récupération 15 à 20 fois le temps d'effort (le tireur devient passeur).

**Veiller à :**

Equilibrer les binômes

**Moyens associés :** Vitesse

**Catégorie :** U18 / Séniors


# - ANNEXES -

**Protocole de prévention des blessures FIFA 11+**

**Synthèse coordination motrice**

**Synthèse gainage**

**Synthèse souplesse – étirements**

**EXEMPLES DE PROCÉDES : Synthèse Coordination Motrice**

**EXEMPLES DE PROCÉDES : Capacité aérobie**

**EXEMPLES DE PROCÉDES : Vitesse**

**EXEMPLES DE PROCÉDES : Puissance maximale aérobie**



# Le 11+

## 1ère PARTIE EXERCICES DE COURSE · 8 MINUTES



### 1 COURSE TOUT DROIT

Le tracé est construit de six à dix paires de cônes parallèles. La distance entre les cônes est d'environ 5 à 6 mètres. Deux joueurs commencent en même temps à partir de la première paire de cônes. **Courir deux par deux** en petites foulées sur toute la distance jusqu'à la dernière paire de cônes. La vitesse peut progressivement être augmentée sur le retour à mesure que les joueurs s'échauffent. **2 séries.**



### 2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR

Marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque paire de cônes, soulever le genou et **effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur («ouvrir»)**. Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque paire de cônes. **2 séries.**



### 3 COURSE HANCHES VERS L'INTÉRIEUR

Marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque paire de cônes, soulever le genou et **effectuer une rotation de la hanche vers l'intérieur («fermer»)**. Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque paire de cônes. **2 séries.**



### 4 COURSE CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE

Courir en avant deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en petits pas chassés de côté à 90 degrés vers l'intérieur et se rejoindre au milieu. **Se déplacer à petits pas en formant un cercle complet autour de l'autre joueur** puis retourner vers les cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester sur la pointe des pieds et de garder son centre de gravité bas en fléchissant les hanches et les genoux. **2 séries.**



### 5 COURSE ÉPAULE CONTRE ÉPAULE

Courir vers l'avant deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Se déplacer à petits pas chassés de côté à 90 degrés et se rejoindre au milieu en sautant épaule contre épaule. **N.B. :** s'assurer de retomber sur les deux pieds avec les hanches et les genoux fléchis. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. Réaliser un saut complet. Synchroniser le saut et la réception avec le partenaire. **2 séries.**



### 6 COURSE SPRINTS AVANT ET ARRIÈRE

Deux par deux, courir rapidement jusqu'à la deuxième paire de cônes puis **revenir rapidement en reculant jusqu'à la première paire de cônes en gardant le bassin et les genoux légèrement fléchis**. Répéter cet exercice en courant sur une distance de deux cônes vers l'avant et d'un cône vers l'arrière. Important : faire de petits pas rapides. **2 séries.**

## 2e PARTIE FORCE · PLIOMÉTRIE · ÉQUILIBRE · 10 MINUTES

### NIVEAU 1



### 7 LE BANC STATIQUE

**Position initiale :** position ventrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras, rentrer le ventre, et tenir cette position pendant 20-30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de pas vaciller ni cambler le dos. **3 séries.**



### 8 BANC LATÉRAL STATIQUE

**Position initiale :** position latérale avec le genou de la jambe d'appui plié à 90 degrés. Soutenir le haut du corps en s'appuyant sur l'avant-bras et le genou. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** soulever la jambe supérieure et les hanches jusqu'à ce que l'épaule, la hanche et le genou forment une ligne droite. Maintenir cette position pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



### 9 ISCHIO-JAMBIERS DÉBUTANT

**Position initiale :** s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **3 à 5 répétitions** et/ou 60 secondes.



### 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TENIR LE BALLON

**Position initiale :** debout sur une jambe. **Exercice :** se tenir en équilibre sur une jambe tout en tenant un ballon entre les mains. Garder son poids sur la plante du pied. **Important :** essayer de ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Tenir pendant 30 secondes. Changer de jambe et répéter. Possibilité de compliquer l'exercice en passant le ballon autour du bassin et sous le genou opposé. **2 séries** sur chaque jambe.



### 11 ACCROUPEMENTS SUR LA POINTE DES PIEDS

**Position initiale :** debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** imaginer que l'on est sur le point de s'asseoir sur une chaise. S'accroupir en pliant les hanches et les genoux à 90 degrés. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. S'abaisser lentement puis remonter plus rapidement. Une fois que les jambes sont complètement tendues, se mettre sur la pointe des pieds puis redescendre lentement. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**



### 12 SAUTS SAUTS VERTICAUX

**Position initiale :** debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** imaginer que l'on est sur le point de s'asseoir sur une chaise. Plier lentement les jambes jusqu'à approximativement 90 degrés, tenir la position pendant 2 secondes. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. À partir de la position accroupie, sauter aussi haut que possible. Retomber en douceur sur la plante des pieds avec les hanches et les genoux légèrement fléchis. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**

### NIVEAU 2



### 7 LE BANC UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE

**Position initiale :** position ventrale en appui sur les avant-bras, et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras et rentrer le ventre. Soulever chaque jambe une après l'autre et tenir cette position pendant 2 secondes par jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de pas vaciller ni cambler le dos. **3 séries.**



### 8 BANC LATÉRAL SOULEVER & ABAISSER LES HANCHES

**Position initiale :** position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur l'avant-bras et le rebord du pied afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** abaisser la hanche jusqu'au sol puis la soulever à nouveau. Répéter pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



### 9 ISCHIO-JAMBIERS INTERMÉDIAIRE

**Position initiale :** s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **7 à 10 répétitions** et/ou 60 secondes.



### 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE ENVOYER LE BALLON

**Position initiale :** les deux partenaires se tiennent à 2-3 mètres l'un de l'autre, debout sur une jambe. **Exercice :** tout en gardant l'équilibre et le ventre rentré, s'envoyer le ballon l'un à l'autre. Garder son poids sur la plante du pied. **Important :** garder le genou légèrement fléchi et essayer de ne pas le laisser partir vers l'intérieur. Continuer pendant 30 secondes. Changer de jambe et répéter. **2 séries** sur chaque jambe.



### 11 ACCROUPEMENTS FENTES AVANT DYNAMIQUES

**Position initiale :** debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** effectuer lentement une fente avant à vitesse régulière. En effectuant la fente avant, plier la jambe avant jusqu'à ce que la hanche et le genou soient pliés à 90 degrés. Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Essayer de garder le haut du corps et les hanches stables. Traverser le terrain en effectuant des fentes avant (environ 10 fois sur chaque jambe), puis revenir en petites foulées. **2 séries.**



### 12 SAUTS SAUTS LATÉRAUX

**Position initiale :** debout sur une jambe avec le haut du corps légèrement penché vers l'avant à partir de la taille, les genoux et les hanches légèrement fléchis. **Exercice :** sauter sur environ 1 mètre de côté d'une jambe à l'autre. Retomber en douceur sur la plante du pied. Plier légèrement les hanches et le genou en atterrissant et ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Garder l'équilibre sur chaque saut. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**

### NIVEAU 3



### 7 LE BANC TENIR UNE JAMBE LEVÉE

**Position initiale :** position ventrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras, et rentrer le ventre. Soulever une jambe d'environ 10 à 15 cm au-dessus du sol et tenir cette position pendant 20 à 30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Ne pas laisser la hanche opposée s'abaisser et ne pas vaciller ni cambler le bas du dos. Faire une courte pause, changer de jambe et répéter. **3 séries.**



### 8 BANC LATÉRAL AVEC JAMBE LEVÉE

**Position initiale :** position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur l'avant-bras et le rebord du pied afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** soulever la jambe supérieure de côté et la rabaisser lentement. Répéter l'exercice pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



### 9 ISCHIO-JAMBIERS AVANCÉ

**Position initiale :** s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **12 à 15 répétitions** et/ou 60 secondes.



### 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TESTER SON PARTENAIRE

**Position initiale :** se tenir debout sur une jambe devant son partenaire, séparé de lui par une distance d'un bras. **Exercice :** les deux partenaires tentent tous les deux de garder leur équilibre. L'un après l'autre, ils tentent de pousser l'autre dans différentes directions pour lui faire perdre l'équilibre. Essayer de garder son poids sur la plante du pied et d'empêcher le genou de partir vers l'intérieur. Continuer pendant 30 secondes. Changer de jambe. **2 séries** sur chaque jambe.



