



50 EXERCICES PHYSIQUES **(AVEC BALLON)** **EN FOOTBALL**



Vous allez retrouver une "bibliothèque" ou un "répertoire" d'exercices afin de vous donner des idées pour varier vos entraînements.

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

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

Vous pouvez proposer les mêmes exercices mais vous pouvez surtout vous en inspirer et créer vos propres exercices.

L'objectif est surtout là, vous donner des idées, des exemples afin que vous ayez une base sur laquelle vous appuyer pour concevoir vos propres exercices !

Attention, pour que vos séances soient efficaces, il ne suffit pas de proposer une série d'exercices sur un thème choisi.

Un processus de réflexion et une justification du choix des différents exercices qui composent la séance sont indispensables !

Au préalable, il faudra avoir fait une analyse des efforts en football (et ceux que vous retrouvez dans vos catégories), il faudra connaître ses joueurs (besoins, niveaux, ..).

Les exercices devront répondre aux objectifs fixés (objectifs d'entraînements, objectifs du cycle, ...).

Tous les exercices devront être bien paramétrés et calibrés, respecter les conditions de réalisation, être effectués au bon moment dans la séance, dans la semaine.

N'hésitez pas à nous demander si vous avez besoin de plus d'informations.



Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

Si vous recherchez d'autres idées d'exercices physiques , nous vous proposons différents PDF :

- PDF 100 exercices pour développer l'**endurance** (100% avec ballon).
- PDF 100 exercices pour développer la **vitesse**.
- PDF 150 **jeux réduits** (100% avec ballon).
- PDF 100 exercices pour l'**échauffement** (100% avec ballon).
- PDF 80 exercices physiques pour le **gardien de but**.
- PDF 100 exercices pour développer la **coordination** chez les jeunes.
- PDF 100 exercices physiques (avec ballon) pour le **futsal**.
- PDF 100 exercices physiques (avec ballon) pour les séniors, U17 et U15.
- PDF 100 exercices (avec ballon) pour les U8-U12.

*** Pour voir les PDF >>> [CLIQUEZ ICI](#)**

Nous proposons également des guides, programmes et formations en ligne sur la préparation physique en football.

*** Pour plus d'informations >>> [CLIQUEZ ICI](#)**



Légende



Exercice adapté aux U15



Exercice adapté aux U17



Exercice adapté aux Séniors



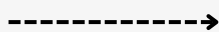
Difficulté de l'exercice sur le plan physique
1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice

www.preparationphysiquefootball.com





EXERCICES

ÉCHAUFFEMENT

COORDINATION



6mn



cônes
cerceaux
haies

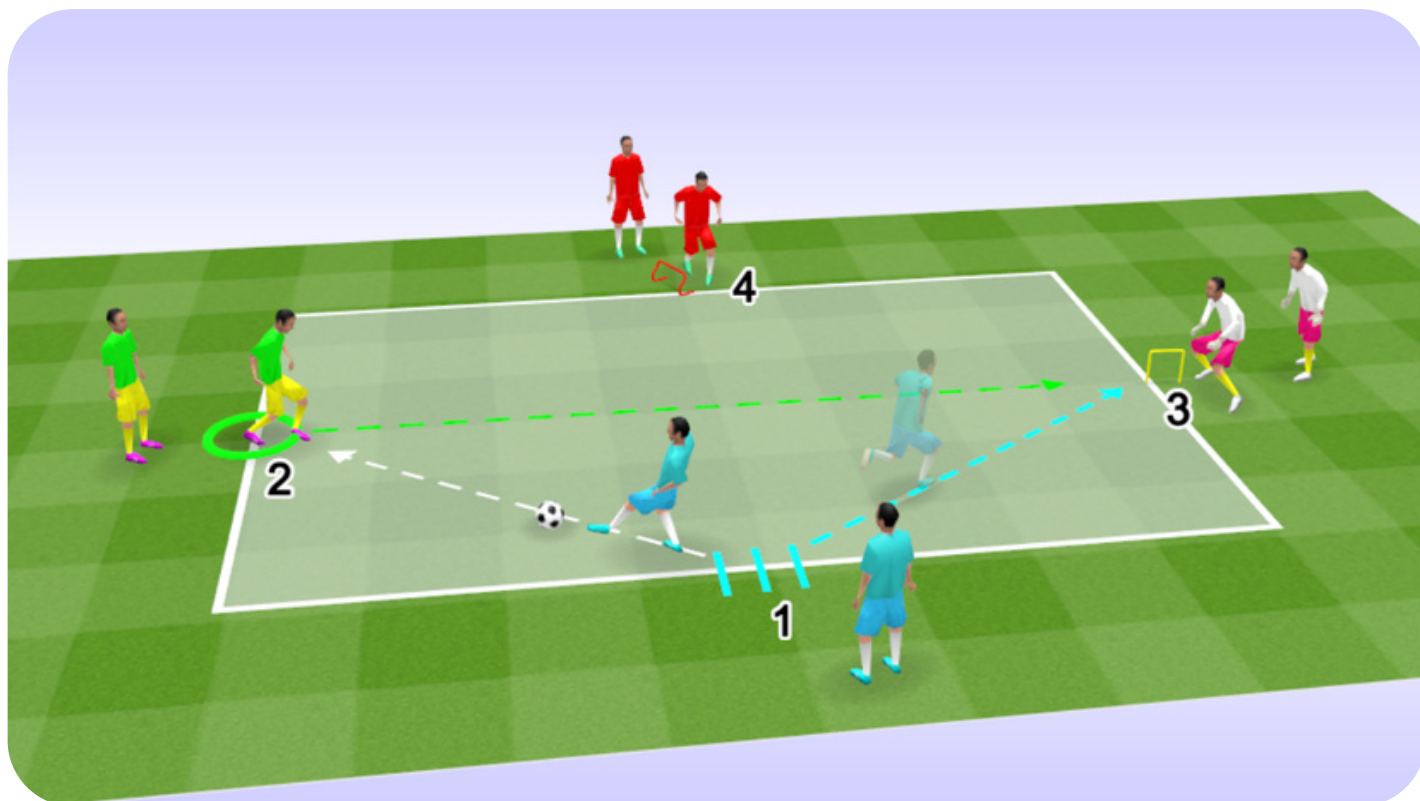


15 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 1



Prise d'informations, passes et coordination.

Groupes de 8 joueurs.

Le premier joueur passe au joueur de son choix et va à un cône différent.

Le receveur observe la course du passeur durant le trajet du ballon et joue où l'appel a été fait.

Par exemple ici : le joueur vert passe au bleu et va se placer dans la colonne des joueurs blancs.

Le joueur bleu doit donc passer le ballon au joueur blanc.

Les joueurs en attente font un travail d'appui coordination.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une qualité dans la réalisation des passes et des exercices.





6mn



cônes
cerceaux
piquets
échelles

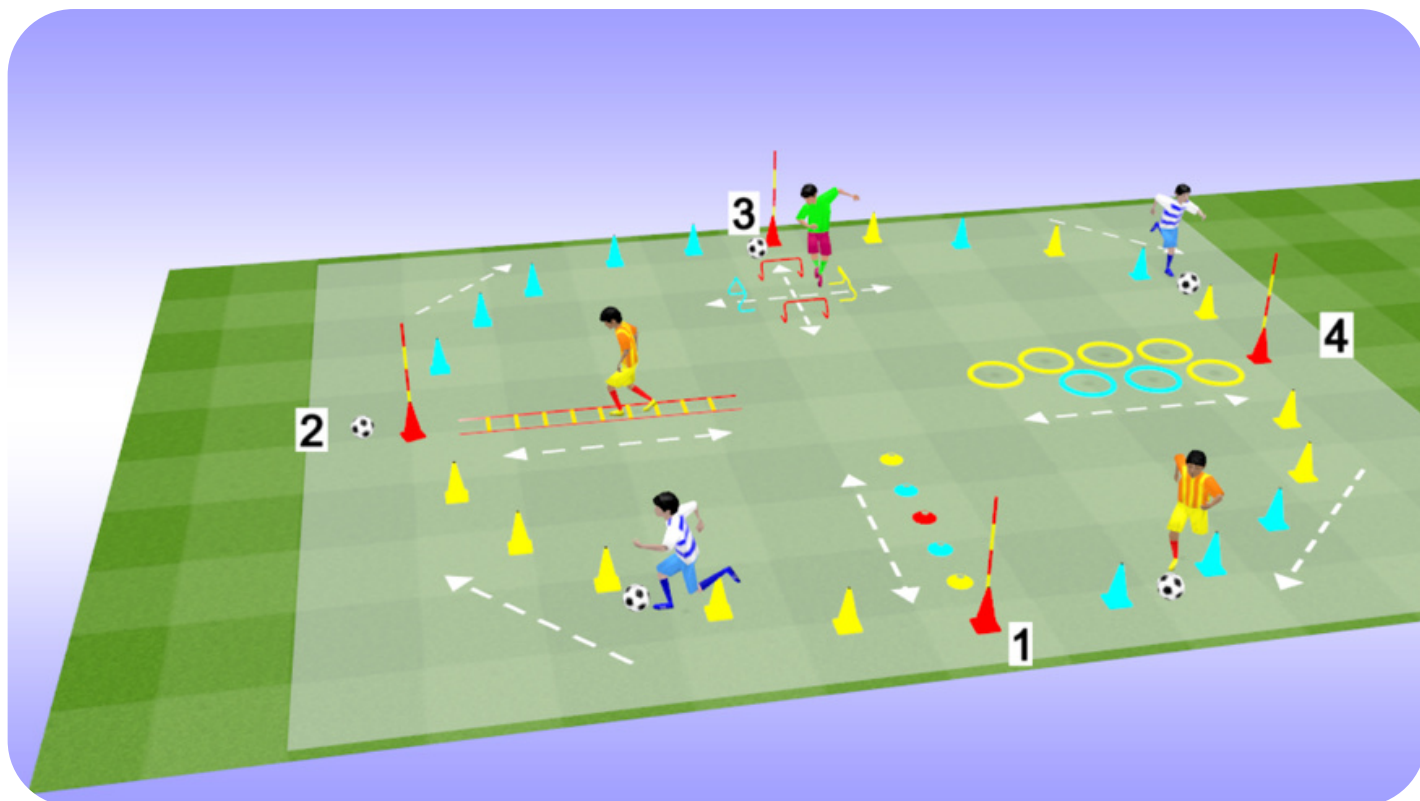


25 x 35m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Parcours coordination et conduite.

6mn par exemple.

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

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

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

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

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



On recherchera de la qualité dans les exercices de coordination.





6mn



cônes

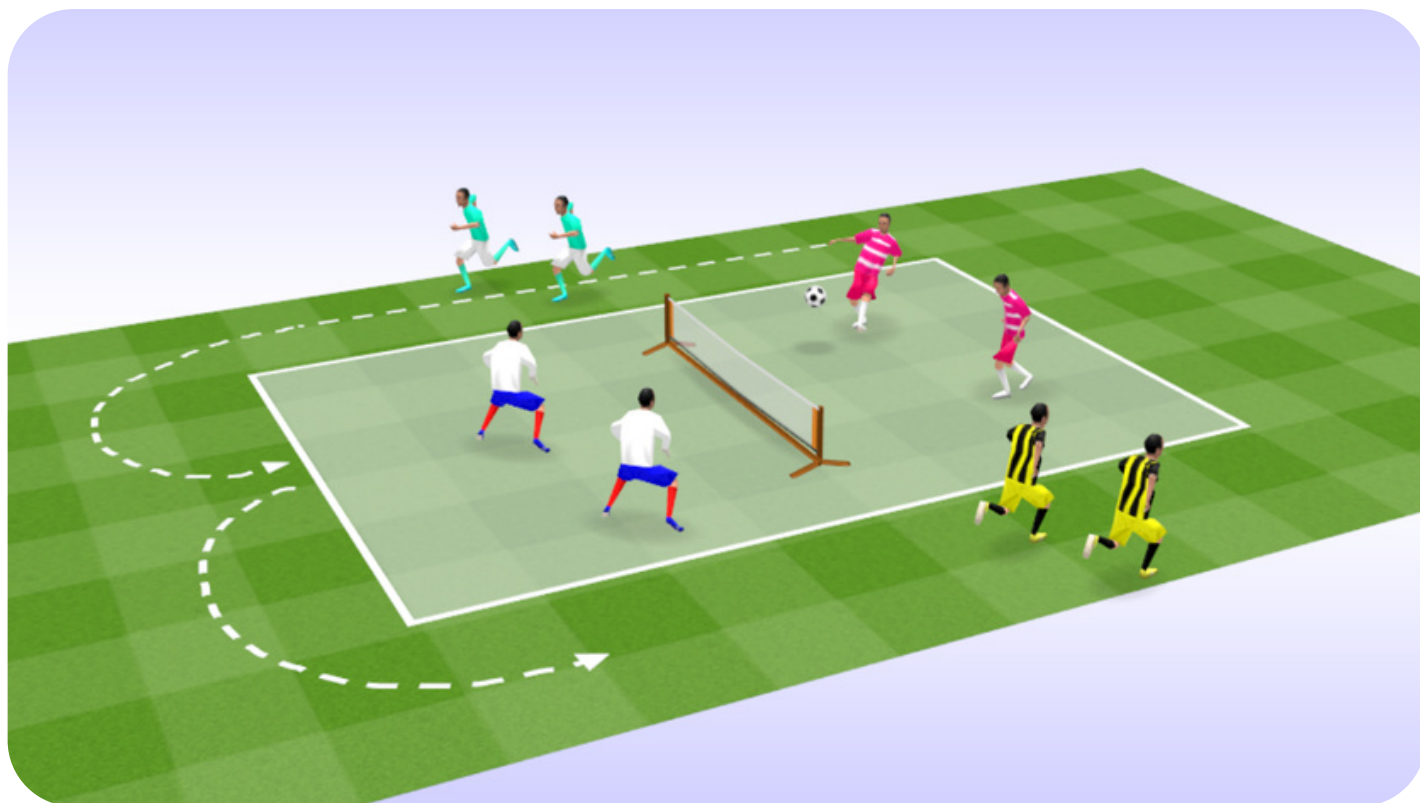


10 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 3



Tennis ballon et "tournante".

Comme pour le ping-pong et le jeu de la "tournante", un joueur effectue une touche de balle pour mettre le ballon dans le terrain adverse puis tourne autour du terrain pour aller sur l'autre partie.

Le joueur qui perd le ballon est éliminé.

Quand il reste seulement 2 joueurs, alors se déroule "la finale".

Les joueurs sont fixes comme au tennis ballon classique.

Le joueur qui remporte le point gagne "une vie" qu'il peut utiliser dans une partie future en cas d'élimination.

Possibilité de faire la tournante en 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3...



On recherchera une qualité dans les jongles, les passes et dans les ateliers d'appuis.





5mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets

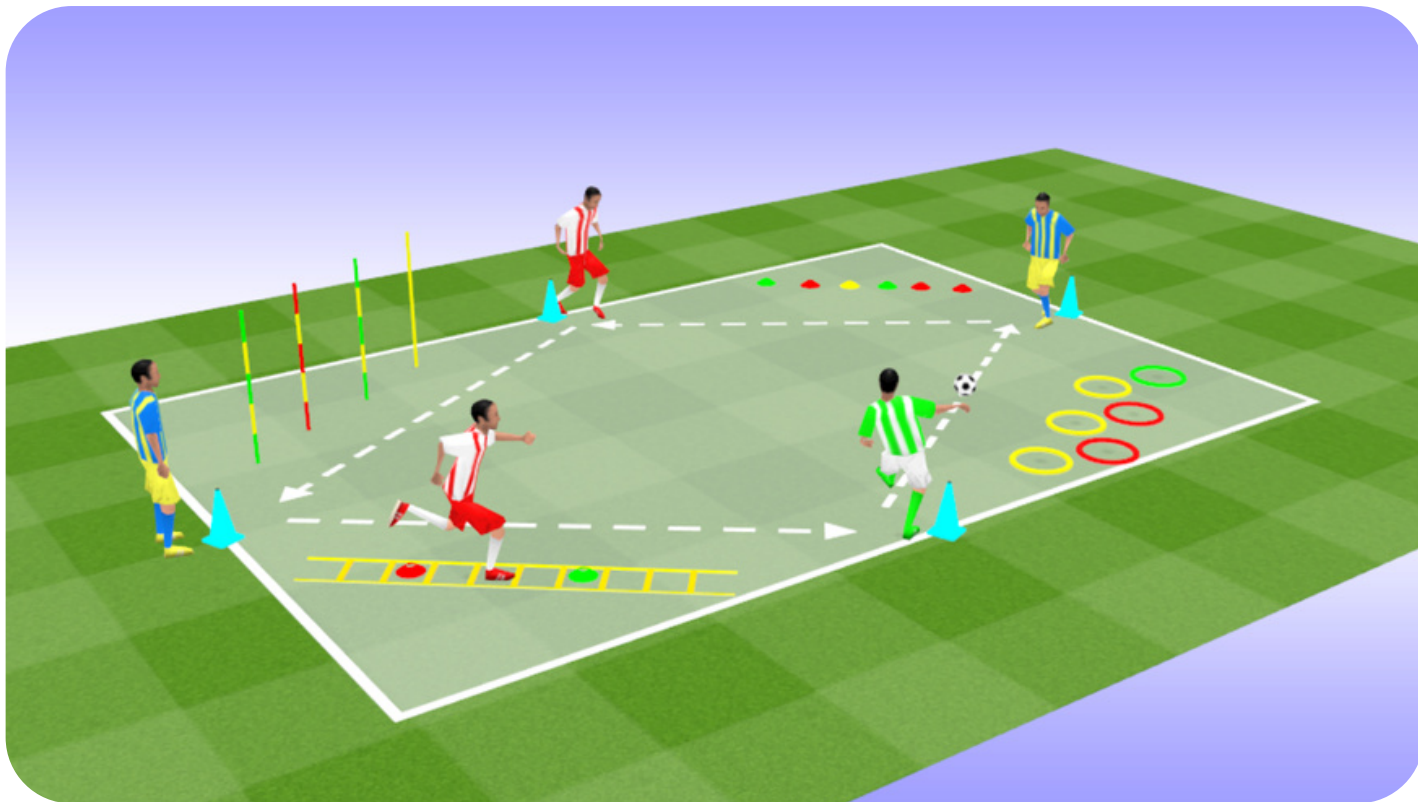


15 x 15m



4-8
joueurs

EXERCICE 4



Passes et coordination.

Le joueur passe puis va faire un exercice d'appuis coordination puis va prendre la place du partenaire à qui il a fait la passe.
Un exercice différent à chaque fois.

Exemples ici :

1. Coordination avec échelle de rythme
2. Coordination dans les cerceaux
3. Coordination avec les coupelles
4. Coordination entre les piquets.

Pendant 5-6 mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de coordination.