### 11 ACCROUPEMENTS SUR UNE JAMBE

**Position initiale :** en équilibre sur une jambe, en se tenant légèrement à son partenaire. **Exercice :** plier lentement le genou à 90 degrés. Bien faire attention à ce que le genou ne parte pas vers l'intérieur. Plier lentement le genou puis le tendre un peu plus rapidement, en gardant les hanches et le haut du corps alignés. Répéter l'exercice 10 fois par jambe. **2 séries.**



### 12 SAUTS SAUTS EN CROIX

**Position initiale :** debout, les pieds écartés - largeur de hanche. Imaginer que l'on se trouve au centre d'une croix fictive sur le sol. **Exercice :** alterner les sauts vers l'avant, vers l'arrière, de côté et en diagonale sur la croix. Sauter aussi rapidement et aussi explosive que possible. Les genoux et les hanches doivent être légèrement fléchis. Retomber en douceur sur la plante des pieds. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**

## 3e PARTIE EXERCICES DE COURSE · 2 MINUTES



### 13 COURSE TRAVERSÉE DE TERRAIN

Traverser le terrain en courant, d'un bout à l'autre, à une allure de 75-80% de sa vitesse maximale. **2 séries.**



### 14 COURSE COURSE BONDISSANTE

Courir en effectuant de hauts bonds et en levant bien les genoux, retomber en douceur sur la plante des pieds. Effectuer un balancement exagéré des bras pour chaque bond (bras avant opposé à la jambe avant). Essayer de rester dans l'axe avec la jambe avant. Ne laisser pas partir les genoux vers l'intérieur. Répéter l'exercice jusqu'à l'autre bout du terrain, puis revenir en petites foulées pour récupérer. **2 séries.**



### 15 COURSE CHANGEMENT DE DIRECTION

Courir sur 4-5 petites foulées, puis prendre appui sur la jambe extérieure pour changer de direction. Accélérer et sprinter sur 5-7 foulées à grande vitesse (allure de 80-90% de sa vitesse maximale) avant de ralentir et de prendre à nouveau appui sur la jambe extérieure pour changer de direction. Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Répéter l'exercice jusqu'à l'autre bord du terrain puis revenir en petites foulées. **2 séries.**



### POSITION DU GENOU CORRECTE



### POSITION DU GENOU INCORRECTE





La coordination est une faculté qui permet de résoudre simultanément ou par enchaînement plusieurs tâches motrices de difficultés variables. Elle fait appel à plusieurs types de capacités telles que la rythmicité, la vitesse de réaction, l'équilibre et la proprioception, l'orientation dans l'espace, la latéralisation, la dissociation segmentaire et oculaire, l'agilité...

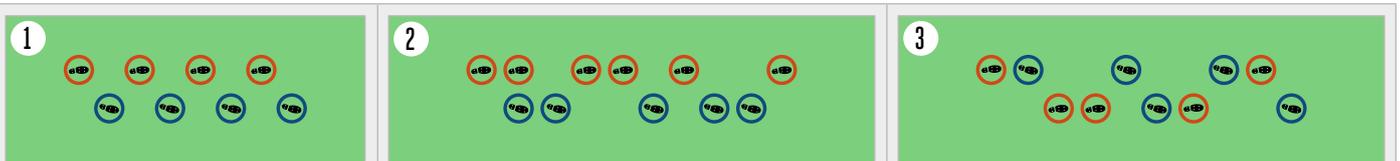
La coordination s'acquiert par l'apprentissage et la pratique d'activités variées impliquant des changements de situations auxquels le sujet doit s'adapter.

### Périodes sensibles de développement de quelques composantes de la coordination motrice

Rappel : chaque qualité doit être développée en respectant les périodes propices (**en vert**) ; puis elle doit être entretenue régulièrement (**en bleu**) surtout à l'âge de la préformation où le schéma corporel est perturbé par une croissance anarchique. Ce tableau donne quelques repères sur les périodes d'intervention au niveau de la coordination motrice aux différents âges. Le travail en groupe de niveau semble incontournable.

<div style="background-color: #4CAF50; width: 15px; height: 10px; display: inline-block;"></div> phase de développement <div style="background-color: #2196F3; width: 15px; height: 10px; display: inline-block;"></div> phase d'entretien	FOOTBALL D'ANIMATION					PRÉFORMATION				
	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
Maitrise des appuis et déplacements										
Rythmicité										
Réactivité										
Équilibre										
Proprioception										
Organisation spatio-temporelle										
Latéralisation										
Agilité										
Dissociation										

### Latéralisation et maitrise des appuis et des déplacements



Le pied droit dans les cerceaux bleus, le gauche dans les cerceaux rouges (progression dans la difficulté 1 – 2 – 3 ; aller vers la recherche de vitesse). On peut aussi inverser la pose du pied.

On peut ajouter un petit sprint de 5 m à la sortie du parcours d'appuis ou un geste technique de qualité avec ballon.

Quantification : 6 à 12 appuis de qualité, 2 à 6 répétitions selon l'âge.

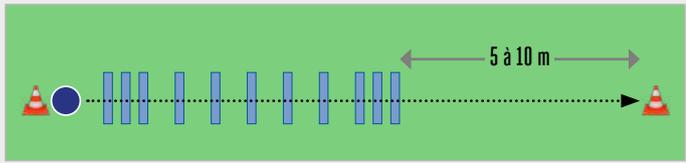
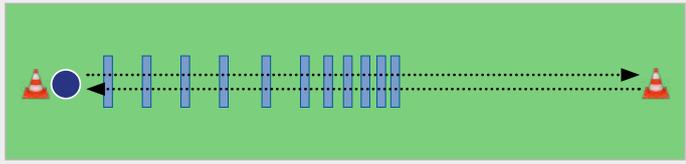
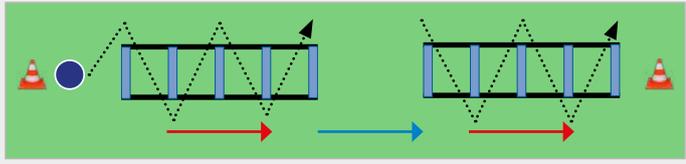
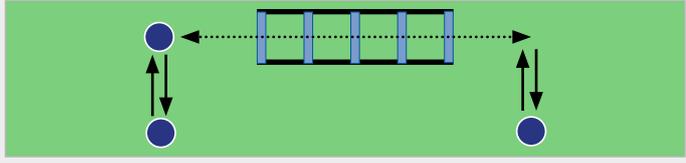
Pour les exemples 1 et 2, toutes les combinaisons sont possibles.

### Rythmicité

Les échauffements en rythme (« brésilien ») semblent très intéressants et éducatifs à condition de respecter une exécution qualitative des éléments demandés, ainsi qu'une variation des rythmes.

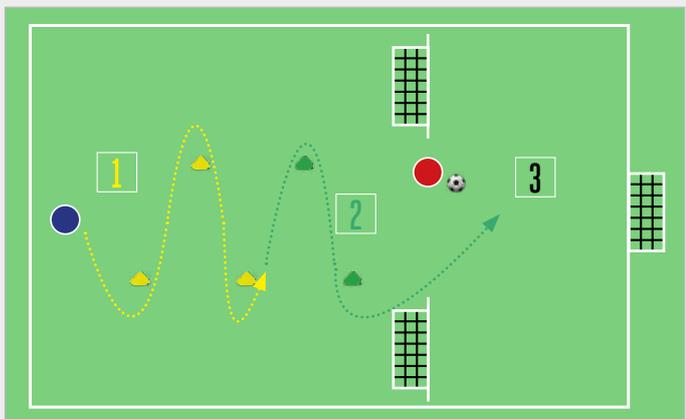
La culture du « vite - lent – vite » (voir Vitesse) semble également déterminante.

## Travail de rythmicité, de maîtrise des appuis et déplacements

	<p>Skipping 1 appui entre chaque latte + sprint de 5 à 10 m. 6 à 10 appuis 3 à 6 répétitions (selon l'âge).</p>
	<p>1 appui entre chaque latte. 3 x dans un sens (intervalles croissants) + 3 fois dans l'autre (intervalles décroissants).</p>
	<p>Skipping 2 appuis latéraux dans chaque carré. 10 à 20 appuis ; 2 à 4 répétitions (selon l'âge).</p>
	<p>Skipping latéraux sur un aller-retour. Jouer un «une-deux» à chaque extrémité à la sortie du travail d'appuis. 6 à 10 appuis ; 3 à 6 répétitions (selon l'âge).</p>

Associer à ces exercices la notion de changement de rythme : **Lent – Vite – Lent – Vite**, etc.

## Travail d'appui en déplacements arrière

	<p>Travail d'appui en déplacements arrière:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pas chassés arrières. Recherche de l'amplitude.</li> <li>2. Recul frein : baisse du centre de gravité, appuis rapprochés sur les avant pieds (digitigrades).</li> <li>3. Défense d'un but en 1 contre 1, avec 2 solutions pour le défenseur, s'il sort vainqueur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• il empêche l'attaquant rouge de marquer</li> <li>• il récupère le ballon et marque dans un des mini-buts.</li> </ul> </li> </ol> <p>Faire la même chose avec des plots placés en symétrie pour alterner les sens de course.</p>
---	---

Le gainage est l'action d'envelopper de façon protectrice. Chez le joueur, le gainage permet de verrouiller les différentes postures du corps dans le jeu.

## Objectifs

Gainer la sangle abdominale. À noter qu'au-delà du gainage « tronc/bassin », la notion de gainage et sa fonction s'appliquent aussi pour les chevilles (frappes), les genoux (amortissement, freinage, charge et duel), les épaules (charges, tacles, chutes), etc.

## Méthodologie

Tout d'abord, apprendre la justesse des placements du corps dans chacune des postures de gainage de base - ventrale, dorsale, latérale (ou costale) : être capable de verrouiller durant 15'' chaque posture dans un parfait alignement du grand axe du corps. Être capable de retrouver rapidement cette posture au signal et/ou en passant d'une posture à l'autre. Plus que la capacité à tenir dans le temps chaque posture de gainage, c'est la rapidité à se replacer avec justesse d'une posture à l'autre qui prévaut. Pour le jeune joueur, il s'agit de mémoriser des formes de corps qu'il peut reproduire et verrouiller à la demande.

### Les 3 postures de base

Ventrale	Dorsale	Latérale (costale)
		
<p>Maintenir le tronc et les membres inférieurs alignés sur un même axe. Verrouillage tronc/bassin, des épaules aux chevilles.</p>	<p>Maintenir le tronc et les membres inférieurs alignés sur un même axe : verrouillage de la posture avec la chaîne musculaire postérieure.</p>	<p>Même principe en appuis costal. Alternier la posture à droite, puis à gauche sur la même durée.</p>
<p>Quantification (avec progression) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>, apprentissage de la posture avec temps de maintien relativement court (7 à 10'').</li> <li>• en 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>, de 15'' à 30'' de temps de maintien ; 3 à 5 postures, jusqu'à 2 fois par semaine. Puis aller progressivement vers 10'' de travail 10'' de récupération sur un bloc de 2' en fin de 3<sup>ème</sup>.</li> <li>• au lycée, réaliser les variantes ci-après, et ajouter des actions segmentaires dynamiques en cours de posture.</li> </ul>		

## Conclusion

La maîtrise du gainage articulaire est un facteur d'efficacité pour toutes les actions du jeu : démarrer et courir plus vite, sauter plus haut, frapper plus fort, etc. En effet, l'explosivité musculaire requise dans la pratique du football passe par une capacité à verrouiller la sangle abdominale et, ponctuellement, les différents étages articulaires sollicités. Par ailleurs, cette maîtrise rendra possible la pratique des exercices de musculation pendant la période de formation (15 à 20 ans).

C'est l'aptitude à réaliser des mouvements avec facilité dans la meilleure amplitude possible.

## Objectifs

Les étirements ont pour objectifs principaux :

- de contribuer à l'agilité et à l'aisance dans les mouvements par une plus grande amplitude gestuelle disponible.
- d'éviter les blessures en préparant les muscles aux efforts.
- de favoriser la récupération en restituant les longueurs musculaires par relâchement.

MÉTHODE	OBJECTIF	OÙ ET QUAND	DÉFINITION	ÂGE
ASSOULISSEMENTS OU ÉTIREMENTS DYNAMIQUES	Prévenir les blessures. Maintenir une souplesse articulaire.	Partout - Avant Pendant Après	Dynamique d'une articulation dans son amplitude maximale.	11 - 14 ans
ÉTIREMENTS	ACTIVO-DYNAMIQUES	Terrain - Échauffement Pendant	3" à 6" d'étirements + exercice dynamique.	13 - 14 ans
	PASSIFS	Terrain ou salle - Après	10" à 30" d'étirements.	

## 6 postures de base pour les principaux groupes musculaires concernés + quelques variantes

*Ces postures peuvent servir de base de travail pour les différentes méthodes proposées*

Quadriceps	Adducteurs	Ischio-jambiers	Mollets	Psoas-iliaque	Fessiers
 <p>Garder l'alignement du buste droit, et tirer le cou de pied.</p>	 <p>Buste droit, allonger une jambe sur le côté, le pied en appui sur la voûte plantaire.</p>	 <p>Debout, planter dans le sol le talon de la jambe avant tendue, puis pencher le buste vers l'avant.</p>	 <p>Debout, fente avant, tendre la jambe arrière avec le bassin vers l'avant et planter le talon dans le sol pour étirer le mollet.</p>	 <p>En fente avant, les mains en appuis sur le sol, allonger la jambe arrière tout en poussant le bassin vers l'avant.</p>	 <p>Avec le bras placé à l'extérieur du genou, amener le genou vers le tronc.</p>
 <p>Allongé sur le ventre, attraper le cou de pied pour amener le talon jusqu'à la fesse.</p>	 <p>En position à 4 pattes, en appuis sur les coudes et les genoux, écarter les jambes fléchies en rapprochant le bassin vers le sol</p>	 <p>Allongé sur le dos, tendre la jambe vers le ciel, puis attraper le segment le plus haut possible (cuisse, jambe ou pied).</p>			 <p>À plat dos, attraper le genou de la jambe dans l'axe pour étirer l'autre jambe, cheville en appui et fléchie latéralement.</p>

## Quelques exercices dynamiques d'assouplissement

Exercices de souplesse active et mobilisation du tronc dans des amplitudes optimales



Exercices techniques mobilisant les hanches, les genoux et chevilles



### Conseils de réalisation

**Pour chaque posture, respecter les justes placements du corps. Associer chaque posture d'étirement à une respiration longue et profonde. Ne pas dépasser le seuil de la douleur.**

Dans le cadre de l'échauffement, les étirements préparatoires à l'entraînement se réalisent en position debout, afin d'éviter le relâchement en conservant le tonus de posture. En fin d'entraînement, au contraire, les étirements se pratiquent au sol afin d'optimiser l'effet de relâchement.

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer la dissociation segmentaire

**But(s) :** Réaliser le défi le plus rapidement possible = 1 point.

**Consigne :**

1 - lancer - tête - tête - rattrapé à la main.

2 - lancer - tête - pied - main.