7mn



cônes
piquets

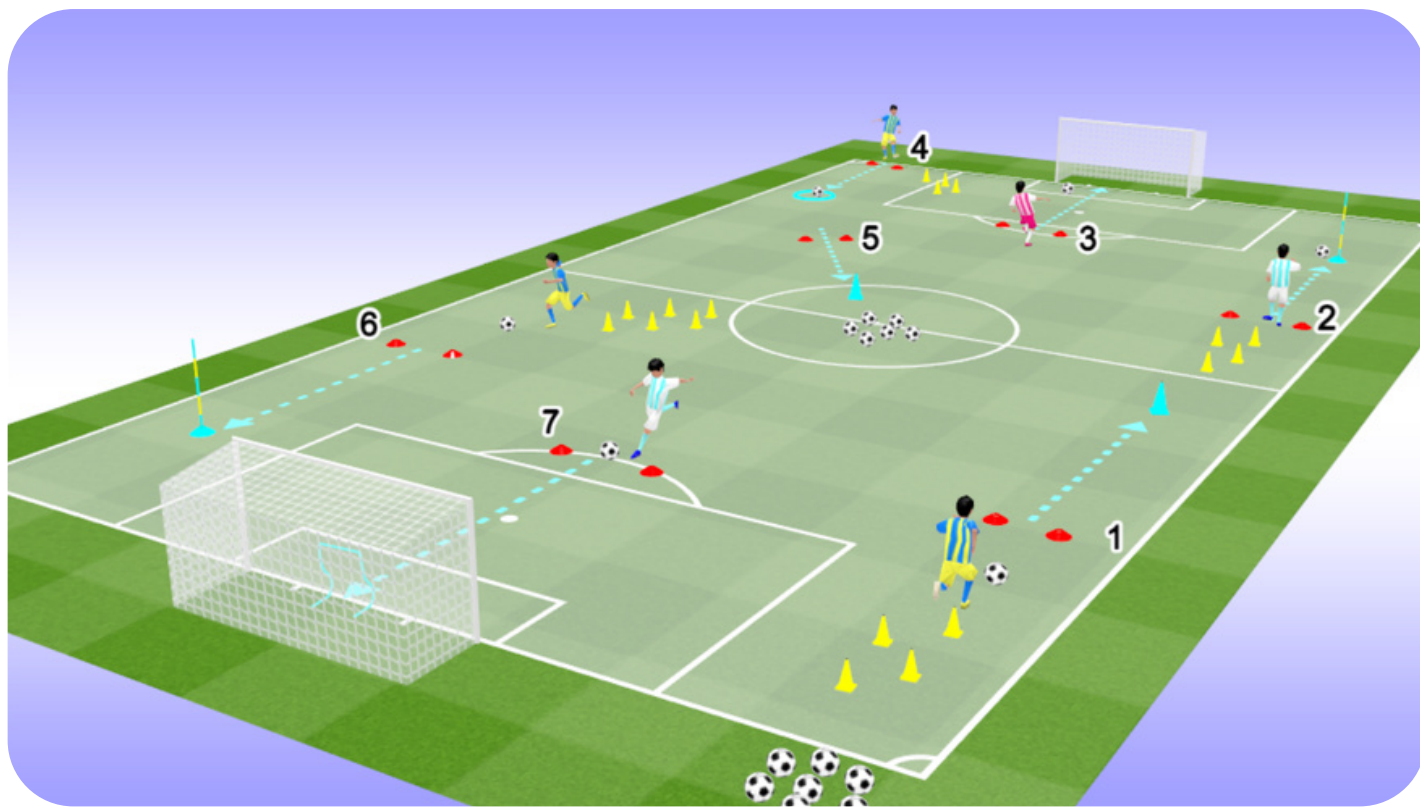


terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 5



"Parcours adresse".

Exercice 1 : faire tomber le plot.

Exercice 2 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 3 : toucher la barre transversale.

Exercice 4 : Mettre le ballon à l'intérieur d'un cerceau.

Exercice 5 : faire tomber le plot.

Exercice 6 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 7 : passer le ballon sous la haie qui se trouve au milieu de la cage.

Un point par exercice réussi. Pas d'arrêt . Allure moyenne.

7-8mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





6mn



cônes



20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 6



Prise d'informations et passes.

3 équipes.

Un joueur de chaque équipe sort du carré et courent autour du carré durant la séquence.

Les joueurs dans le carré se font des passes. Durant la passe, le receveur doit prendre l'information dans son dos de la couleur du joueur qui court à l'extérieur.

Il doit faire la passe à un joueur qui a la même couleur que le joueur dans son dos.

Si il n'y a pas de joueurs dans son dos, alors il joue avec le joueur de son choix.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.





EXERCICES

ENDURANCE

CAPACITÉ



10mn



cônes
échelles
cerceaux
piquets



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 7



5 "parcours" avec ballon.

Parcours n°1 : Slalom pied gauche entre les plots bleus, slalom pied droit entre les plots rouges, marche arrière avec ballon dans le carré où se trouvent les flèches vertes.

Parcours n°2 : Slalom pied droit entre les mannequins rouges, slalom pied gauche entre les mannequins bleus, puis accélération flèche jaune.

Parcours n°3 : Slalom pied droit entre les cerceaux rouges (faire le tour du cerceau), slalom pied gauche entre les cerceaux bleus (faire le tour du cerceau), puis les joueurs doivent passer le ballon sous les haies et sauter en même temps au dessus des haies.

Enfin travail d'appuis dans l'échelle de rythme tout en gardant le contrôle du ballon.

Parcours n°4 : Slalom rapide pied gauche entre les piquets bleus, slalom rapide pied droit entre les piquets rouges, puis accélération entre les plots jaunes.

Parcours n°5 : Accélération et dribble-feinte à chaque mannequin.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





8mn



cônes
échelles
piquets

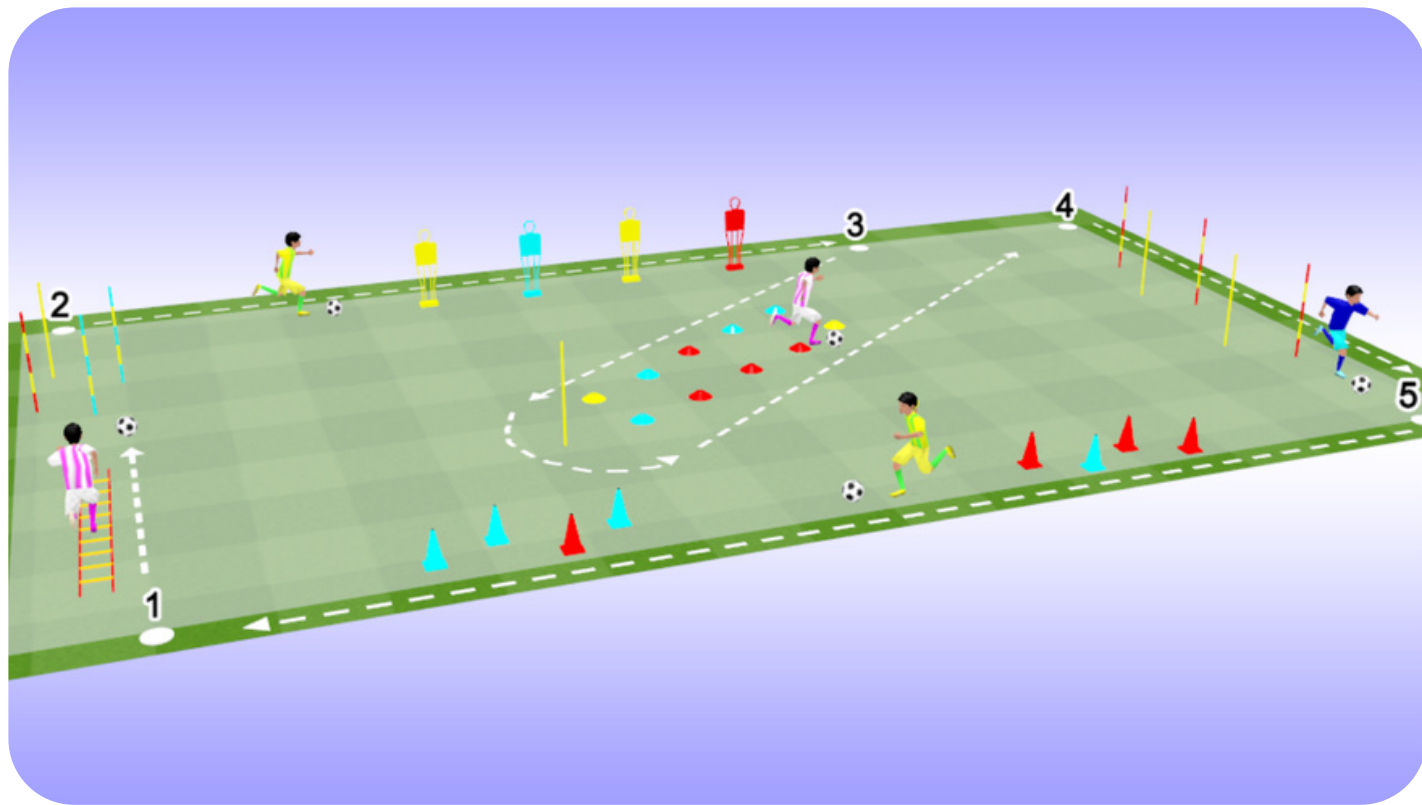


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 8



"Parcours endurance - coordination".

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

Plots, cônes et piquets jaunes : tour complet autour du plot, cône ou piquet.

Course continue à allure moyenne.

Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes...

Il est aussi possible de proposer des changements de rythme (lent, normal, rapide, très rapide...).

Pendant 7-8 mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





8mn



cônes



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 9



Parcours. 3 groupes de joueurs.

→Un groupe qui démarre au poste 1 : Démarrage avec ballon, le joueur envoie son ballon après l'échelle de rythme afin de faire un travail de fréquence (ou de coordination), puis récupère son ballon, travail de conduite (plots jaune : pied gauche, plots bleus : pied droit).

Puis passe au poste 2 en laissant son ballon au poste 3.

→Un groupe qui démarre au poste 2. Le joueur démarre par un travail de fréquence ou de coordination dans l'échelle de rythme puis accélération jusqu'à la ligne de but du gardien. Travail de proprioception (10-15 secondes) sur une jambe avec coussin de proprioception ou bosu (par exemple) puis travail d'appuis dans les cerceaux et course jusqu'au poste 3.

→Un groupe qui démarre au poste 3 : Accélération avec ballon jusqu'à la surface de réparation puis frappe. Le joueur récupère son ballon et va au poste 1.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





15mn



cônes
piquets



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 10



Parcours par groupe de 2 joueurs.

Un groupe qui démarre au poste 1 : Démarrage avec ballon, les joueurs doivent se passer le ballon en le faisant passer entre les piquets en direction du poste numéro 2 (piquets rouges : passe pied gauche, piquets jaunes : passe pied droit).

Un groupe qui démarre au poste 2 Un joueur en marche avant, un joueur en marche arrière, les joueurs s'échangent le ballon en direction du poste numéro 3 (pied gauche, pied droit, une touche, 2 touches, ...).

Un groupe qui démarre au poste 3 : Un joueur accélère avec le ballon jusqu'au point de corner puis passe au coéquipier qui a accéléré jusqu'à la surface de réparation et qui doit frapper.

Les joueurs récupèrent leur ballon et vont au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause (allure moyenne).



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





EXERCICES
ENDURANCE
PUISSANCE



12mn



cônes
mini-buts

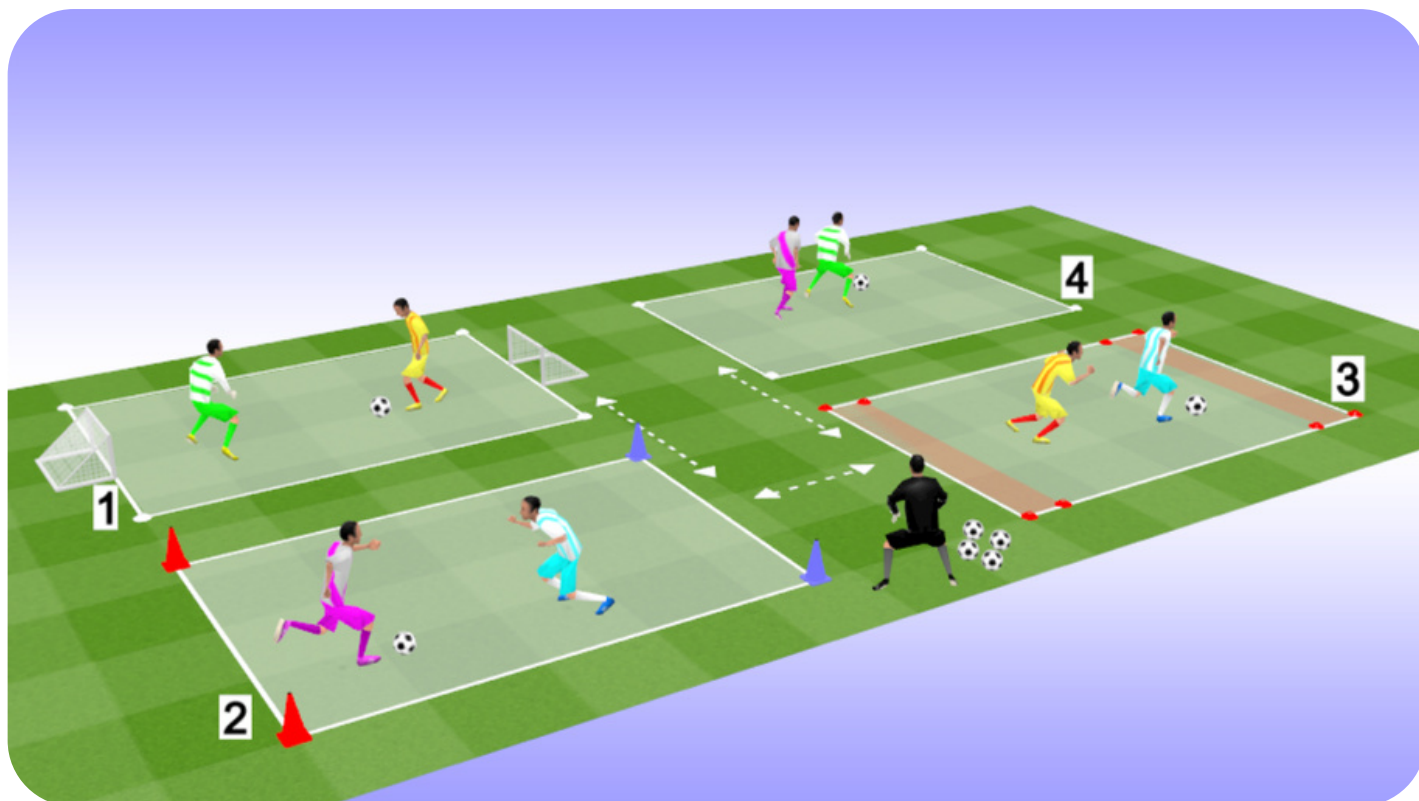


20 x 20m



8-12
joueurs

EXERCICE 11



1 contre 1.

Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.

Sous forme de mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux.

Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.

Terrain 4 : Conservation du ballon (le joueur qui conserve le plus longtemps le ballon a gagné).

Terrain 3 : stop ball dans la zone rouge.

Terrain 2 : Le joueur doit passer entre les plots adverses (rouges ou bleus)

Terrain 1 : marquer dans le petit but adverse.

L'intensité doit être grande. 6 parties par exemple.



On recherchera une qualité dans les duels et de la concentration.





15mn



cônes

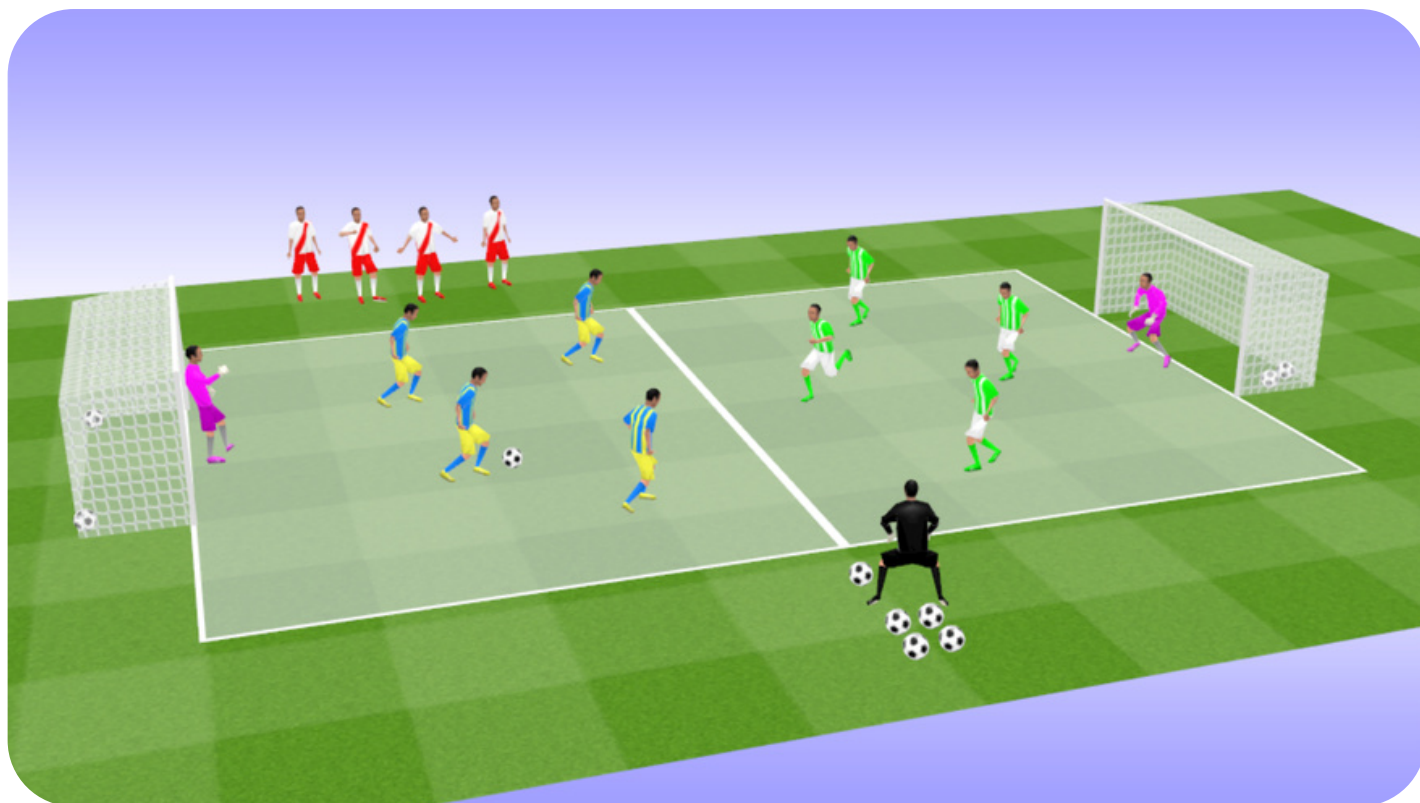


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 12



4 contre 4 sur petit terrain avec cages rapprochées.

3 équipes (2 sur le terrain, une en attente).

Par exemple, toutes les 2 minutes, une équipe sort.

Ou alors chaque but marqué (ou 2 buts), l'équipe qui perd sort..

Intensité grande, mettre des ballons autour du terrain pour ne pas diminuer l'intensité lorsqu'un ballon sort..

15-20mn environ.

Les joueurs en attente peuvent faire un travail de gainage, proprioception, coordination ou jonglages par exemple



On recherchera une grande intensité.





10mn



cônes
mini-buts



Demi terrain



8-12
joueurs

EXERCICE 13



Intermittent frappes

4 joueurs qui frappent / 4 joueurs à la passe (alterner les rôles).

Les 4 joueurs partent du carré central et frappent (après chaque frappe ils doivent venir se replacer dans le carré puis passer au poste suivant). 4 postes:

1. Tête (un partenaire envoie le ballon en l'air)

2. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer)

3. Volée (un partenaire centre)

4. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer).

Le joueur qui a mis le plus de buts a gagné. Intermittent en 20-40 (pendant 6 minutes).. par exemple. 20 secondes d'exercices - 40 secondes de repos (ce qui laisse le temps de changer les rôles et de se mettre en place).



On recherchera une qualité dans les frappes et de la concentration.





12mn



cônes
piquets
cerceaux



25 x 25m



12-16
joueurs

EXERCICE 14



2 équipes de 8 joueurs (ou 7 ou 6.. en fonction du nombre de joueurs à disposition).

Travail intermittent, par exemple en 60-30 (60 secondes de travail, 30 secondes de récupération).

Une équipe en conservation et une équipe qui alternent pressing et course. les équipes changent de rôles après chaque temps de travail.

→Exemple ici : L'équipe en grenat est en conservation du ballon à 8 contre 4 (et récupération active). L'équipe en jaune est divisée en deux: 4 joueurs au pressing 4 joueurs font un travail d'appuis et de course. Les 8 joueurs jaunes alternent les rôles (pressing et course) à la moitié du temps de travail (soit 30 secondes de pressing et 30 secondes de course-appuis). Après 60 secondes de travail, récupération de 30 secondes puis l'équipe jaune passe en conservation du ballon (et récupération active), l'équipe grenat passe au pressing et effectue un travail de course. Etc... Pendant 12mn par exemple.