3 - lancer - pied - tête - main.

Par deux, chacun son tour, réaliser 5 fois de suite le défi.

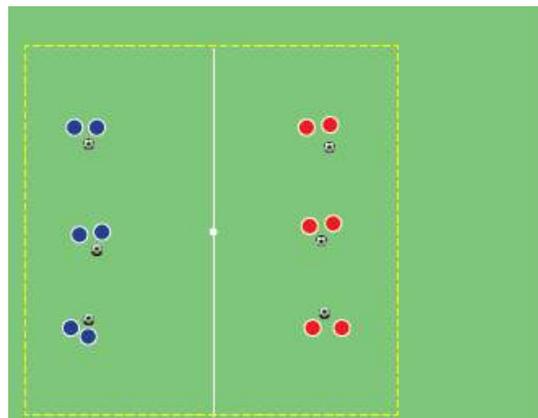
Le premier binôme qui réalise le défi complet marque un point.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U11



SURFACE	
Long	20 m
Larg	20 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	12
●	6
●	6
MATÉRIEL	
-	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer l'agilité, la réactivité et la maîtrise des déplacements.

**BUT(S) :** 1 point si la remise touche le plot rouge.

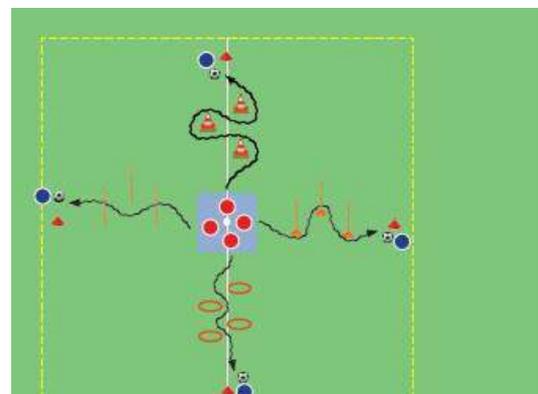
**Consignes :** Chaque joueur de l'équipe rouge doit réaliser les 4 parcours en repassant au milieu à chaque fois. Ils tournent dans le sens des aiguilles d'une montre durant 1'. À chaque fin de parcours, ils doivent réaliser un appui remise avec le joueur bleu. La remise doit toucher le plot rouge en une touche pour marquer 1 point. On compte le joueur qui aura marqué le plus de points en 1'.

**Veiller à :**

Se concentrer sur la fluidité et la précision des mouvements et de la gestuelle.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U11



SURFACE	
Long	20
Larg	20
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	4
●	4
●	4
MATÉRIEL	
-	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer l'agilité et la réactivité.

**But(s) :** 1 point pour le premier binôme qui stoppe ses 2 ballons dans son camp.

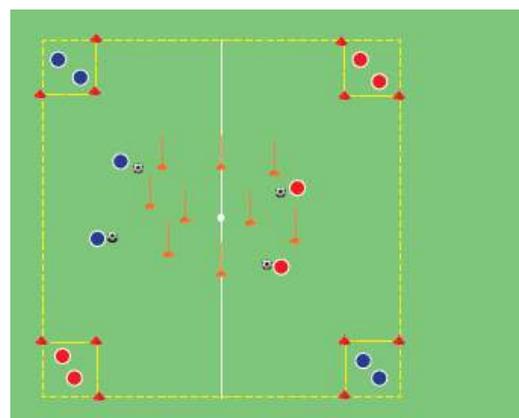
**Consignes :** Au signal de l'éducateur (visuel, auditif), deux joueurs de chaque équipe partent en même temps. Le premier doit obligatoirement faire le tour complet de trois jalons avant de revenir stopper le ballon avec la semelle dans son camp. Interdiction de toucher les jalons. Si c'est le cas, les joueurs doivent s'asseoir une fois sur le ballon. Le second suit son partenaire et effectue le parcours à l'identique.

Le second binôme qui partira ne pourra pas repasser sur les jalons contournés.

**Veiller à :** Être concentré pour réagir vite et changer rapidement de direction.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U11



SURFACE	
Long	20 m
Larg	20 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	12
●	6
●	6
MATÉRIEL	
-	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer la rythmicité et la maîtrise des déplacements.

**But(s) :** 1 point à chaque tour effectué sans toucher le matériel.

**Consigne :** Les 4 joueurs démarrent en même temps dans le sens des aiguilles d'une montre.

1 - 2 appuis entre chaque latte.

2 - Réaliser des pas de sioux.

3 - Pas chassés en changeant de sens à chaque jalon.

4 - Talons/fesses puis genoux/mains à mi-parcours.

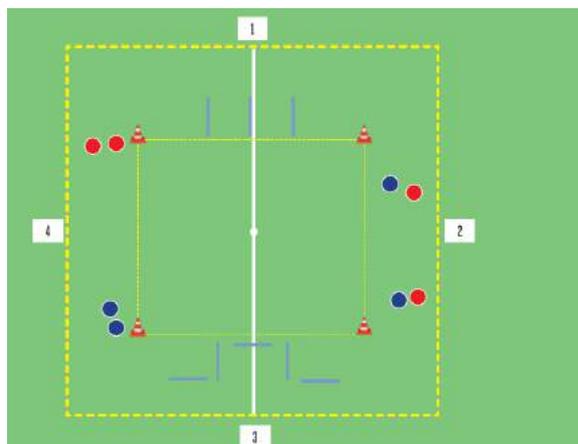
Venir contourner le plot avec des petits appuis après chaque côté effectué.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U11



SURFACE	
Long.	20 m
Larg.	20 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	8
●	4
●	4
●	4
●	4
MATÉRIEL	
—	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer le rythme des appuis.

**Buts) :** 1 point si le parcours est réalisé sans toucher les lattes.

Alternier passage en appuis sur les lattes et foulées bondissantes entre les blocs de lattes.

**Consigne :**

Fixer un tempo (vite - lent - vite).

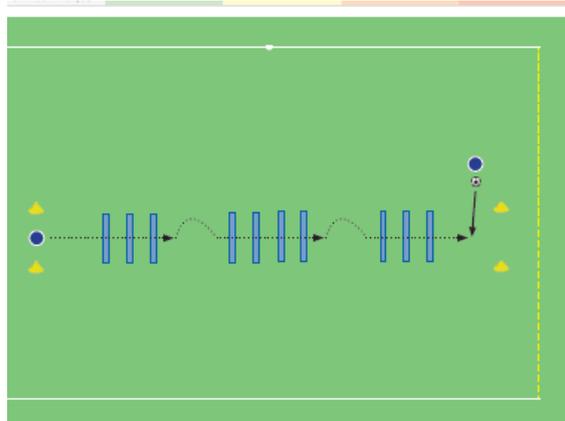
Maintenir le rythme.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U13 / U14



SURFACE	
Long.	17 m
Larg.	26 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	16
●	8
●	8
●	8
●	8
MATÉRIEL	
—	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Maîtriser les changements de direction à vitesse maximale.

**But(s) :** 1 point si le défi est gagné.

**Consignes :** Course poursuite entre 2 joueurs.

Sur une remise de la tête, le 1er joueur part en demi-tour sur le parcours pour aller toucher le cône.

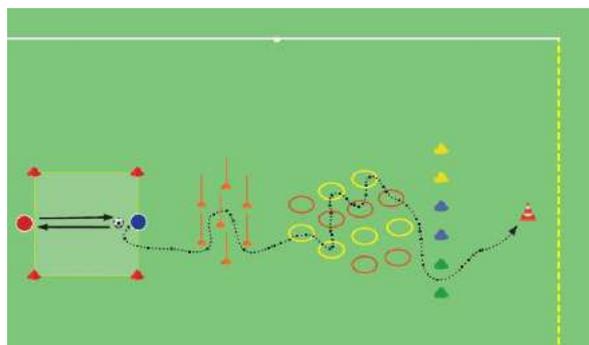
Le 2ème joueur récupère le ballon, le pose au sol dans la zone et tente de toucher le 1er en faisant exactement le même chemin.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U13 / U14



SURFACE	
Long.	17 m
Larg.	26 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	16
●	8
●	8
●	8
●	8
MATÉRIEL	
—	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer le rythme et l'équilibre.

**But(s) :** 1 point si le parcours est réussi sans toucher le matériel.

**Consignes :** 2 ateliers à effectif modulable.

Enchaîner des appuis rapides sur les cerceaux selon les consignes de l'entraîneur.

Conduite de balle / intérieur intérieur et enchaînement sur une passe claquée.

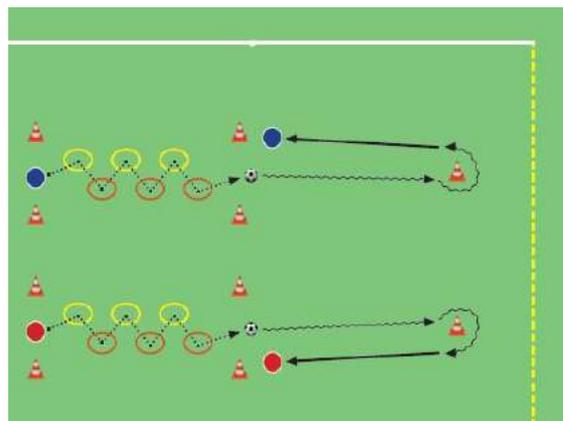
Parcourir les cerceaux rapidement en restant tonique sur les appuis.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U13 / U14



SURFACE	
Long	17 m
Larg	26 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	16
●	8
●	8
●	GB
MATÉRIEL	
●	×
●	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer l'agilité et la maîtrise des appuis.

**Buts) :** Marquer en une touche.

**Consigne :**

1 passer les haies (basse : dessus - haute : dessous), rythme soutenu.

2 sauter au dessus de la 5ème haies et sprint sur 5 m.

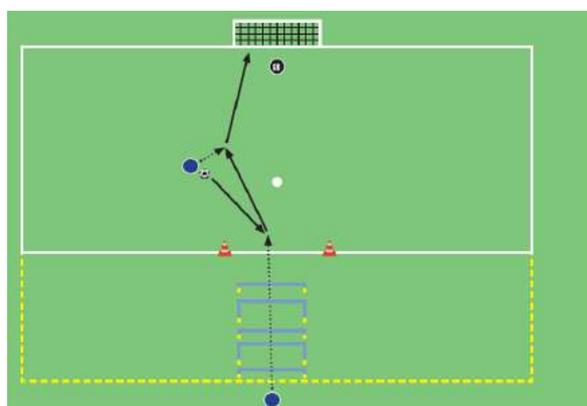
3 échange avec le passeur, remise dans la course pour un tir au but.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U13 / U14



SURFACE	
Long	17 m
Larg	26 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	3
●	2
●	GB
●	1
MATÉRIEL	
■	×
■	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer le rythme et l'équilibre.

**But(s) :** 1 point si but marqué (points doublés si le parcours est réussi sans erreur).

**Consignes :** 1 atelier sur un circuit (1 joueur - 1 ballon). Enchaînement d'exercices de coordination motrice.

**Atelier 1 :** appuis stoppés 2'' pied droit à droite, pied gauche à gauche.

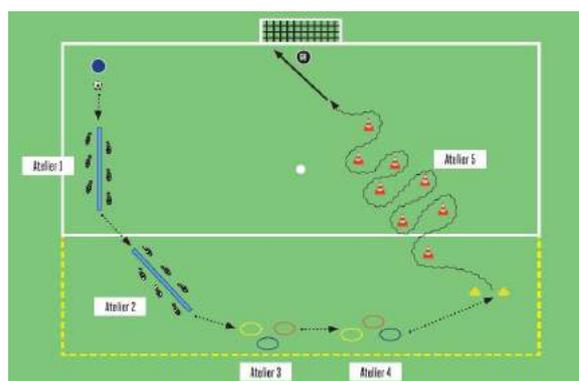
**Atelier 2 :** appuis stoppés 2'' pied droit à gauche, pied gauche à droite.

**Atelier 3 :** reprise d'appuis rapides (rouge - jaune - rouge - bleu). **Atelier 4 :** reprise d'appuis rapides (rouge - bleu - rouge - jaune). **Atelier 5 :** conduite rapide en slalom et tir précis.

Le joueur part avec le ballon entre les mains pour perturber le rôle équilibrateur des bras.

**Moyens athlétiques associés :** Coordination motrice

**Catégorie :** U13 / U14



SURFACE	
Long	17 m
Larg	26 m
DURÉE TOTALE	
15' à 20'	
SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	
EFFECTIF	
Joueurs	17
●	16
●	GB
●	1
MATÉRIEL	
■	×
■	×

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Développer l'aérobie.

**BUT(S) :** A : réaliser 20 passes minimum en 45''.

B : toucher 50 fois minimum la balle en 45''.

C : réaliser 30 passes minimum en 45''.

D : réaliser 50 jonglages minimum en 45''

**Consignes :** 16 joueurs répartis en 4 groupes de 4 joueurs.

Groupes de niveaux en fonction des VMA. Au départ, un groupe dans chaque carré où doit être réalisé un exercice technique différent. Dès le coup de sifflet, les joueurs partent en direction du carré suivant selon la consigne athlétique recherchée (variable distance -intensité). Les distances et les intensités sont à considérer selon le niveau, l'âge et le potentiel de la catégorie.

L'entraîneur indique les informations suivantes :

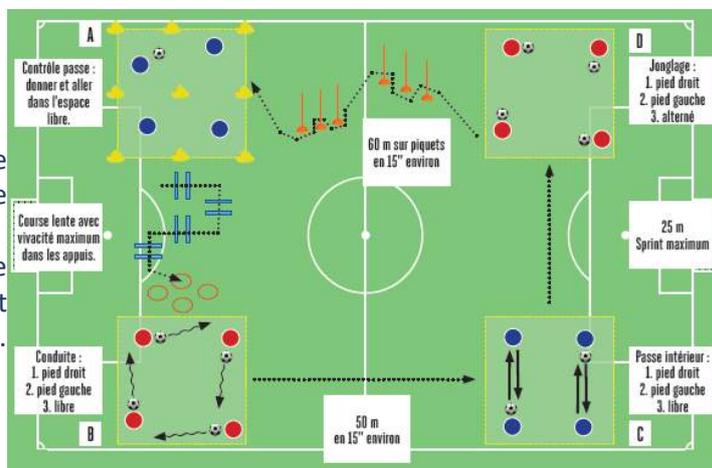
- 2 blocs de 10' en continu. - exercice technique en 45''.
- exercice athlétique compris entre 4'' et 15''.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs , organiser la rotation sur les différents postes, démultiplier les ateliers, compter les points et valoriser les réussites.

**Moyens athlétiques associés :** Endurance - Aérobie capacité

**Catégorie :** U18 / Séniors



### Jeux réduits – Puissance aérobie intégrée – Données de base (travaux A. DELLAL)

Format	Nombre de joueur	Surface du terrain	Temps de jeu	Temps de récupération	Nombre de répétition	Modalités à faire évoluer
1c1	2	10x15	1min30	1min	8	Source de ballon proche Nombre de touche : 1, 2, 3 touches ou libre buts : stop ball, petit but, gardien grand but
2c2	4	15x20	3min	1min30	6	
3c3	6	15x30 20x25	4min	2min	5	
4c4	8	20x30	5min	2min30	4	
5c5	10	25x30	5min	2min30	4	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Développer la capacité Aérobie.