On recherchera une qualité dans les exercices et une grande concentration.





10mn



aucun



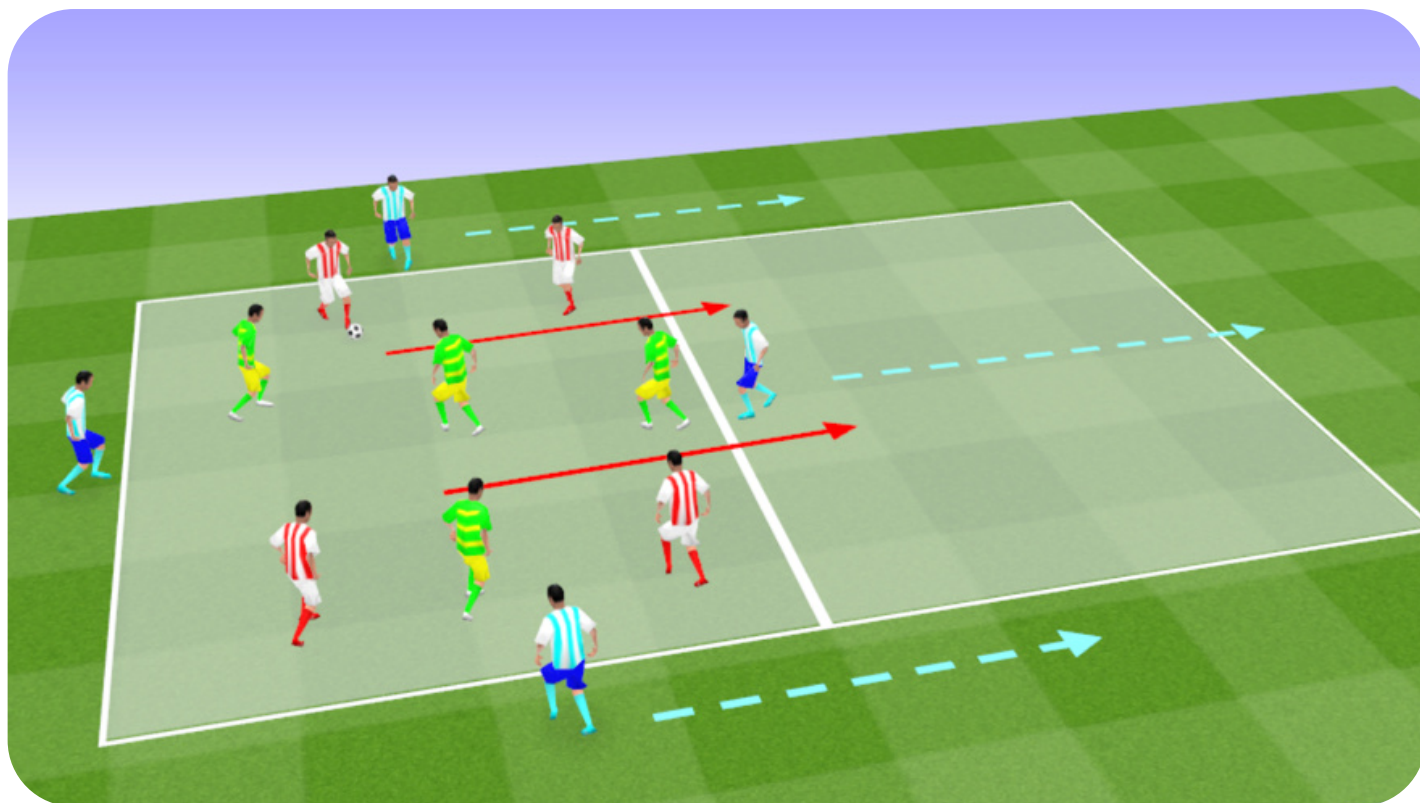
20 x 15m



12

joueurs

EXERCICE 15



3 équipes de 4 joueurs.

2 zones de 15m x 15m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

Une équipe en "joker" (ici en bleue), qui jouent avec l'équipe qui a le ballon, avec un joueur de chaque côté d'une zone.

2 équipes en 4 contre 4 dans une zone.

L'équipe en conservation doit faire 6 passes consécutives (par exemple), passer dans l'autre zone et refaire 6 passes consécutives pour marquer un point.

Quand il y a changement de zone, les joueurs joker coulisent également pour être appuis dans l'autre zone.

L'objectif tactique ici est le travail de conservation du ballon en supériorité numérique (8 contre 4) et le travail de progression d'une zone à une autre.



On recherchera une qualité dans les passes et une grande concentration.





12mn



cônes



Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 16



Jeux réduits pour travailler la puissance aérobie et le bloc équipe.
Sur un demi terrain par exemple.

7 contre 7.

Tracer plusieurs zones (ici 4).

Une équipe doit toujours avoir tous ses joueurs dans 2 zones collées.

Si un joueur d'une équipe est dans une autre zone, l'équipe perd le ballon.

12mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et concentration.





10mn



cônes



25 x 25m



12

joueurs

EXERCICE 17



2 équipes de 4 joueurs.

1 zone de 25m x 25m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

4 contre 4 dans la zone et 4 joueurs en "appuis" sur les côtés.

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant au moins 3 joueurs en appui.

12mn, changer les joueurs en appuis toutes les 3 mn par exemple.

Variante, l'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant les 2 joueurs en appui de la zone jaune.



On recherchera une qualité dans les passes et une grande concentration.





15mn



cônes
échelles
haies
cerceaux

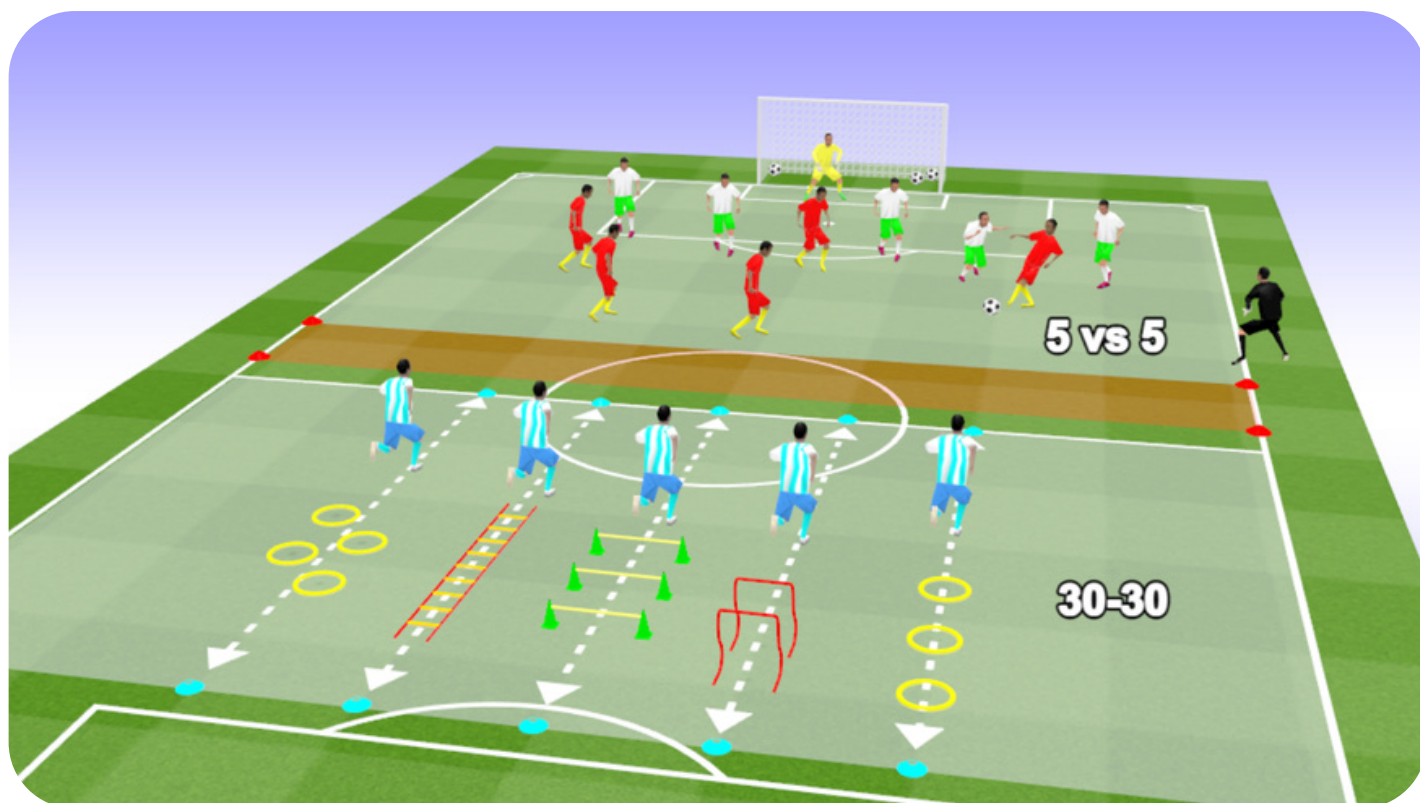


Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 18



Alternance jeux réduits et travail de courses intermittentes.

3 équipes de 5 joueurs (par exemple).

Une équipe qui défend son but (ici en blanc), elle peut marquer un point en stop ball dans la zone rouge adverse. Une qui attaque sur le grand but (ici en rouge).

Une équipe qui fait un travail intermittent (ici en bleu).

Exemple : 5 minutes de jeu pour les équipes qui participent au jeu réduit. 5 minutes de travail intermittent en 30-30 par exemple (30 secondes de course, 30 secondes de récupération) pour l'équipe qui fait le travail de course.

Vous pouvez intégrer des ateliers de force ou de coordination pour le travail intermittent. Changement de rôle toutes les 5 minutes pendant 15mn.



On recherchera une grande intensité et concentration.





10mn



cônes

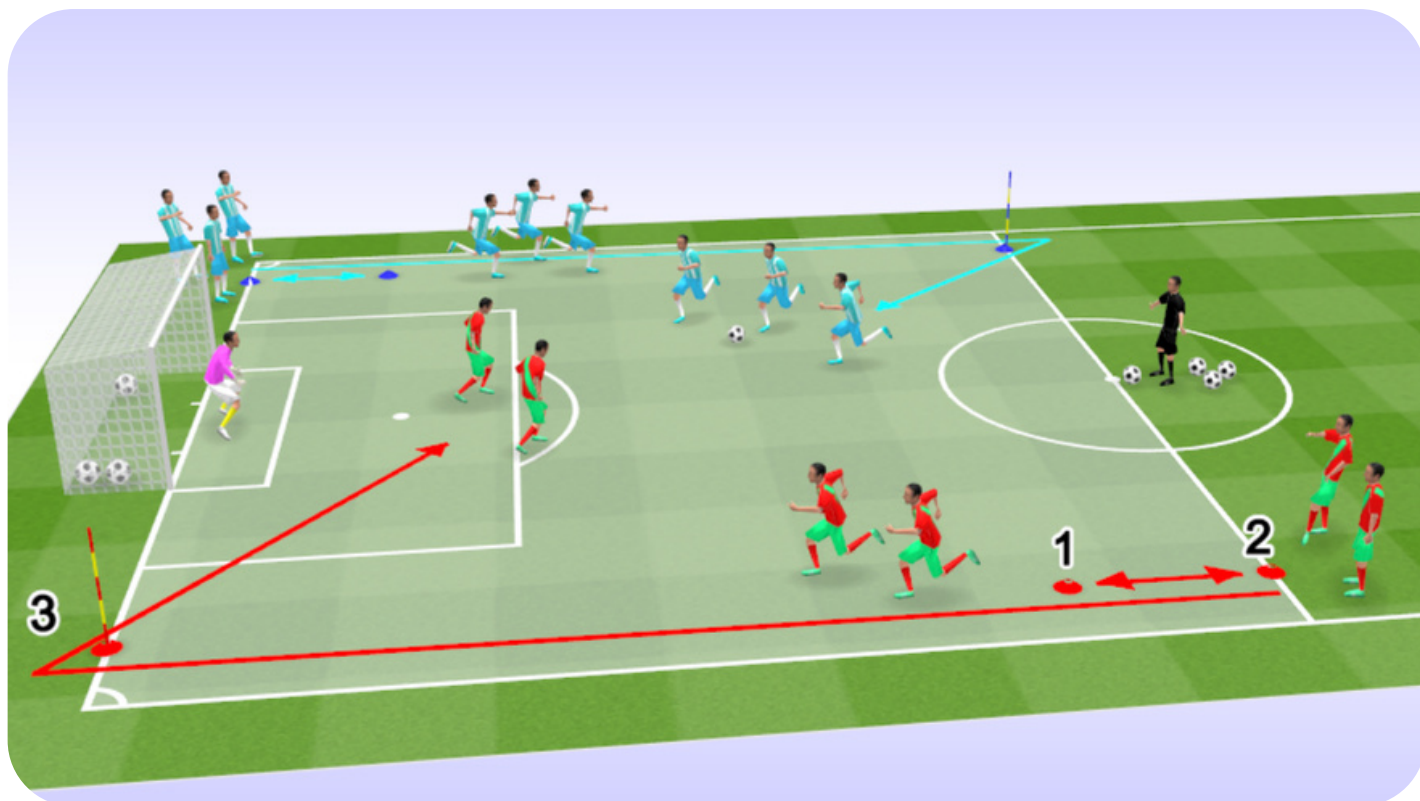


Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 19



3 contre 2.

3 attaquants contre 2 défenseurs.

Les joueurs effectuent un travail de vitesse puis de course rapide avant de commencer l'opposition.

Vous pouvez intégrer un travail d'appuis ou de force en début ou fin de course par exemple.

Les joueurs passent 5 fois dans les deux rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité et concentration.





12mn



cônes

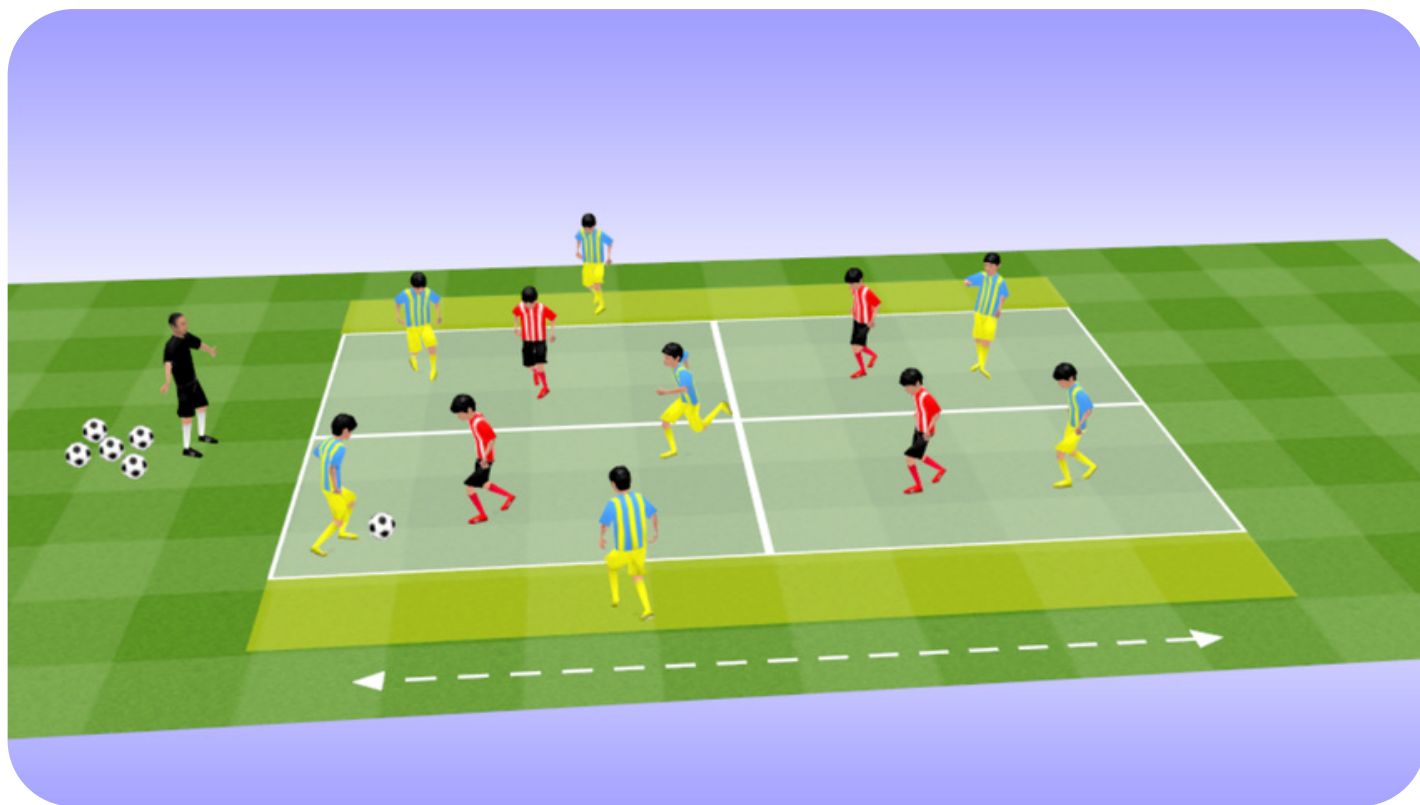


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 20



4 carrés, 2 équipes.

5 joueurs en conservation (+2 joueurs en appuis), 4 joueurs au pressing.

L'équipe en conservation doit toujours avoir un joueur par zone et peut avoir 2 joueurs en même temps dans une zone.

L'équipe en conservation a 2 joueurs en appuis qui peuvent se déplacer dans toute la zone jaune.

L'équipe au pressing a un joueur par carré.

4 fois 3 minutes par exemple.

Changer les rôles toutes les 3mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et concentration.





10mn



cônes

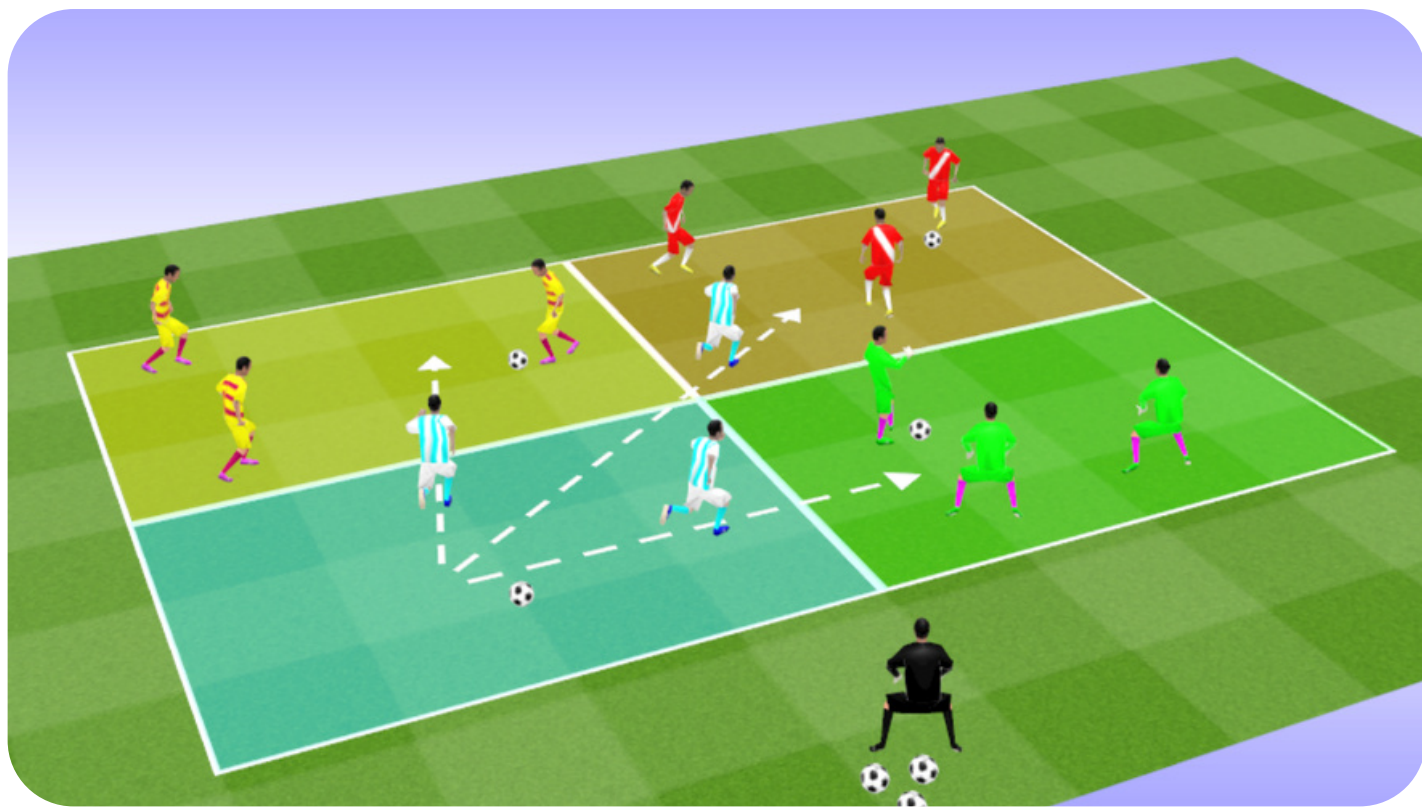


20 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 21



4 équipes de 3 joueurs dans 4 carrés définis.