**BUT(S) :** Effectuer le parcours de manière continue à allure constante.

**Consignes :** Le joueur part pour faire un slalom balle au pied. Face aux mannequins (ou autre plots si vous n'en avez pas), il fait un dribble (passement de jambes, intérieur/extérieur...) différents devant les 3 mannequins. Ensuite, il trotte balle au pied, au niveau du cône rouge, il fait une passe sur une planche qui lui renvoie la balle (c'est un une-deux), contrôle et repart au trot. Il fait un slalom géant en gardant la balle sous contrôle. Quand il arrive sur un nouveau cône rouge, une-deux avec la planche puis retour au départ.

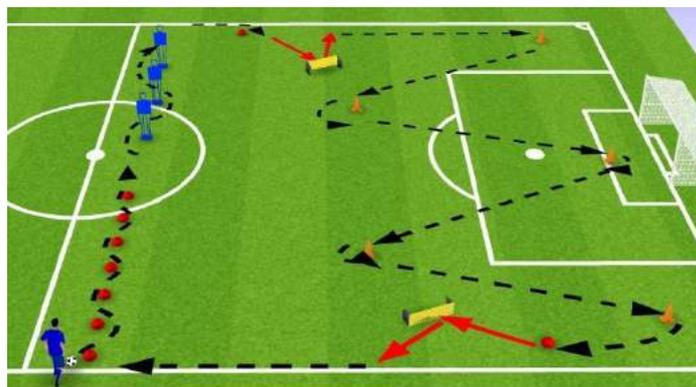
2 blocs de 12min et 4min de récupération entre les blocs

**Veiller à :**

Ce que la partie technique soit bien réalisée, Ce que le rythme soit équivalent à 70 % - 80% de leurs fréquences cardiaque maximum (140 à 150 pulsations).

**Moyens associés :** Endurance – Aérobie capacité

**Catégorie :** U16



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer la qualité d'endurance aérobie (effort modéré).

**BUT(S) :** Marquer plus de buts que l'équipe adverse.

**Consignes :** Travail en continu : maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensités différentes.

2 équipes de 7 joueurs + 1 gardien de but dans chaque 1/2 terrain.

Effectuer toutes ces actions à intensité modérée avec une course de remplacement en finalité de l'action de jeu (se repositionner au même poste mais dans l'autre moitié de terrain).

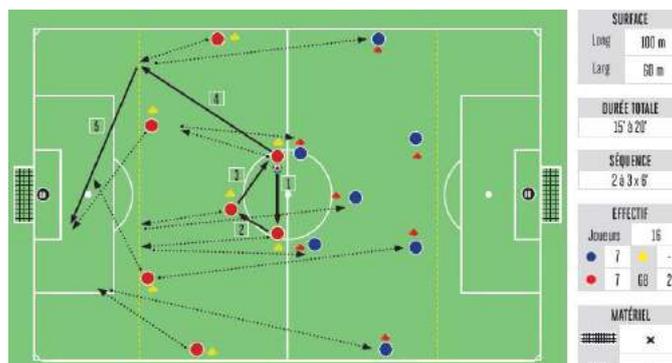
Les 2 équipes débutent la séquence en même temps. 2 à 3 blocs de 6'. Récupération inter-blocs de 2'30'' à 3'. Ne jamais être à l'arrêt plus de 20''.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Endurance - Aérobie capacité

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Améliorer la qualité d'endurance aérobie (effort modéré).

**BUT(S) :** Marquer plus de buts que l'équipe adverse.

**Consignes :** 2 équipes de 7 joueurs + 1 gardien de but dans chaque 1/2 terrain.

Effectuer toutes ces actions à intensité modérée avec une course de remplacement en finalité de l'action de jeu (revenir à son plot de départ).

Même circuit sur l'autre moitié de terrain avec l'autre équipe.

2 à 3 blocs de 6'.

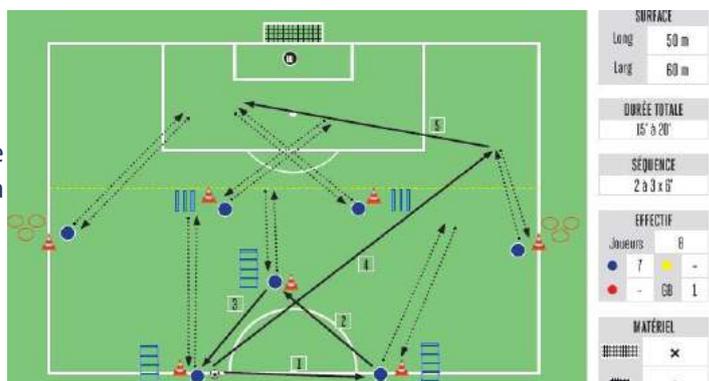
Récupération inter-blocs de 2'30'' à 3'.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers.

**Moyens athlétiques associés :** Endurance - Aérobie capacité

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Développer l'aérobic.

**BUT(S) :** A : réaliser 20 passes minimum en 45''.

B : toucher 50 fois minimum la balle en 45''.

C : réaliser 30 passes minimum en 45''.

D : réaliser 50 jonglages minimum en 45''

**Consignes :** 16 joueurs répartis en 4 groupes de 4 joueurs.

Groupes de niveaux en fonction des VMA. Au départ, un groupe dans chaque carré où doit être réalisé un exercice technique différent. Dès le coup de sifflet, les joueurs partent en direction du carré suivant selon la consigne athlétique recherchée (variable distance -intensité). Les distances et les intensités sont à considérer selon le niveau, l'âge et le potentiel de la catégorie.

L'entraîneur indique les informations suivantes :

- 2 blocs de 10' en continu. - exercice technique en 45''.

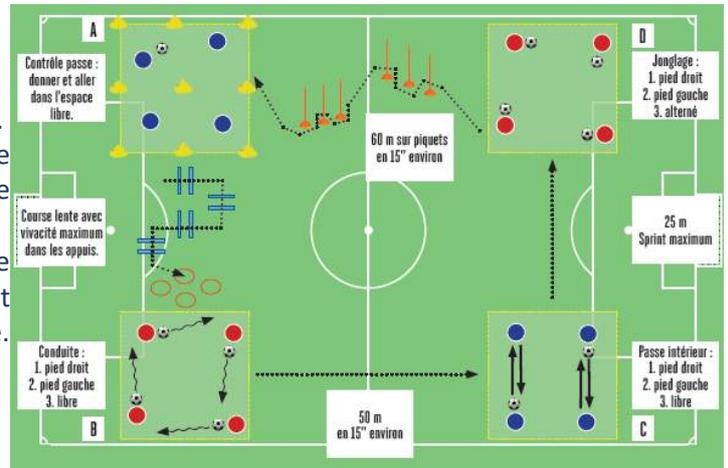
- exercice athlétique compris entre 4'' et 15''.

**Veiller à :**

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs , organiser la rotation sur les différents postes, démultiplier les ateliers, compter les points et valoriser les réussites.

**Moyens athlétiques associés :** Endurance - Aérobic capacité

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Jeux réduits – Puissance aérobic intégrée – Données de base (travaux A. DELLAL)**

Format	Nombre de joueur	Surface du terrain	Temps de jeu	Temps de récupération	Nombre de répétition	Modalités à faire évoluer
1c1	2	10x15	1min30	1min	8	Source de ballon proche Nombre de touche : 1, 2, 3 touches ou libre buts : stop ball, petit but, gardien grand but
2c2	4	15x20	3min	1min30	6	
3c3	6	15x30 20x25	4min	2min	5	
4c4	8	20x30	5min	2min30	4	
5c5	10	25x30	5min	2min30	4	

**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Sprinter puis maîtriser un geste technique.

**But(s) :** Marquer

**Consigne :** 2 groupes de joueurs + 2 gardiens de but. 2 joueurs en situation d'attaque. Rotation permanentes.

Au signal (à définir par l'éducateur), l'attaquant A engage une course latérale et extérieure.

L'attaquant B engage une conduite de balle rythmée puis trouve par une passe profonde l'attaquant A.

Finition centre et reprise.

Hors-jeu à partir de la ligne de coupelles rouges.

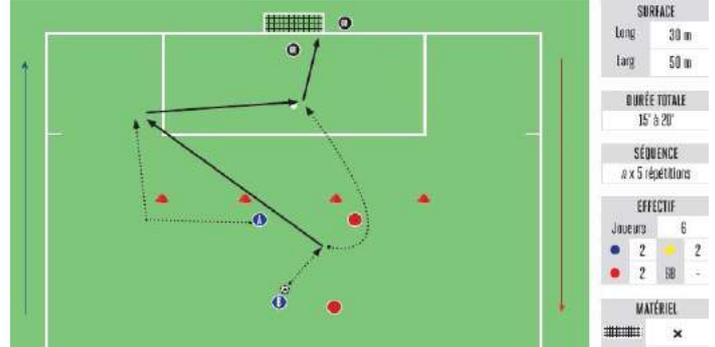
Distance de 8 à 12 m.

Temps de travail entre 2'' et 4''.

Temps de récupération entre 15 à 20 fois le temps d'effort.

**Moyens athlétiques associés :** Vitesse

**Catégorie :** U13 / U14



**Veiller à :** - vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites. - organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers. - équilibrer les binômes.

**Procédé :** Exercice

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la vitesse de réaction

**Buts :** Marquer

**Consignes :** Les joueurs démarrent au signal (annonce d'une couleur) et vont toucher le cône de la couleur annoncée. Puis reviennent pour prendre le ballon et frapper au but. Le premier sur le ballon frappe ou bien part en duel.

Un passage ne doit pas dépasser 10 à 12 secondes d'effort.

Le tps de récupération entre chaque passage 1min30 minimum.

10 passages chacun.

Variantes : Annonce de deux couleurs, Position de départ (De dos, de face)

**Veiller à :**

Ce que les distances soient équivalentes, jouer de la compétition en comptant les points.

**Moyens associés :** Vitesse de réaction

**Catégorie :** U16



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Maîtriser sa reprise d'appuis et sprinter après un saut.

**BUT(S) :** Au signal, sauter la haie depuis l'arrêt, puis enchaîner des appuis dans les cerceaux dont la couleur est annoncée préalablement (ex : rouge/droite, bleu/gauche).

Prise de balle en mouvement pour enchaîner devant le but en 2 touches maximum. Après la passe, le passeur sprint au départ.

**Consignes :** Temps de travail entre 5'' et 7''.

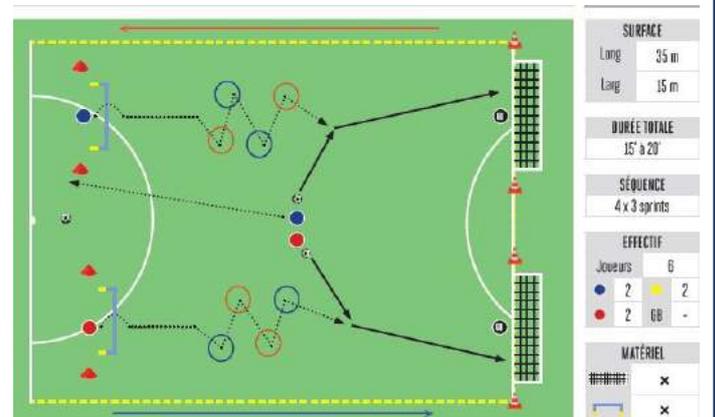
Temps de récupération 15 à 20 fois le temps d'effort (le tireur devient passeur).

**Veiller à :**

Equilibrer les binômes

**Moyens athlétiques associés :** Vitesse

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Active ou Directive

**Objectif :** Maîtriser et ajuster ses appuis.

**BUT(S) :** Réaliser le parcours en moins de 5''

**Consignes :** Ateliers de 3 joueurs (2 ballons).

Séquences courtes. Rotations régulières.

Montées de genoux latérales avec 2 appuis entre les mini-haies (espacées de 50 cm à 1 m).

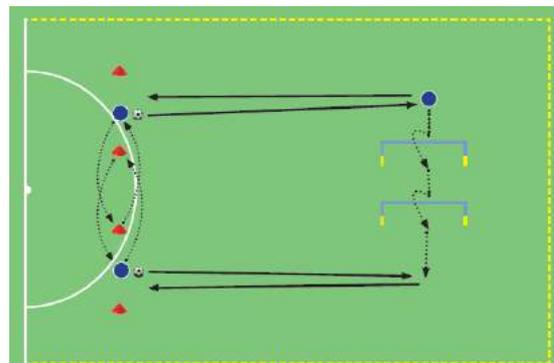
Effectuer un échange à la sortie avec un partenaire.

Effectuer un aller-retour à haute intensité. Le joueur passeur effectue un sprint aller-retour.

Temps de travail : 3'' à 4''. Tps de récupération : 15 à 20 x le tps d'effort.

**Moyens athlétiques associés :** Vitesse

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** EXERCICE

**Méthode pédagogique :** Directive

**Objectif :** Sprinter puis maîtriser un geste technique sur un ballon aérien.

**BUT(S) :** Marquer

**Consignes :** 2 groupes de joueurs + 1 ou 2 gardiens de but.

Rotation permanentes.

Passer sur un joueur de côté puis sprint, enchaînement technique prise de balle et passe mi-longue aérienne sur un attaquant puis sprint.

Attaquant axial course rythmée et brisée, enchaînement technique prise de balle, remise au sol et tir (3 touches maximum).

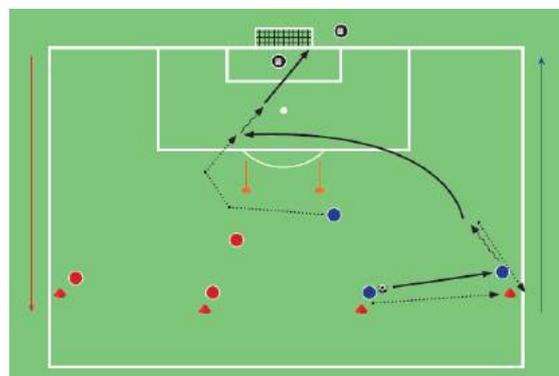
Distance de 8 à 12 m.

Temps de travail entre 2'' et 3''.

Temps de récupération entre 15 à 20 fois le temps d'effort.

**Moyens athlétiques associés :** Vitesse

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Veiller à :**

Avoir une bonne reprise d'appuis.

Adapter sa course à la trajectoire et à la vitesse du ballon.

Adapter ses derniers appuis pour la frappe.

**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Améliorer la vitesse de course en phase de déséquilibre.

**BUT(S) :** Faire 5 passes consécutives = 1 point.

But marqué = 1 point.

But marqué avec un défenseur non revenu au delà de la ligne de déséquilibre = points doublés (2 ou 4 points).

**Consignes :** Jeu libre, 8 contre 8 + 2 gardiens de but. Réaliser 5 passes

avant de pouvoir déséquilibrer. Le but est validé si toute

l'équipe est dans le camp adverse.

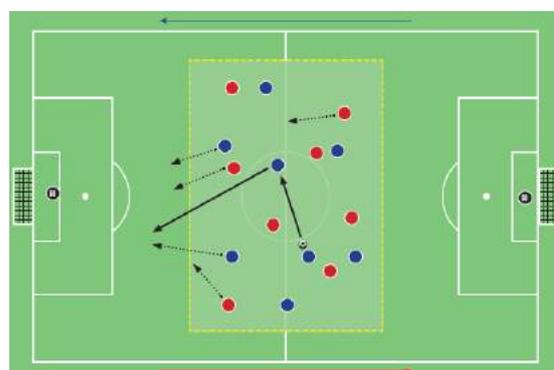
**Veiller à :**

Se positionner rapidement sur la trajectoire du ballon.

Réagir au signal de l'éducateur et à la passe de déséquilibre.

**Moyens athlétiques associés :** Vitesse

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** Jeu

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la capacité à répéter les efforts courts et intenses

**BUT(S) :** effectuer 5 passes : 1pt

**Consignes :** Jeu 5 contre 5. Touche au pied.

Jeu libre.