Au top, l'entraîneur annonce une équipe qui doit aller récupérer le ballon.

Chaque joueur de l'équipe annoncée va dans un carré (un joueur par carré au pressing).

Dès que le joueur touche le ballon il marque un point.

Les joueurs au pressing ont 30 secondes pour récupérer le ballon.

A chaque fois, 3 équipes en conservation, une équipe au pressing..

10mn par exemple.



On recherchera une grande intensité.





8mn



cônes
piquets

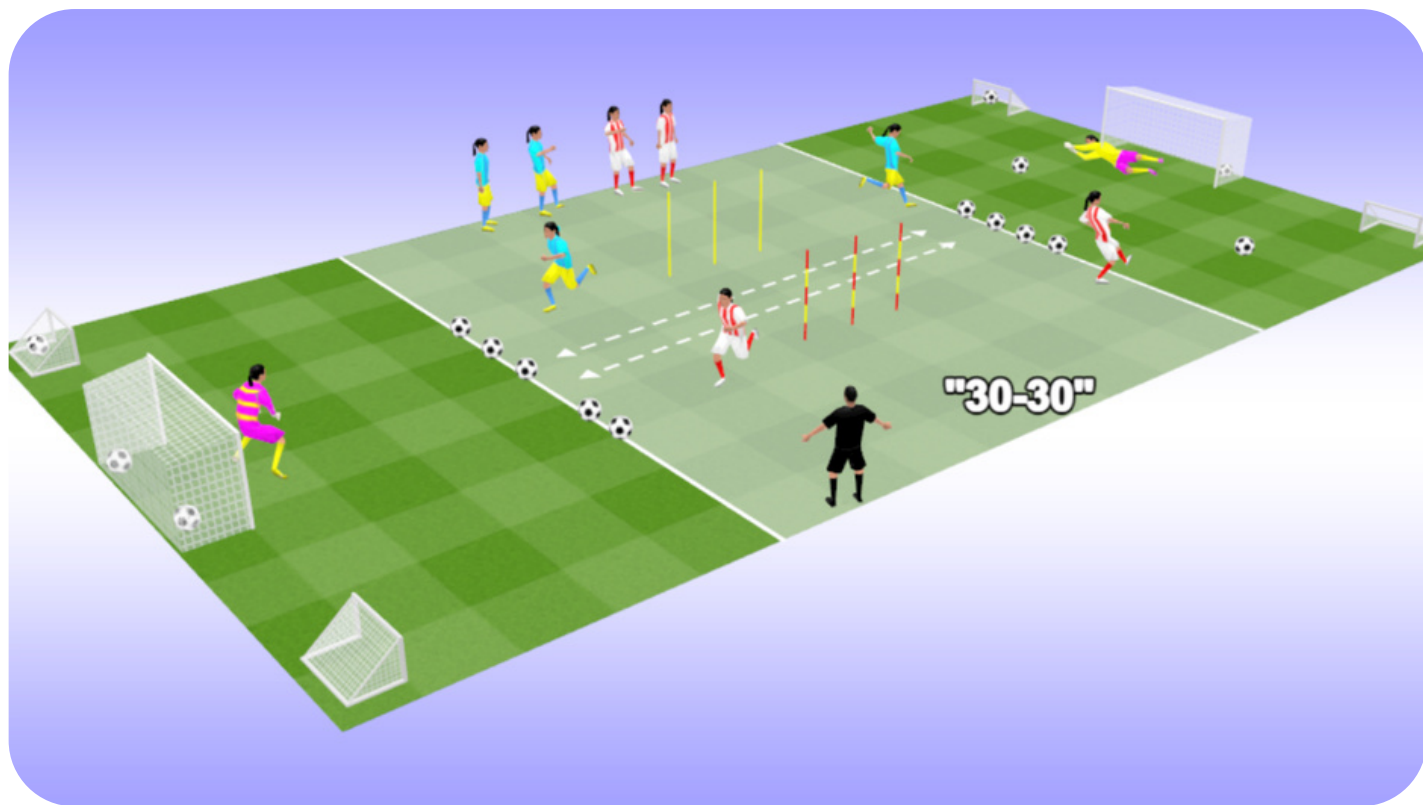


Terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 22



Les joueurs font des aller retours avec travail d'appuis ou de force au milieu du parcours puis frappes de chaque côté du parcours..

Les joueurs alternent une frappe au but et une frappe dans un des 2 mini buts placés sur les côtés.

Sous forme 30-30 par exemple..

30 secondes de travail (course et frappe) puis 30 secondes de repos...

Pendant 8mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





15mn



cônes

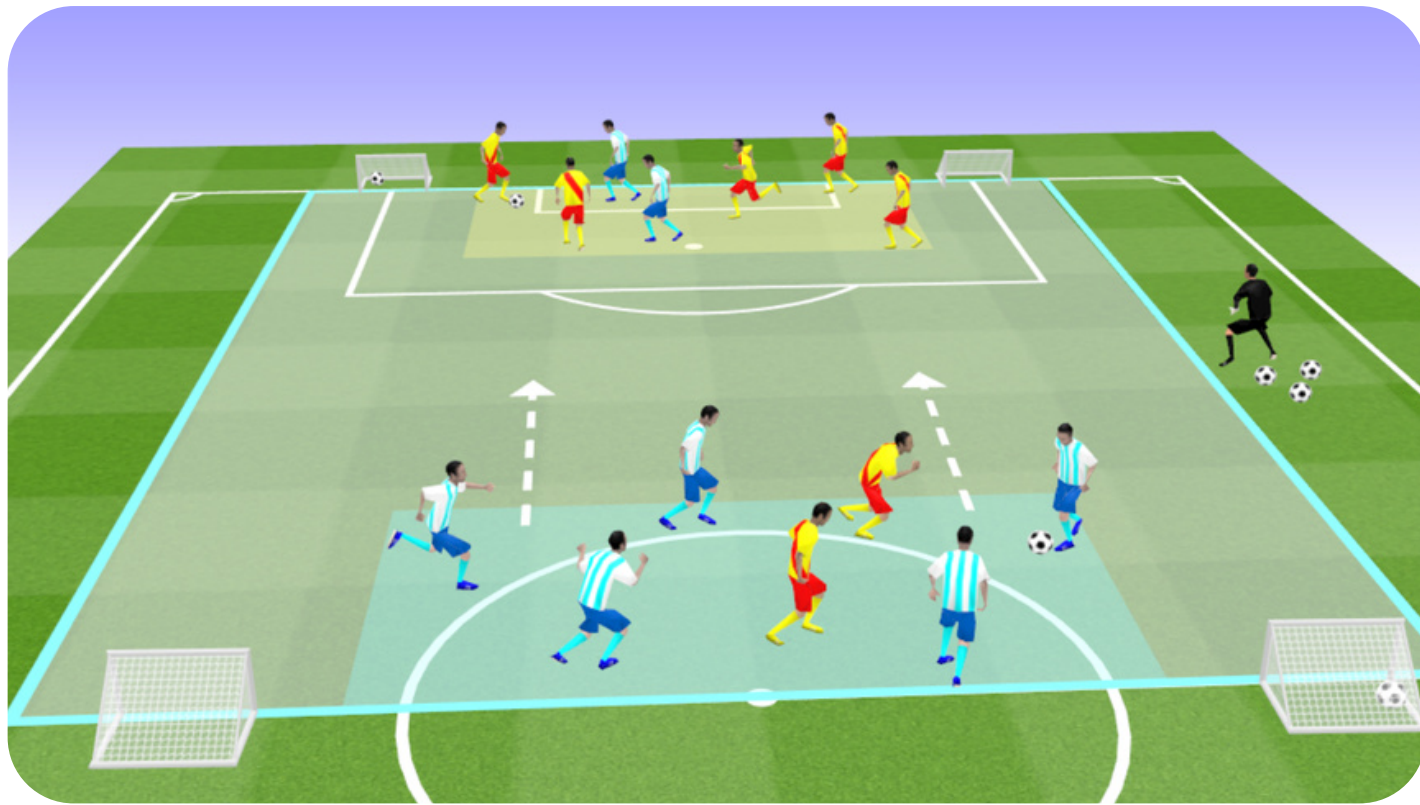


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 23



Conservation 5 contre 2 et 7 contre 7.

Alternance entre conservation en supériorité numérique dans un petit espace (5 contre 2 dans les petites surfaces ici en bleu et jaune) et conservation sur grand espace à 7 contre 7.

2 minutes à 5 contre 2 (les 2 joueurs au pressing changent toutes les 30 secondes par exemple).

1 point marqué toutes les 10 passes de suite pour l'équipe qui a le ballon.

1 point marqué quand le joueur au pressing récupère le ballon.

Puis directement enchaîné par un jeu à 7 contre 7 pendant 5 minutes.

Possibilité de marquer après 10 passes de suite dans un des 2 petits buts.

Puis 5 contre 2 pendant 2 minutes et de nouveau 5 minutes à 7 contre 7.



On recherchera une grande intensité.





12mn



cônes
plots

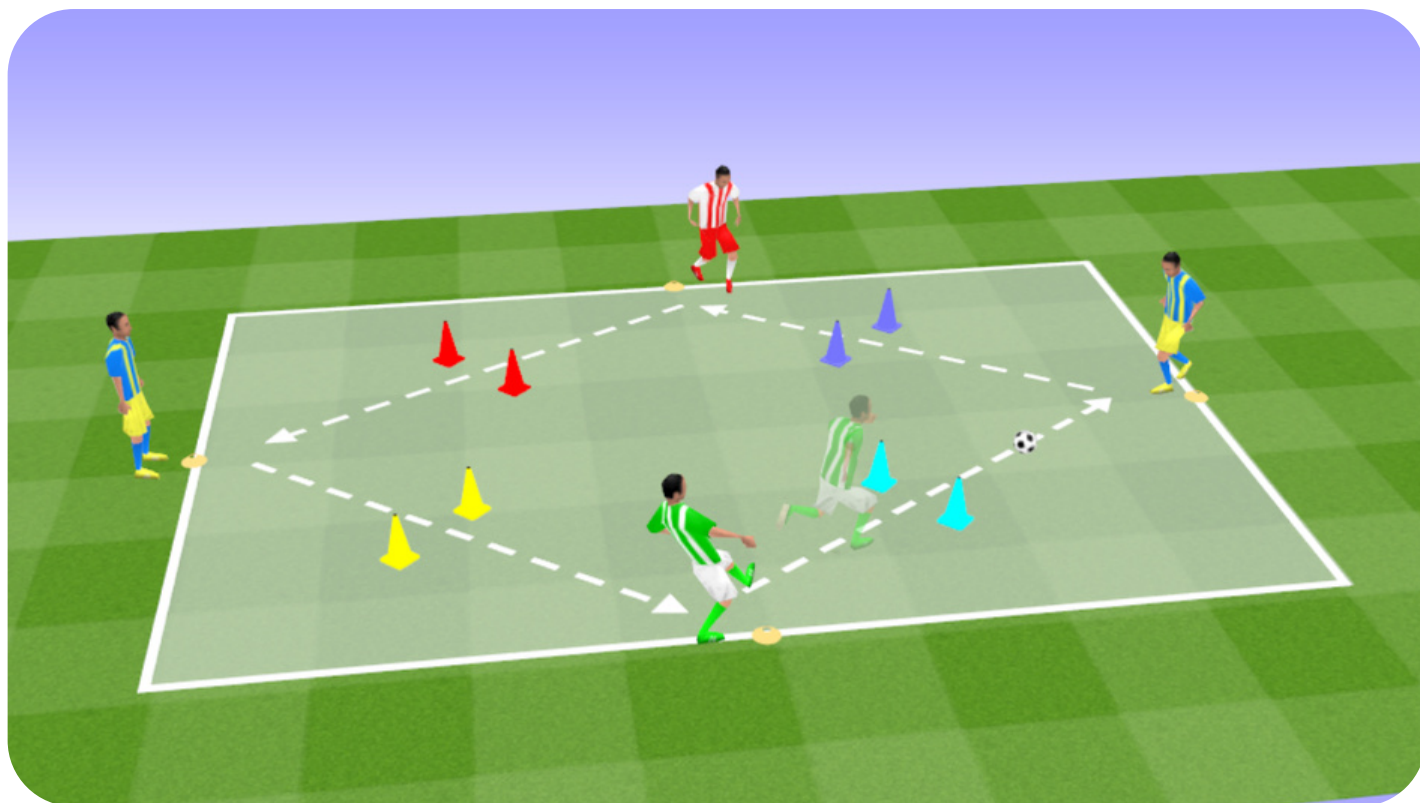


15 x 15m



3-6
joueurs

EXERCICE 24



Par 3 ou 4 par exemple (en triangle ou carré).

Les joueurs doivent faire une passe au partenaire tout en passant le ballon entre 2 piquets (ou 2 cônes par exemple) puis ils vont prendre la place du partenaire.

Cela permet de travailler la précision de la passe.

Vous pouvez travailler sous forme 1mn - 1mn pendant 12 mn par exemple.

Vous pouvez varier les distances de passe et de course, varier les temps d'efforts et de repos, etc.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





12mn



cônes



Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 25



2 équipes.

6 contre 6 avec 2 gardiens.

Quand une équipe marque, 2 de ses joueurs doivent aller contourner les plots placés vers le but adverse.

L'équipe adverse peut donc contre attaquer rapidement en supériorité numérique (6 contre 4), le temps que les joueurs reviennent se placer.

L'équipe en infériorité numérique doit donc rapidement s'organiser pour s'opposer à la progression de l'adversaire.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité.





12mn



cônes



20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 26



Jeux réduits, par zone, de formes différentes dans un même jeu.

9 contre 9 avec division du terrain en 3 zones.

Jeux réduits 3 vs 2 en zone défensive, 3 contre 3 au milieu de terrain et 2 contre 3 en zone offensive.

Vous pourrez adapter les consignes et les conditions de jeu (taille des terrains, temps de jeu..) en fonction de vos objectifs de travail.



On recherchera une grande concentration.





16mn



cônes
cerceaux
haies
piquets

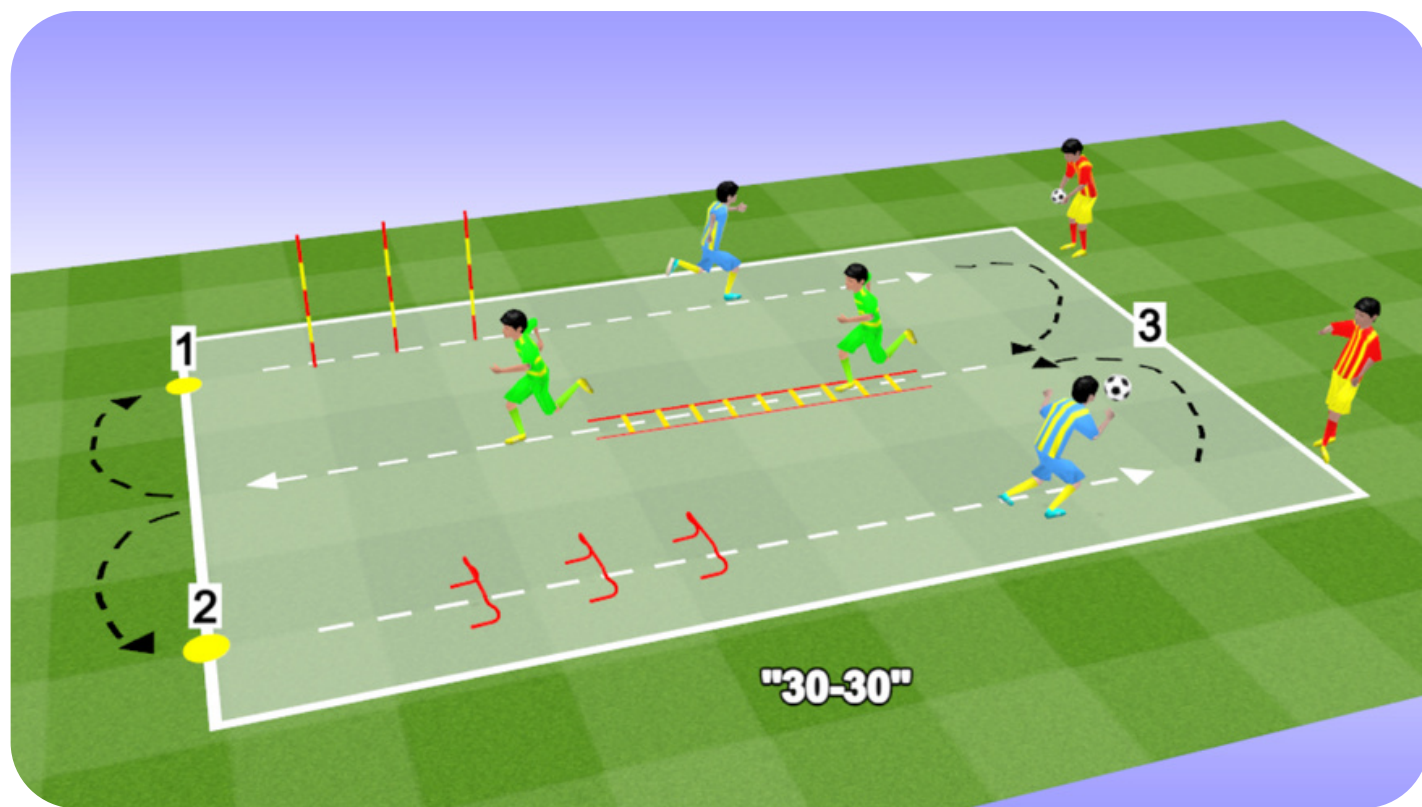


20 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 27



Endurance puissance sous forme 30-30 (un joueur travail, l'autre se repose.. changement toutes les 30 secondes).

Par exemple 2 séries de 8 minutes (3 minutes de récupération entre les 2 blocs de 8 minutes.. récupération jonglage ou passe courte entre les blocs).

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

1/ Slalom entre les piquets et course

2/ bondissements au dessus de petites haies et course

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

Puis retour

3/ séquence d'appuis dans l'échelle de rythme et course et on recommence le tour pendant 30 secondes..