4 blocs de 5 minutes avec 2'30'' de récupération passive.

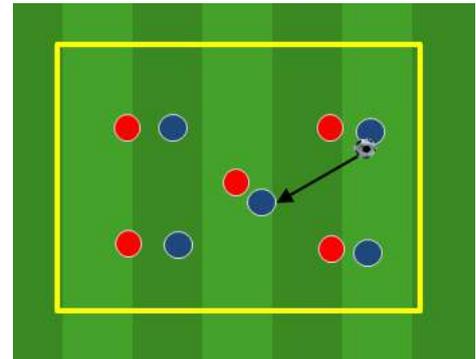
Taille du terrain 20x30m.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Puissance maximale aérobie

**Catégorie :** U14



**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la capacité Aérobie

**Buts :** Pour marquer un point, une équipe à l'aide du joker doit trouver un partenaire dans un des 4 carrés. Attention, après qu'une équipe est trouvée un partenaire dans un carré, elle garde la possession du ballon et continue l'action pour attaquer un autre carré.

**Consignes :** Il faut composer 2 groupes de 5 + un joker, qui évolueront dans un espace de 40 mètres x 40 mètres.

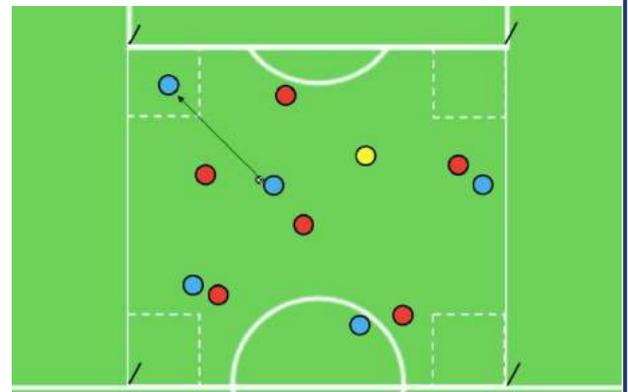
4 blocs de de 5 minutes avec 2 minutes de récupération active.

**Veiller à :**

- Ce que la taille du terrain soit adaptée (espace large et profond)
- Etre sur une pédagogie active (avec beaucoup d'encouragements, de corrections).

**Moyens associés :** Puissance maximale aérobie

**Catégorie :** U16



**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la PMA

**Buts :** Alternance de jeux 4c4 et de travail intermittent

**Consignes :** 4 blocs de de 4 min avec 2 min de récupération passive

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> Bloc : match 4c4 en 3 touches de balles

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> bloc : intermittent de 5''-25''.

Les joueurs ont 5 secondes pour passer à l'autre terrain puis 25 secondes

De récupération active, 1 ballon par équipe et échange de passe

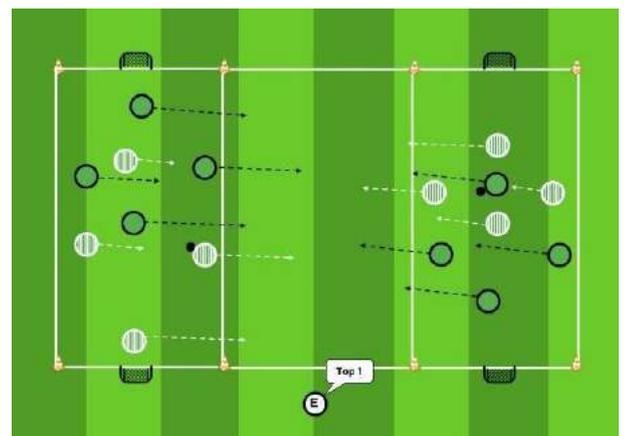
**Veiller à :**

Sources de ballons autour du terrain,

Compter les points et motiver les équipes pour optimiser l'intensité.

**Moyens associés :** Endurance – Puissance Maximale Aérobie

**Catégorie :** U16



**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la PMA

**BUT(S) :** stop-ball : immobiliser le ballon dans l'embut Adverse : 1pt

**Consignes :** Jeu 3 contre 3. Touche au pied.

3 touches de balle maximum par joueur.

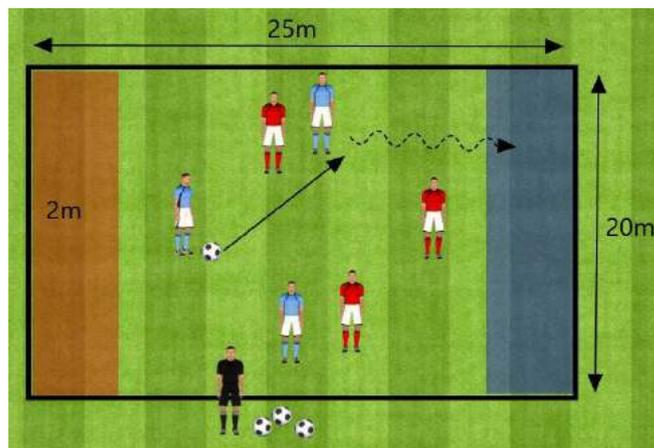
5 blocs de 4 minutes avec 2 minutes de récupération passive.

**Veiller à :**

- Une source de ballon rapidement disponible
- Compter les points et motiver les équipes pour Optimiser l'intensité

**Moyens associés :** Puissance maximale aérobie

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la Puissance Maximale Aérobie.

**BUT(S) :** Immobiliser le ballon dans la zone de but balle au pied = 1 point.

**Consignes :** Jeu 3 contre 3 (dans chaque carré). 3 touches de balle maximum par joueur. Remise en jeu au pied.

2 blocs de 10' (3' effort - 3' récupération / 2' effort - 2' récupération).

Récupération inter-blocs de 2' à 3'.

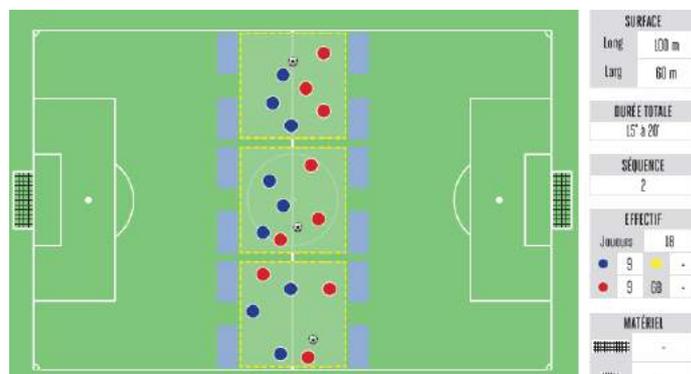
Récupération active : passe en mouvement.

**Veiller à :**

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.
- prévoir des ballons autour du terrain.

**Moyens athlétiques associés :** Puissance maximale aérobie

**Catégorie :** U18 / Séniors



**Procédé :** JEU

**Méthode pédagogique :** Active

**Objectif :** Développer la Puissance Maximale Aérobie.

**BUT(S) :** Immobiliser le ballon dans la zone de but balle au pied.

-1 point par joueur non revenu dans l'air de jeu dans les 15''.

**Consignes :** Jeu 9 contre 9 dans la zone centrale.

3 touches de balle maximum par joueur.

2 blocs de 10' (3' de jeu + 15'' de course (effort) - 3' de récupération / 2' de jeu + 15'' de course - 2' de récupération).

À la fin de la séquence jouée, l'éducateur annonce une couleur de coupelle, les joueurs doivent aller contourner celle-ci et revenir dans l'aire de jeu en 15''.

Ils choisissent les coupelles du côté où ils se trouvent.

Récupération active : jonglage en mouvement individuellement ou à plusieurs.

Récupération active : jonglage en mouvement individuellement ou à plusieurs.

**Veiller à :**

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Moyens athlétiques associés :** Puissance maximale aérobie

**Catégorie :** U18 / Séniors