2 X 8mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





10mn



cônes
mini buts

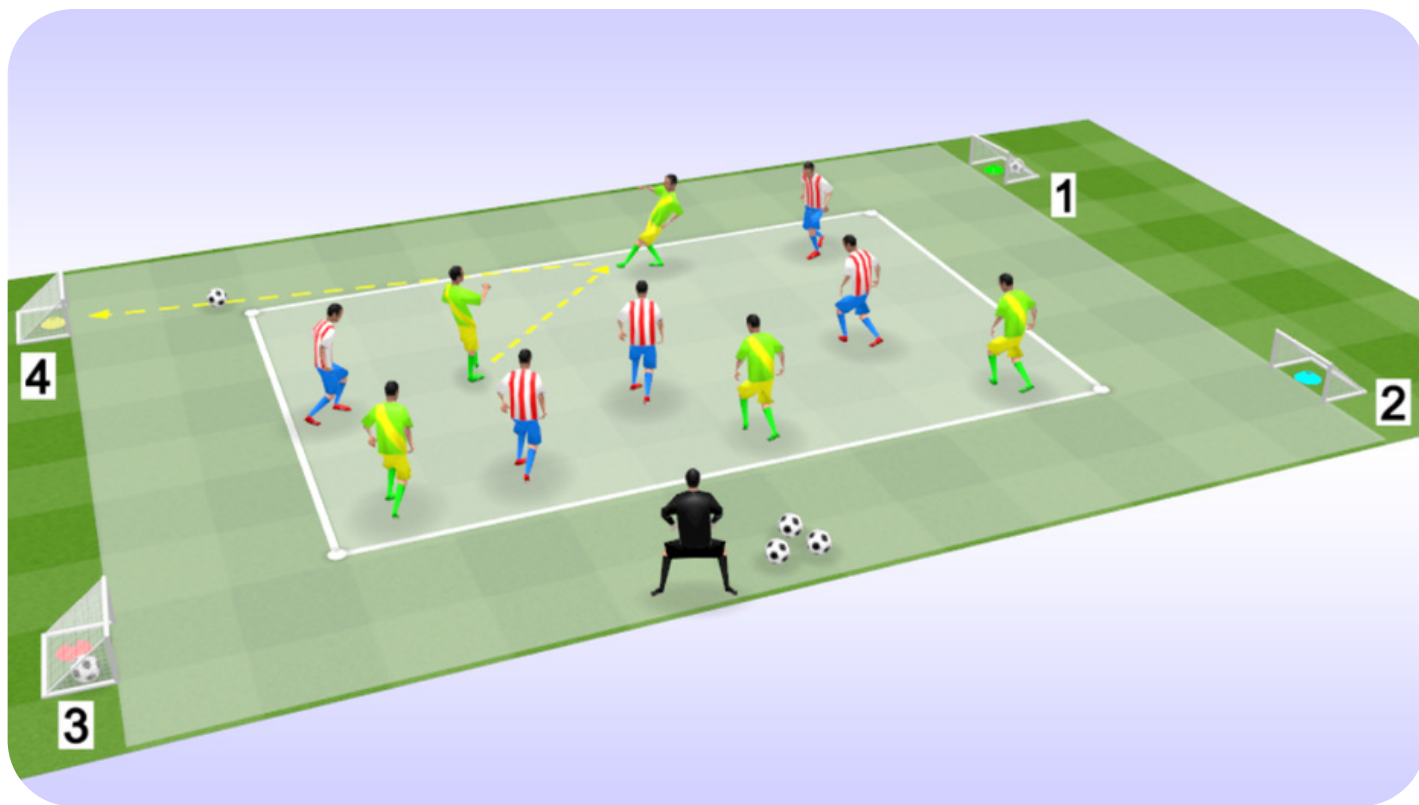


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 28



Conservation du ballon.

Une zone centrale avec un 5 contre 5.

4 mini buts sur les côtés.

Quand une équipe parvient à faire 6 passes consécutives (par exemple), un de ses joueurs peut tenter de marquer dans un des 4 mini buts en une touche.

Chaque équipe qui a réussi à frapper marque un point.

Si le joueur parvient à marquer cela fait 3 points de plus pour l'équipe..

Une équipe ne peut pas marquer 2 fois dans la même cage.

Variante : chaque mini-but a un numéro et/ou une couleur.

L'entraîneur, pendant que le jeu se déroule, annonce une couleur ou un numéro. Les joueurs peuvent seulement marquer dans le mini-but de la couleur ou du numéro annoncé.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





8mn



cônes

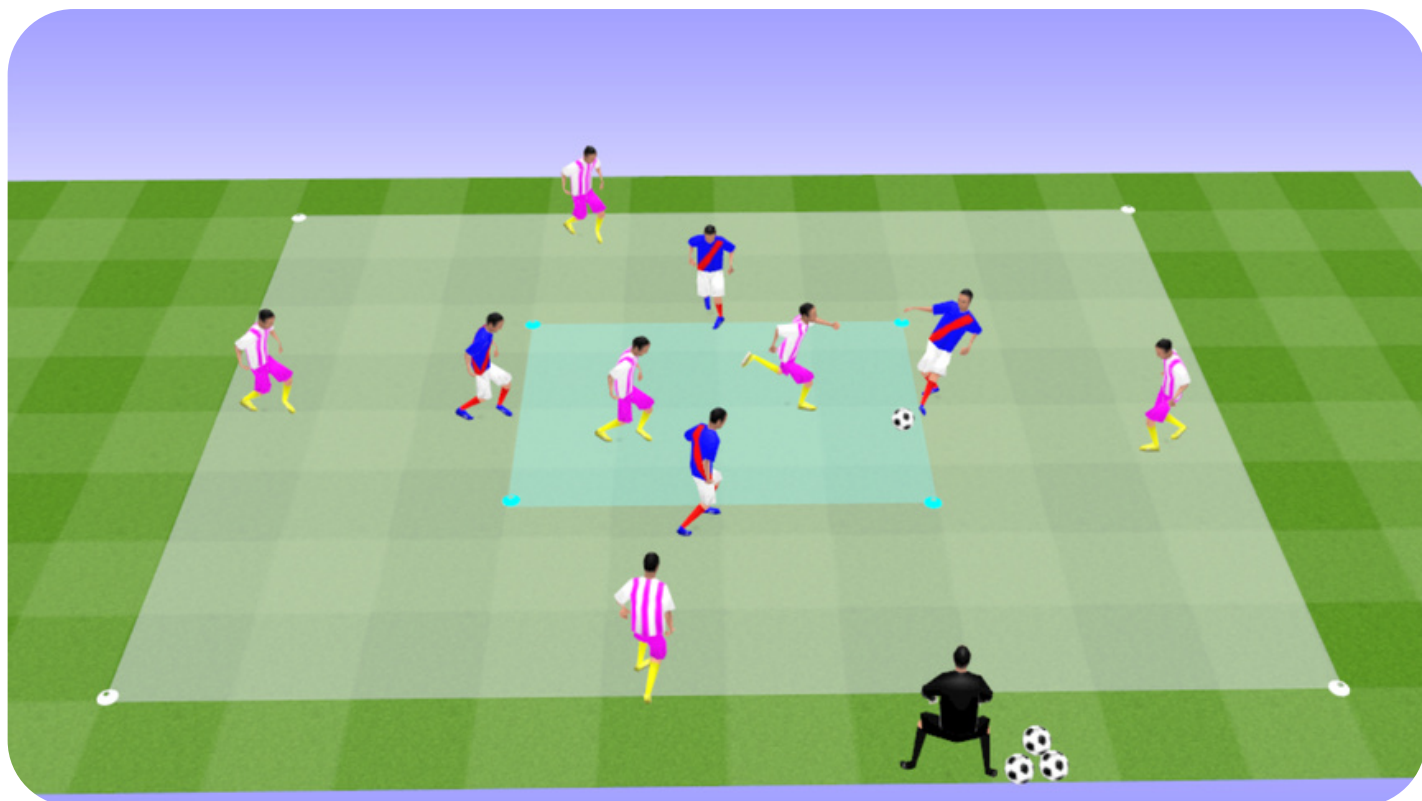


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 29



Conservation du ballon et transitions.

Jeux réduits avec transitions de 4 contre 2 à 4 contre 6.

Le jeu démarre à 4 contre 2 au centre du terrain (4 bleus, 2 roses ici).

Dès que le ballon est récupéré par un des deux joueurs roses, passage en 6 contre 4.

Quand les bleus récupèrent le ballon, transition de nouveau en 4 contre 2...

Varié les rôles toutes les 3mn.

2 x 4mn.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





EXERCICES

VITESSE



5mn



cônes

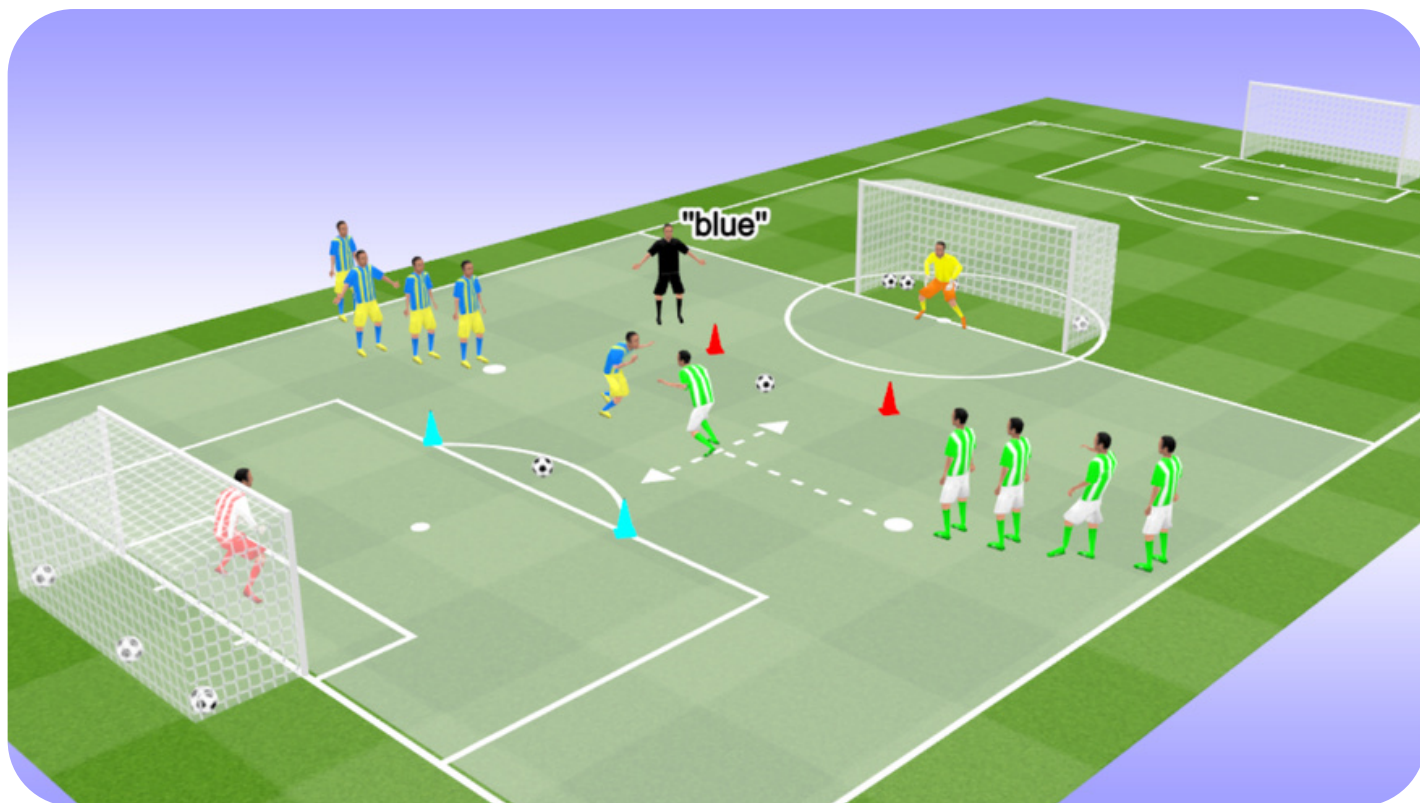


Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 30



Les joueurs démarrent en sprint puis en pleine course l'entraîneur annonce une couleur (il annonce une couleur quand il le veut à n'importe quel moment de la course des joueurs).

Les joueurs partent du côté de la couleur annoncée (ici bleu ou rouge) et doivent récupérer le ballon et marquer.

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

Il peut aussi bouger pendant la course des joueurs.

Les joueurs doivent donc suivre le mouvement de l'entraîneur pendant leur course pour prendre les informations.

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

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



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets



Demi terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 31



2 joueurs en duel.

Chaque joueur est positionné dans un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes.

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

Jaune : le joueur doit aller contourner le piquet jaune.

Bleu : le joueur doit aller contourner le plot bleu.

Vert : le joueur doit aller contourner le plot vert.

Rouge : le joueur sprinte tout droit vers le ballon.

Ensuite duel et frappe.

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



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes

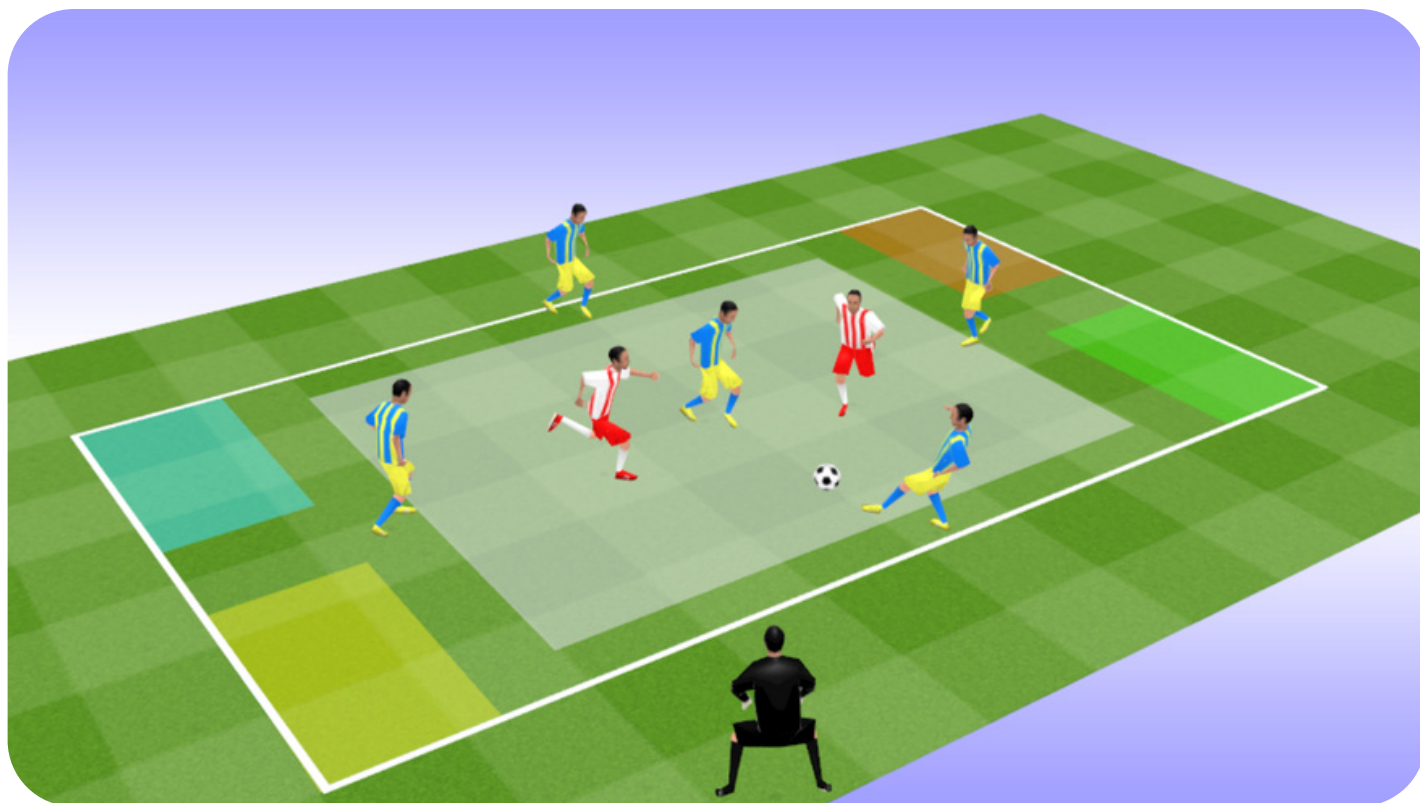


25 x 15m



5-12
joueurs

EXERCICE 32



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

Toro en 5 contre 2 par exemple.

4 zones de couleurs différentes sur les côtés.

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

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



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets
mini-buts



Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 33



Placer des plots de couleurs, par exemple 4, espacés de 1-2 mètres.
A chaque plot correspond un numéro.

En duel.

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

Les joueurs doivent aller toucher les plots des numéros ou couleurs annoncés, dans l'ordre annoncé.

Par exemple sur la photo le plot "4 puis 2". Puis aller prendre le ballon et frapper au but.

Variante: l'entraîneur annonce une couleur, les joueurs doivent aller toucher le plot des couleur annoncée puis revenir en marche arrière au point de départ. Juste avant que les joueurs arrivent au point de départ, l'entraîneur annonce une nouvelle couleur, puis l'entraîneur annonce "ballon", les joueurs doivent alors sprinter et frapper.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





5mn



Aucun



20 x 20m



9-15
joueurs

EXERCICE 34



4 équipes de 3 joueurs (par exemple).

Une équipe dans chaque angle d'un carré.

Une zone par équipe.

Placer au centre d'un carré des ballons.

Le nombre de ballon correspondra au nombre de course par joueur que vous souhaitez avoir (1 course 12 ballons, 2 courses 24 ballons...).

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

La première équipe qui a fait passé tous ses joueurs a gagné.

3-4 fois par exemple.

1 minute de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



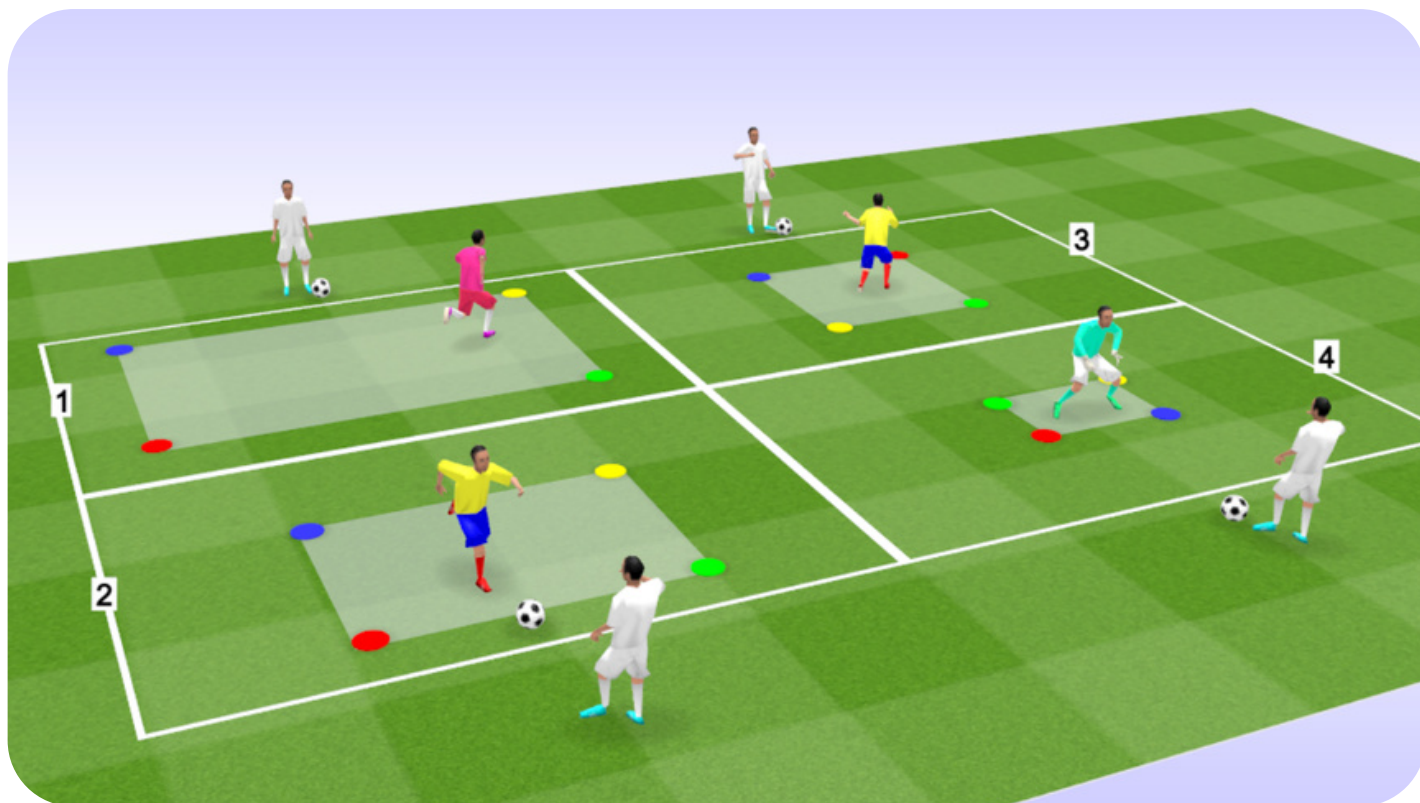
15 x 25m



8-12

joueurs

EXERCICE 35



Vitesse de réaction.

Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur que lui annonce son partenaire .

"vert" et le joueur va vers le cône vert puis se replace rapidement au centre. Dès que le joueur est remplacé au centre le partenaire lui annonce la nouvelle couleur.

Ne pas lui laisser de temps de repos, le joueur doit prendre les informations (les couleurs) avant de commencer pour pouvoir enchaîner très vite.

On peut utiliser le ballon (en faisant une passe) pour "perturber" un peu le joueur.

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

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

Vous pouvez varier la taille des carrés, les couleurs (4,5,6 couleurs..), mettre des contraintes, utiliser un élastique de force.

Les possibilités d'exercices sont très grandes.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



Demi terrain



6-10
joueurs

EXERCICE 36



2 équipes dans 2 carrés délimités.

Chaque joueur des deux équipes a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro (ou deux ou trois par exemple) au même moment où il envoie le ballon.

Ici il appelle 2 joueurs de chaque équipe (le 2 et le 4).

Puis duel et frappe.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
cerceaux
échelles
haies



Demi terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 37



Les joueurs sont placés au plot blanc de chaque côté d'un carré. 3 petits ateliers devant eux avec chacun une couleur différente.

L'entraîneur annonce une couleur, ils doivent réagir vite, faire l'exercice de la couleur annoncée puis aller prendre le ballon et marquer.

Rouge, le joueur doit un travail d'appui dans les cerceaux.

Jaune, le joueur doit faire son premier appui derrière une petite haie puis slalomer entre les plots jaunes.

Vert, le joueur doit démarrer en marche arrière et passer derrière le cône vert puis accélérer et faire un travail de fréquence dans l'échelle de rythme.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
mini-buts

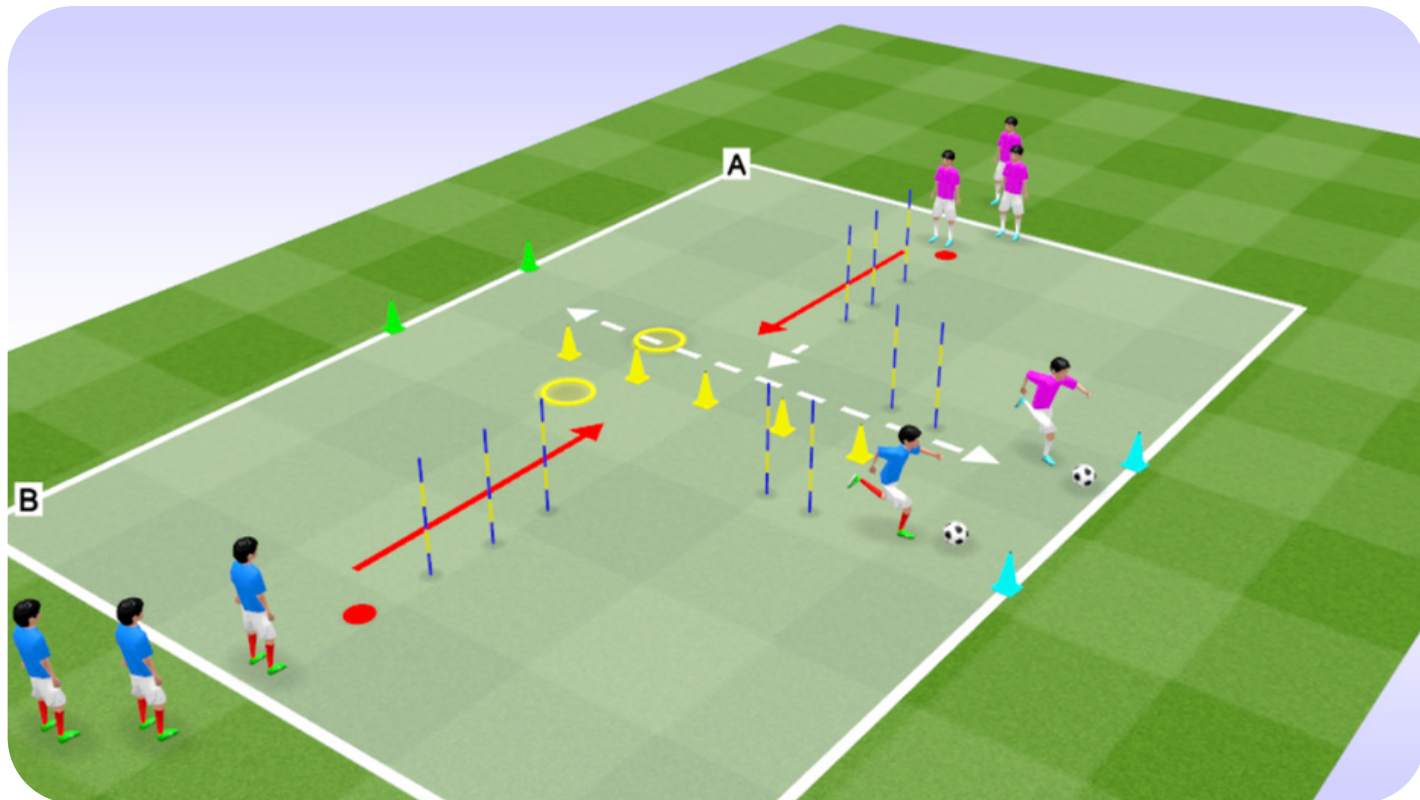


15 x 15m



2
joueurs

EXERCICE 38



Conduite et réactivité.

Départ avec un travail de conduite en slalom puis un des deux joueurs (désigné avant l'exercice) choisit un des deux côtés (à sa droite ou à sa gauche) et doit passer en premier la ligne d'arrivée.

Il peut feinter d'aller d'un côté et aller de l'autre.

L'autre joueur doit arriver à le dépasser avant la ligne d'arrivée.

En fonction du côté choisi, l'atelier que les joueurs doivent faire avant de passer la ligne d'arrivée sera différent.

Côté plots bleus, les joueurs doivent faire un petit slalom entre les piquets.

Côté plots verts, les joueurs doivent faire un tour complet d'un cerceau.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





EXERCICES FORCE



8mn



cônes
mini buts
cerceaux
échelles

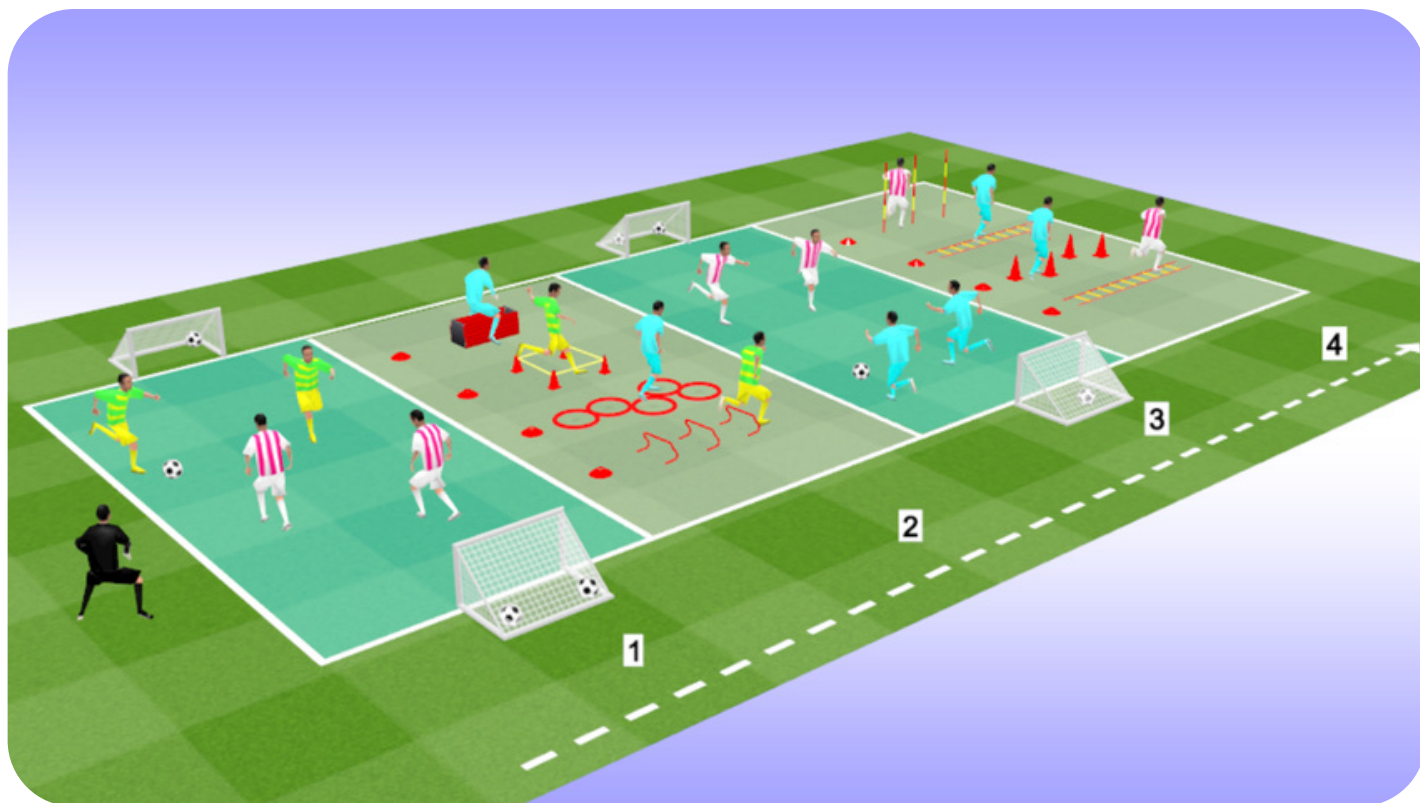


30x15m



12-16
joueurs

EXERCICE 39



Alternance entre jeux réduits et travail de force (et travail d'appuis).

Les jeux réduits se font sous forme intermittente 1mn15 - 30 secondes par exemple.

2 contre 2 avec petits buts, en conservation ou en stop ball par exemple (terrains 1 et 3).

Le travail de force par atelier (pliométrie - sauts, appuis) se fait sous forme 20-20 par exemple pendant 3 minutes (terrains 2 et 4).

Alternance entre jeux réduits et ateliers force toutes les 3 minutes par exemple..

2 fois 4 minutes avec 2 minutes de récupération entre 2 séries par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





10mn



cônes
haies
banc

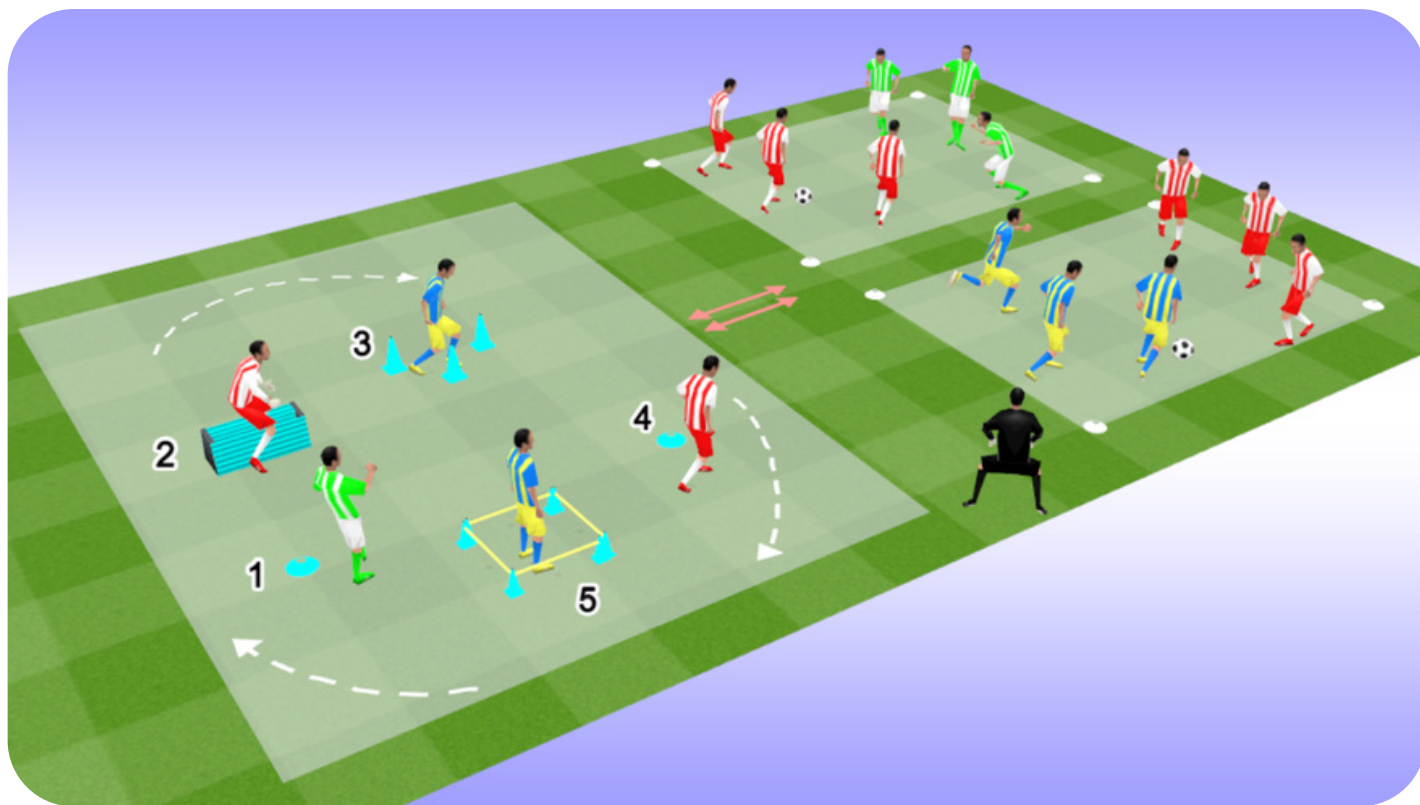


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 40



Alternance entre travail de force et jeux réduits.

Les ateliers force :

Atelier 1 : fentes

Atelier 2 : sauts verticaux sur banc

Atelier 3 : travail d'appuis (avant arrière côté)

Atelier 4 : squat

Atelier 5 : bonds droite-gauche avant-arrière

Sous forme 15-15 (ou 10-20..)

Jeux réduits :

3 contre 3

2 minute de jeu, 1 minute de récupération

3 séquences

Circuit training pendant 3 minutes puis jeux réduits pendant 7-8 minutes (par exemple)



On recherchera une grande intensité dans les courses.





12mn



cônes
haies
cerceaux



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 41



Jeux réduits et de travail d'appuis-force.

Exemple pour un groupe de 20 joueurs.

3 ateliers :

Atelier 1 : 5 contre 4. L'équipe de 5 joueurs attaquent sur la grande cage, l'équipe de 4 joueurs doit marquer dans la zone rouge en "stopball".

Atelier 2 : appuis - force. Travail d'appuis et de pliométrie (échelle de rythme, haies, cerceaux, ...), les joueurs passent sur tous les exercices.

Atelier 3 : 3 contre 4. L'équipe de 3 joueurs attaquent sur la grande cage, l'équipe de 4 joueurs doit marquer dans la zone bleue en "stopball".

6 minutes de jeu pour le terrain 1 puis changement de joueurs avec les terrains 2 et 3.

Soit 6 minutes sur le terrain. 3 fois 2 minutes sur les terrains 2 et 3 (changement de rôle toutes les 2 minutes).

Les joueurs passent donc une fois sur l'atelier 2 et 2 fois sur l'atelier 3.

12 minutes par exemple. Possible de faire 2 fois les exercices soit 24 minutes.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





5mn



cônes
haies



20 x 15m

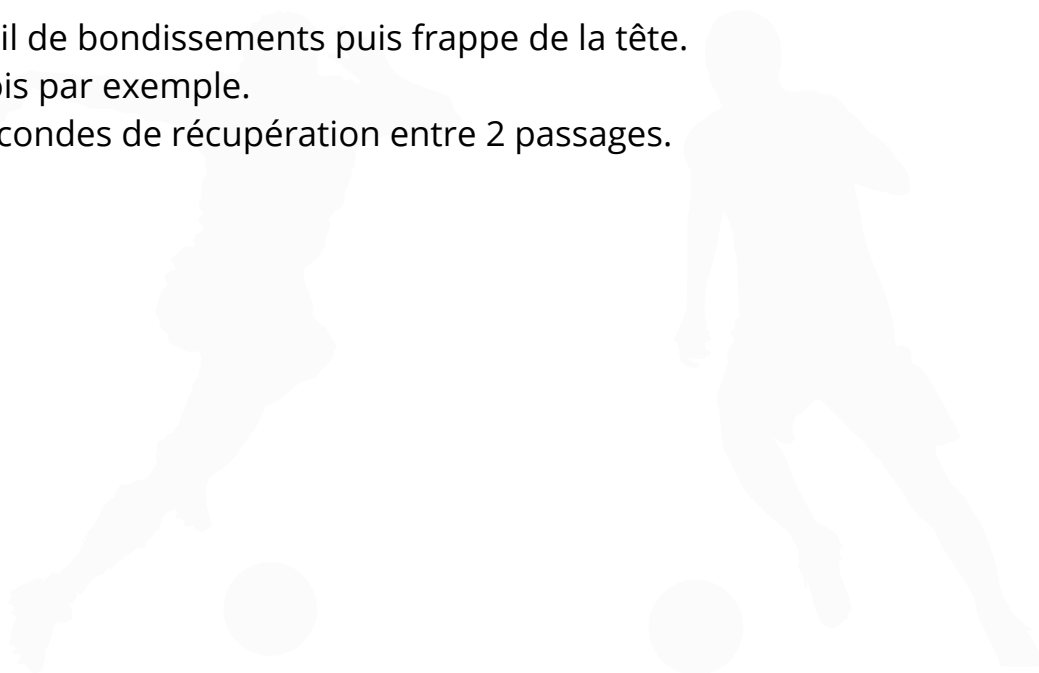


8-16
joueurs

EXERCICE 42



Travail de bondissements puis frappe de la tête.
5-6 fois par exemple.
45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité et un engagement maximal.





5mn



cônes

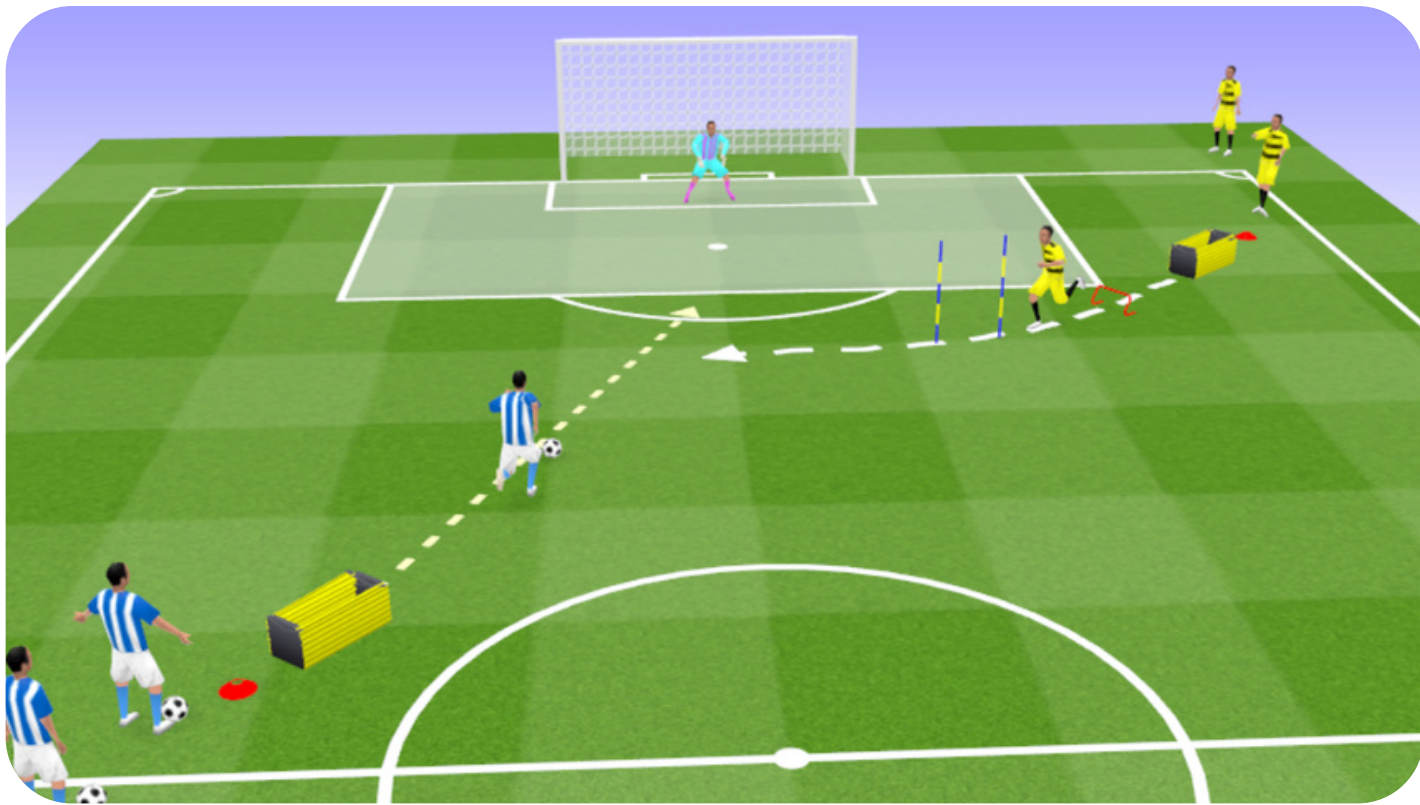


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 43



Travail de force puis Vitesse avec ballon et vitesse sans ballon.
En duel.

Les deux joueurs démarrent par un travail de force explosive (6 sauts verticaux départ assis sur un banc) puis :

Un attaquant sprinte avec le ballon vers le but.

Un défenseur doit faire un sprint sans ballon (avec obstacles, petites haies, slalom..) et empêcher l'attaquant de frapper.

5-6 fois par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





EXERCICES

GARDIEN DE BUT



6mn



cônes
plots
lattes
haies

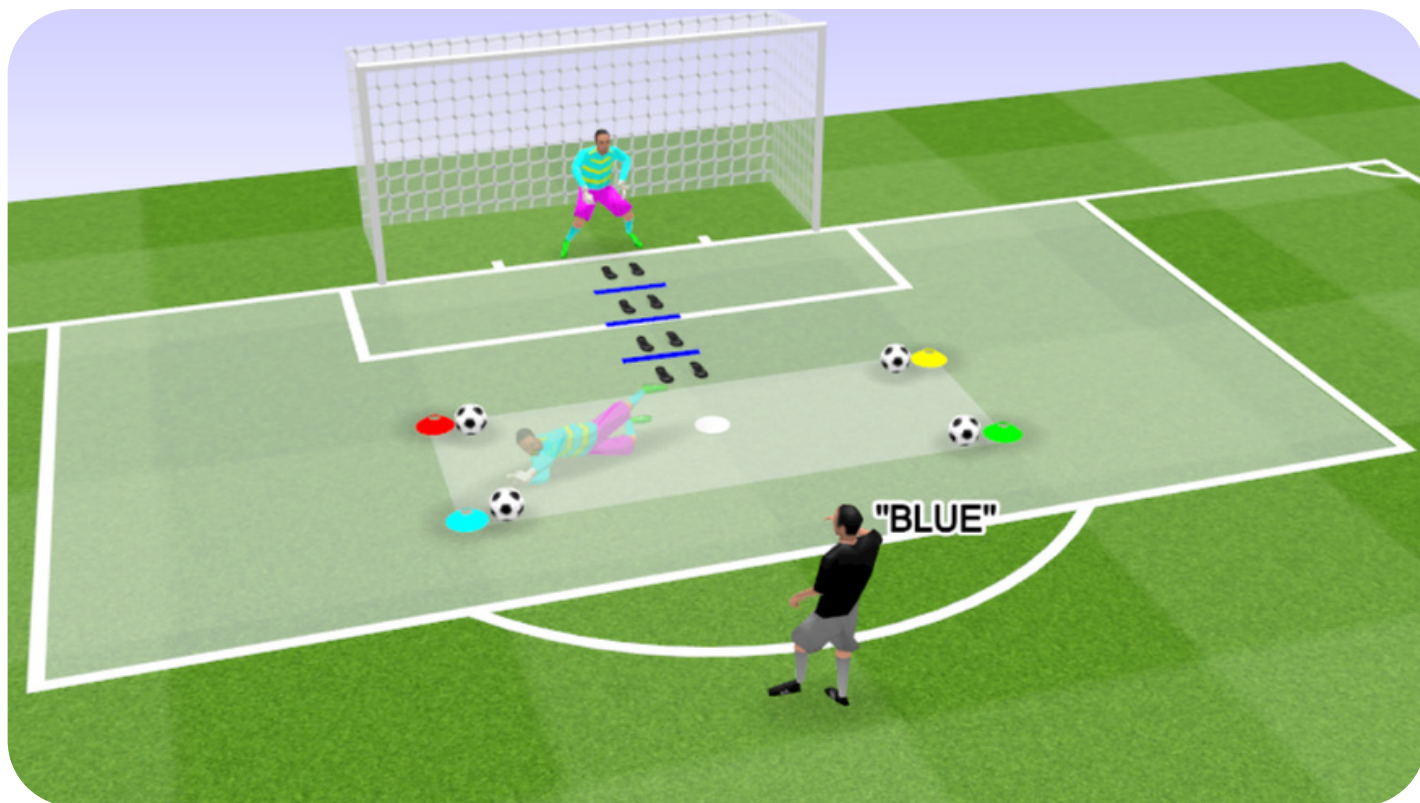


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 44



Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher un poteau annoncé par l'entraîneur, puis travail de fréquence entre les lattes ou de bondissements au dessus des haies puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeant du côté de la couleur que vous avez annoncé.

Vous pouvez varier les déclencheurs (sonore, visuel, ...) pour travailler le temps de réaction.

Vous pouvez aussi varier les positions de départ (de côté, de dos, assis...).

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes
haies



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 45



Isométrie pendant 10 secondes (en position squat) puis saut explosif au dessus d'une haie.

Quand le gardien est proche d'atterrir, annoncez une couleur.

Il doit réagir vite et aller plonger et toucher le ballon de la couleur annoncée.
5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 46



4 cônes de couleurs différentes placés comme sur l'image.

Le joueur se met en position squat pendant 10 secondes.

Puis l'entraîneur annonce une couleur que le gardien doit toucher, puis envoie le ballon soit en lob, soit à ses pieds.

Le gardien doit réagir vite, aller toucher le cône de la couleur annoncée et aller toucher le ballon sur le lob ou aller toucher le ballon aux pieds de l'entraîneur avant le second rebond. .

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes
plots
bancs
piquets

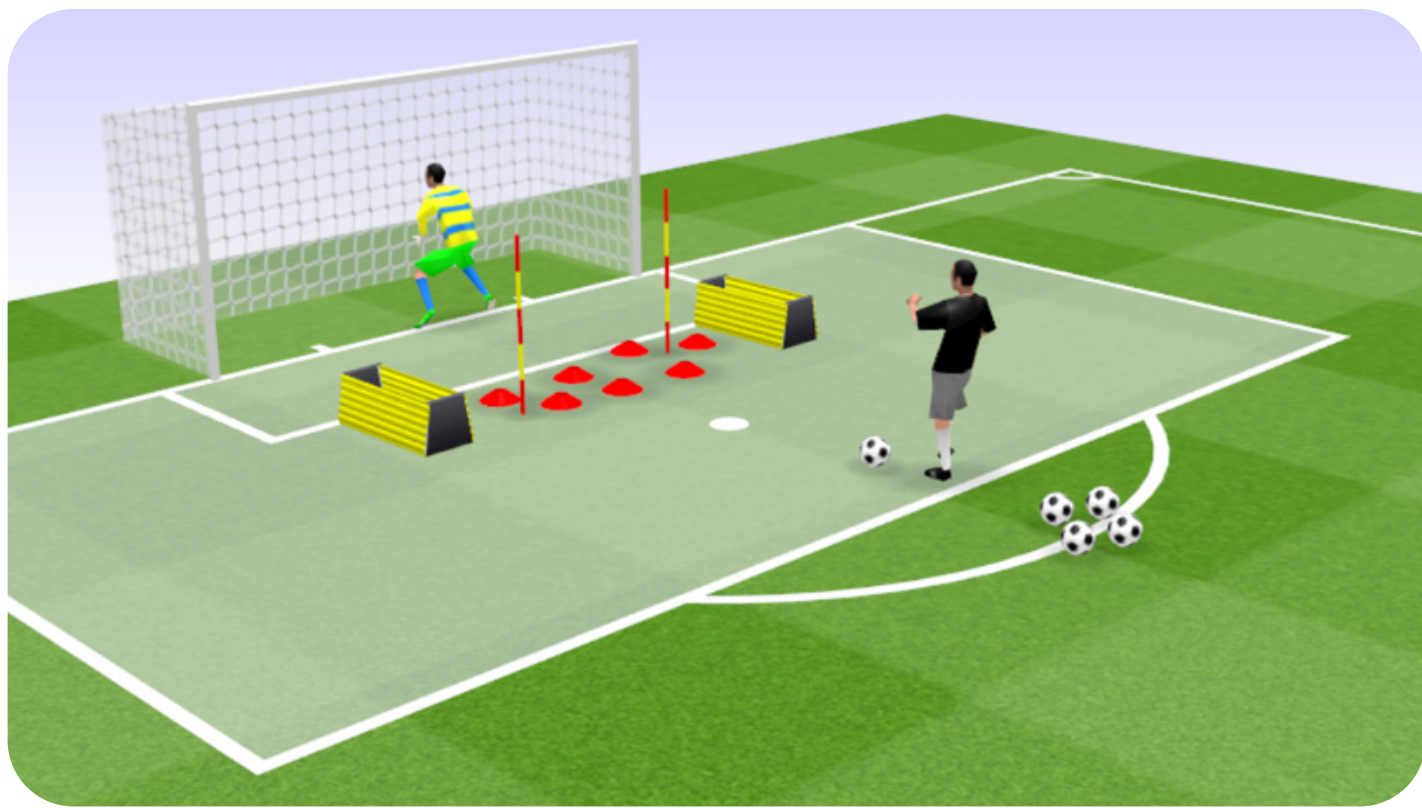


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 47



Isométrie pendant 10 secondes (en position squat) dos au jeu.

Puis plongeon explosif et réactif.

L'entraîneur en tirant peut toucher le matériel placé sur le terrain et faire changer la trajectoire du ballon.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes
corde

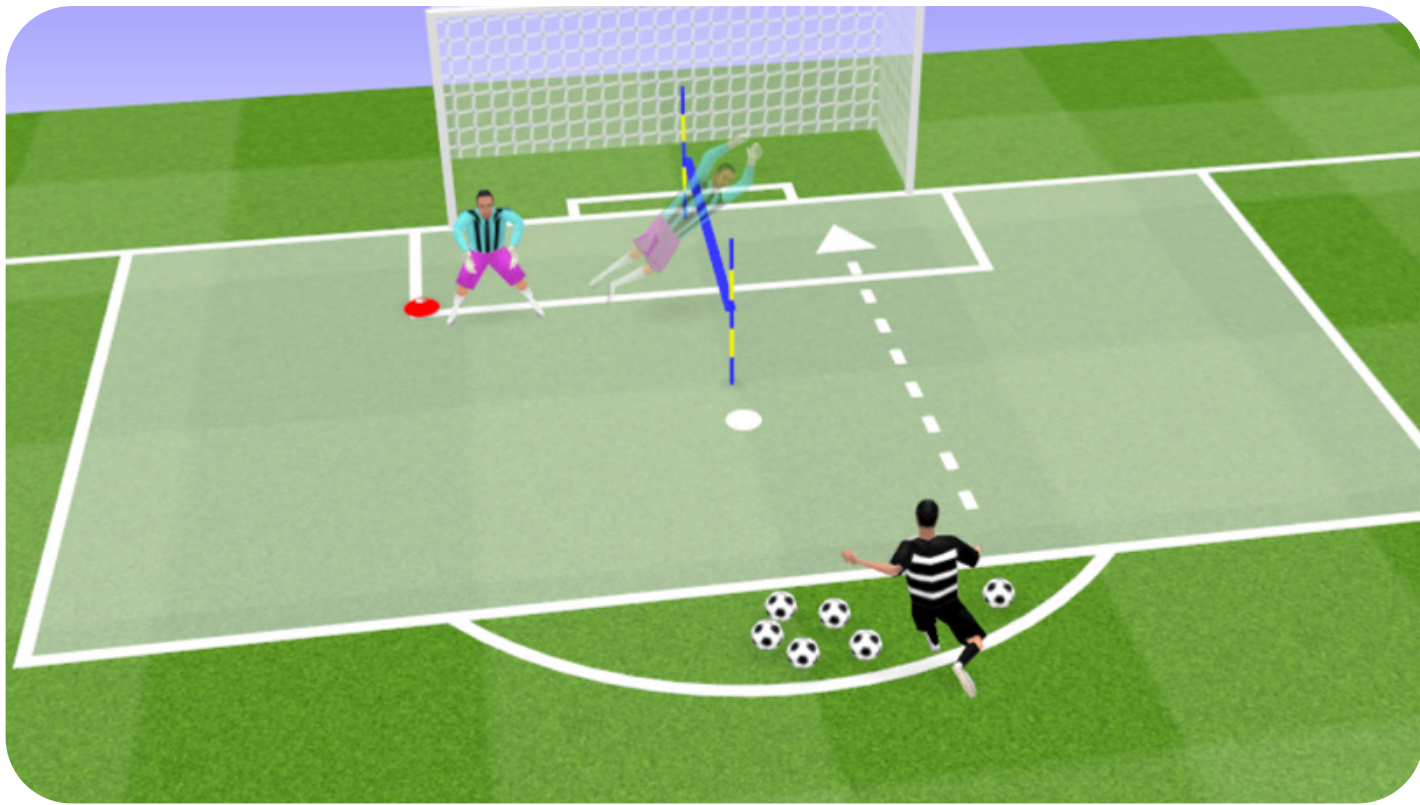


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 48



Placer un cordon ou une rubalise à une hauteur d'environ 80cm - 1m.
Le gardien est en position squat pendant une dizaine de secondes puis doit exploser et plonger au dessus du cordon pour attraper le ballon que vous avez envoyé.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes
haies

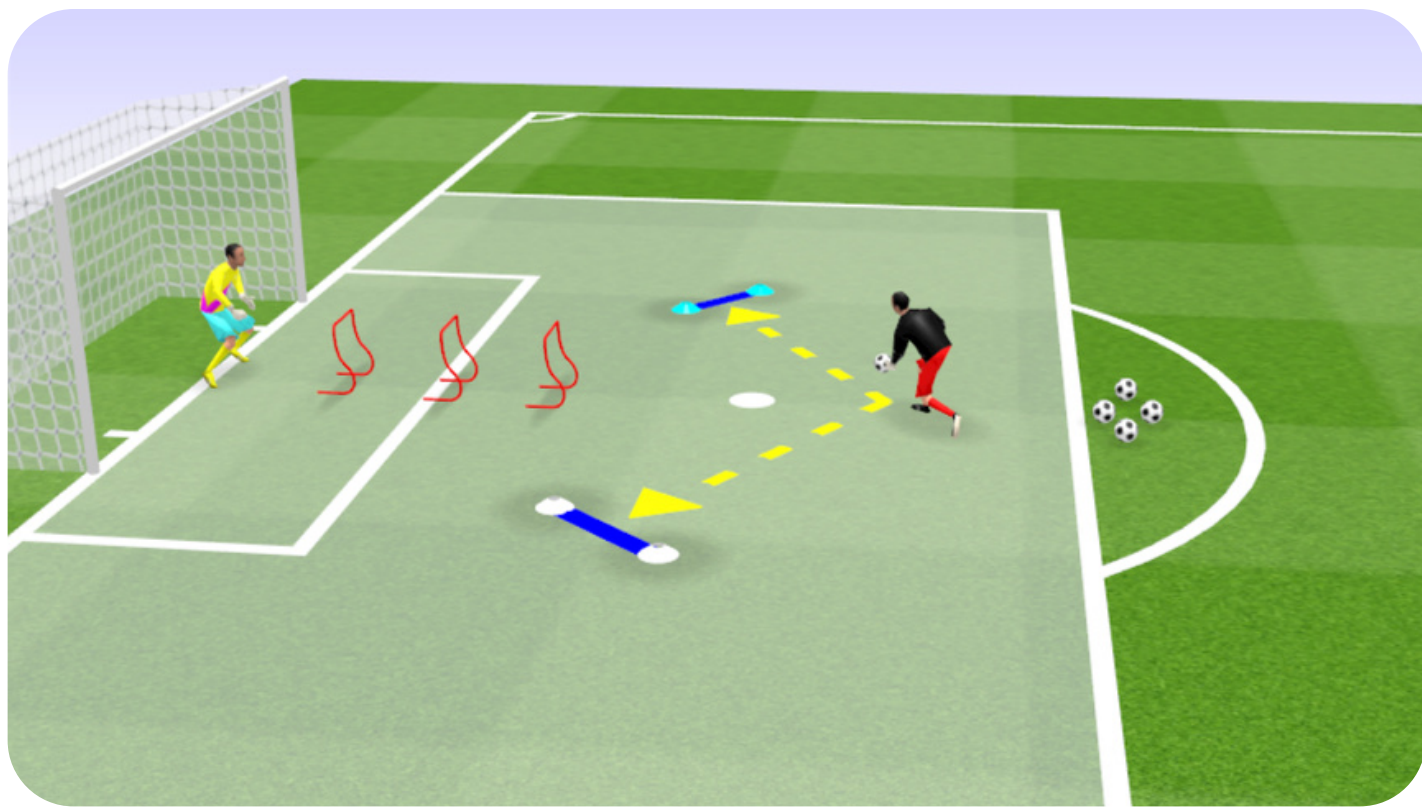


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 49



3 bondissements "en cuisse" (jambes fêchées) puis plongeon à droite ou à gauche.

Vous envoyez le ballon au dernier moment d'un côté ou de l'autre. Le gardien doit toucher le ballon avant qu'il ne franchisse la ligne bleue.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





6mn



cônes
haies



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 50



Bondissements latéraux explosifs au dessus de petites haies (et haies moyennes) puis du même côté enchaîner par un plongeon.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



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





EXERCICES BONUS



5mn



cônes
piquets

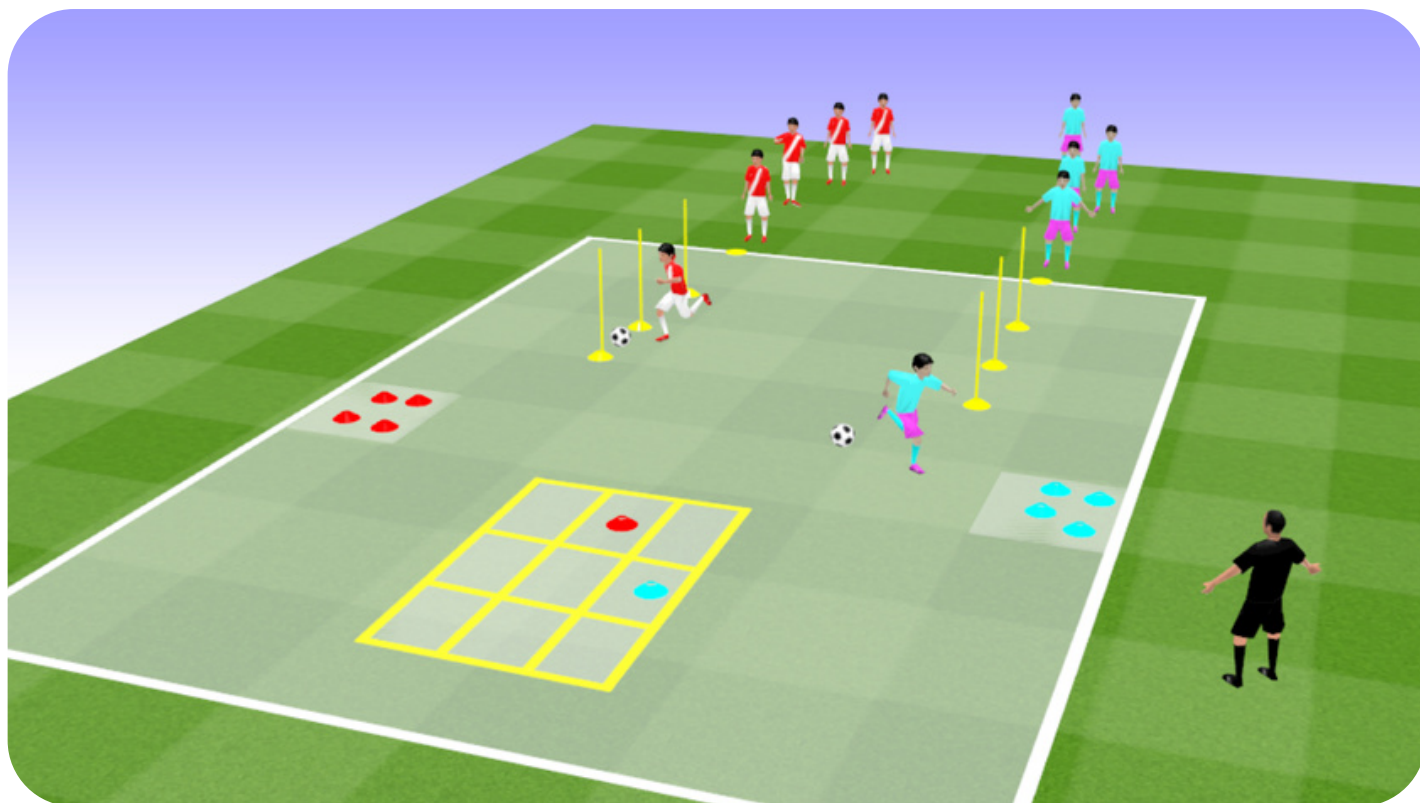


20 x 20m



8-16
joueurs

EXERCICE BONUS



Vitesse et "Jeu du morpion".

Voici une idée d'exercice ludique pour travailler la vitesse avec et sans ballon chez les plus jeunes (mais possible aussi chez les seniors).

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

2 équipes de 4-5 joueurs.

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

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

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

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

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné. 4-5 séries par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





5mn



cônes
piquets
mini-buts

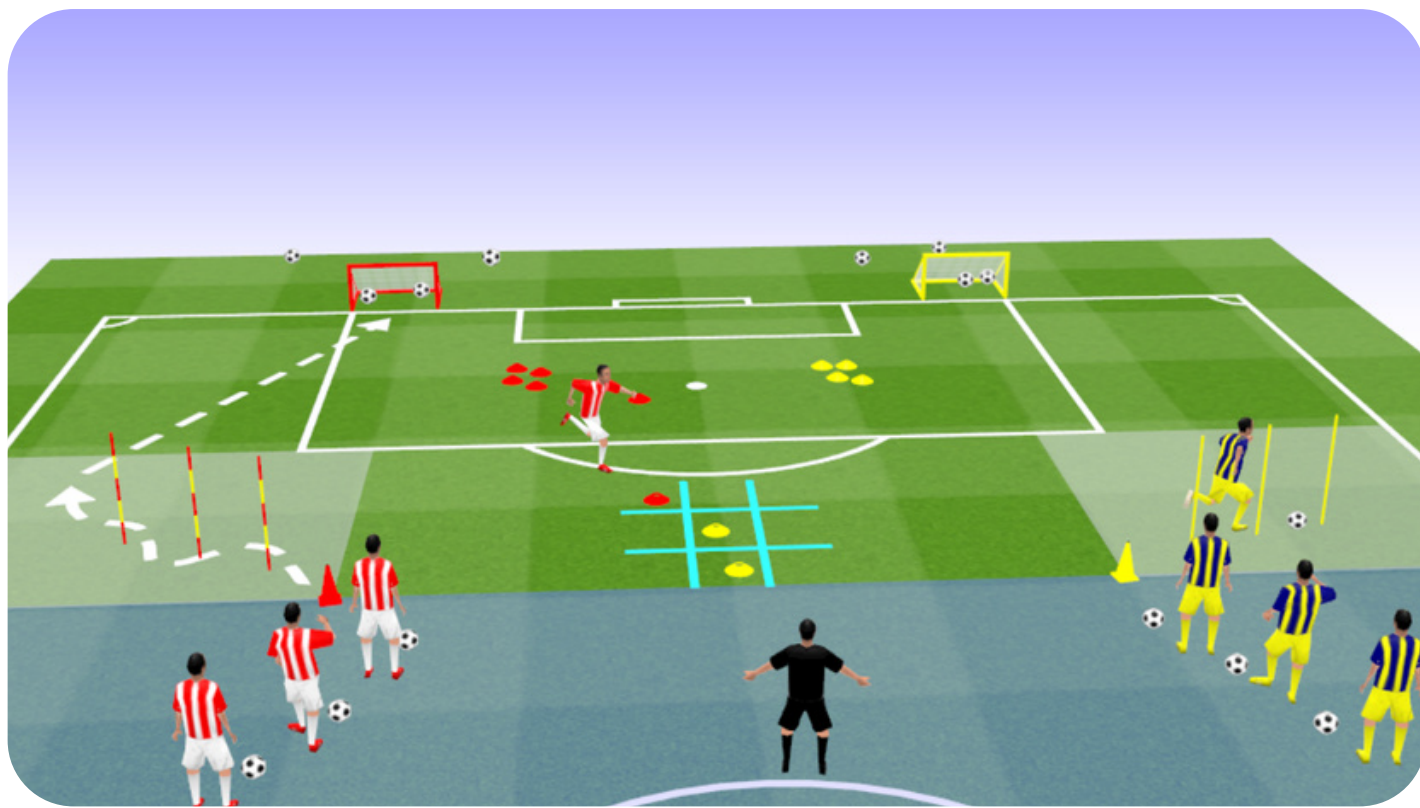


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE BONUS



Vitesse et "Jeu du morpion".

2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les piquets) puis il doit marquer dans un mini but.

Il ne doit pas dépasser la zone blanche pour tirer.

Si il marque, il doit sprinter pour prendre une coupelle (ou un cône ou un chasuble..) de la couleur de son maillot (ici rouge ou jaune) et la placer sur la grille du "morpion".

Puis il va toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour.

Si le joueur ne marque pas, il ne peut pas aller placer une coupelle sur la grille du morpion, il doit alors sprinter jusqu'à son partenaire pour que ce dernier puisse démarrer.

La première équipe qui a fait une ligne sur la grille du morpion a gagné.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





12mn



cônes



20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE BONUS



Conservation et "jeu du morpion".

2 équipes en conservation.

Quand une équipe fait 8 passes de suite (par exemple), un joueur de l'équipe va placer un ballon ou un chasuble (ou un cône) sur la grille du morpion puis revient se replacer dans le jeu.

L'équipe dont le joueur va placer un ballon sur la grille du morpion est donc en infériorité numérique jusqu'à ce que le joueur revienne.

L'équipe qui a fait une ligne a gagné.

Vous pouvez varier le nombre de joueurs, la taille du terrain, mettre des appuis sur les côtés, mettre des contraintes... Les joueurs doivent être toujours en mouvement, pas d'arrêt.. Varier le nombre de touches de balle.



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes

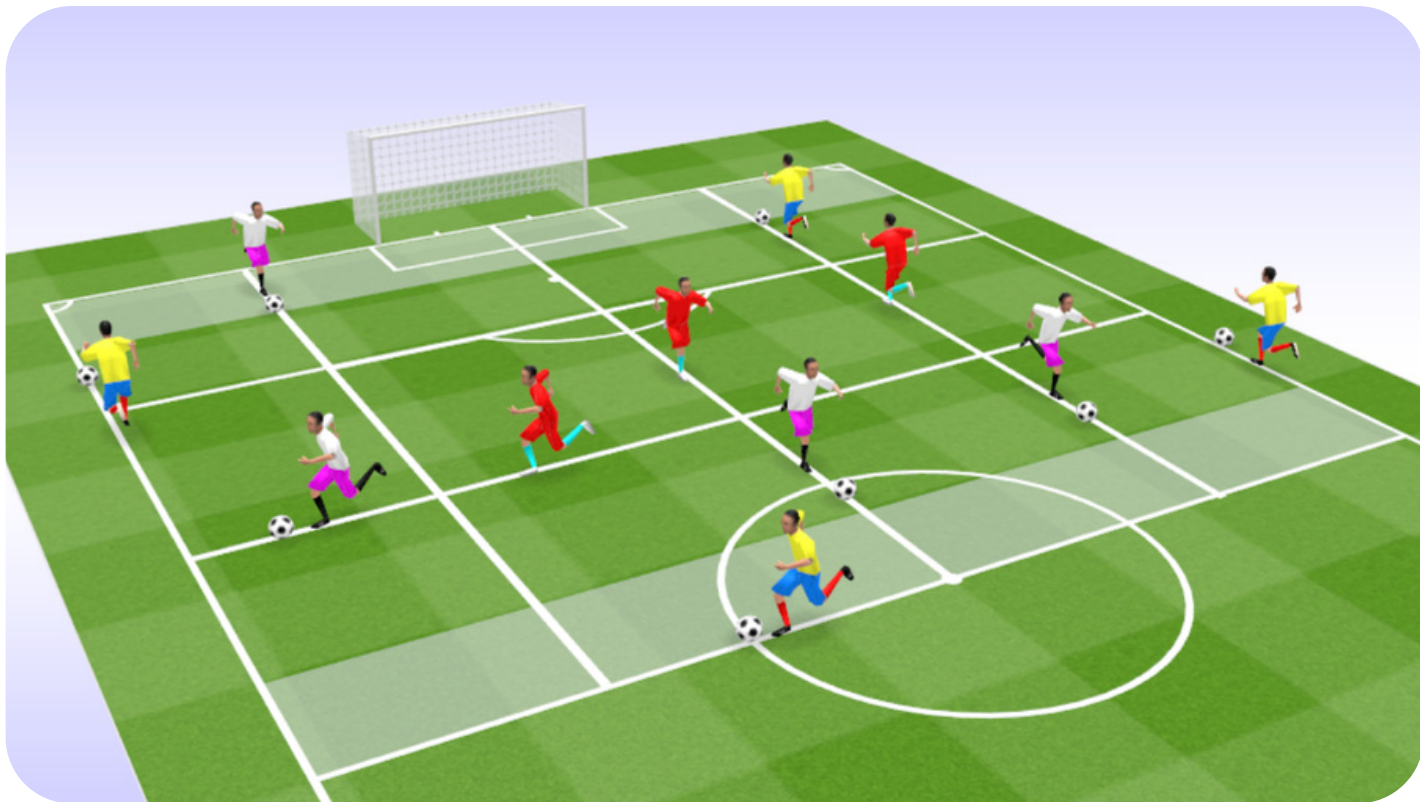


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE BONUS



"Pacman".

Voici un exercice pour travailler la capacité à répéter les sprints.

Tracer des lignes (avec des cônes par exemple) sur une moitié de terrain (ou une zone adaptée au nombre de joueurs à disposition).

Si vous avez 10-12 joueurs par exemple:

8-9 joueurs en "fuite" avec ballon.

3-4 pacmans sans ballon (ici en rouge) qui doivent toucher les joueurs en fuite.

Les joueurs doivent toujours courir le long d'une ligne comme dans le jeu PACMAN.

Le joueur touché devient Pacman.

Variante : interdiction de faire demi tour dans les zones "blanches" (en haut et en bas du carré délimité), un seul sens de course possible donc.

Vous pouvez placer des zones interdites également.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





5mn



cônes

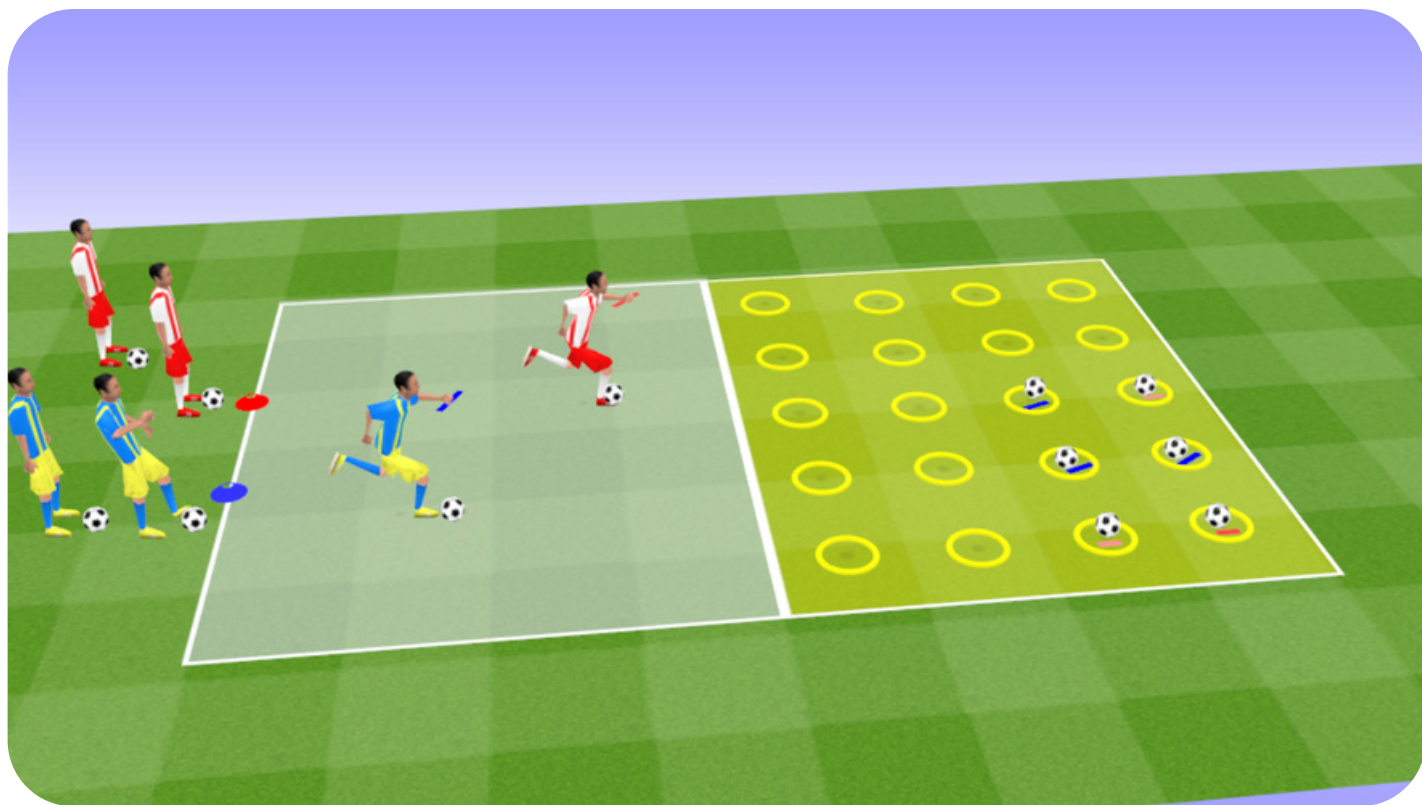


15 x 25m



8-12
joueurs

EXERCICE BONUS



"Puissance 4"

2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

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

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

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

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



On recherchera une grande intensité dans les courses.





EXERCICES BONUS FUTSAL



5mn



cônes



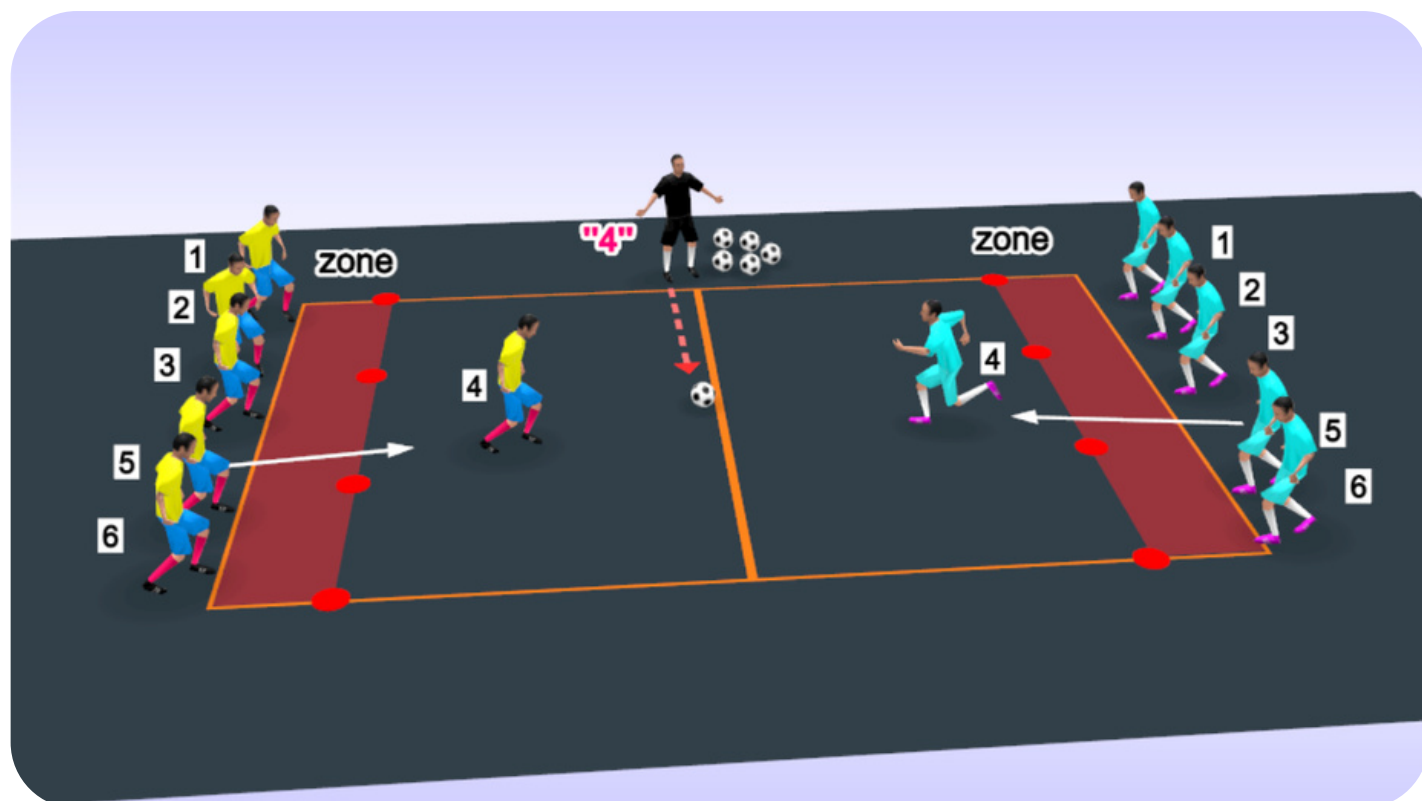
20 x 10m



8-12

joueurs

EXERCICE BONUS



Vitesse de réaction.

2 équipes.

Chaque joueur a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro.

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

Le premier sur le ballon devient attaquant et doit aller stopper le ballon dans la zone de son adversaire.

L'autre joueur devient défenseur et doit l'en empêcher.

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

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

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



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





8mn



cônes

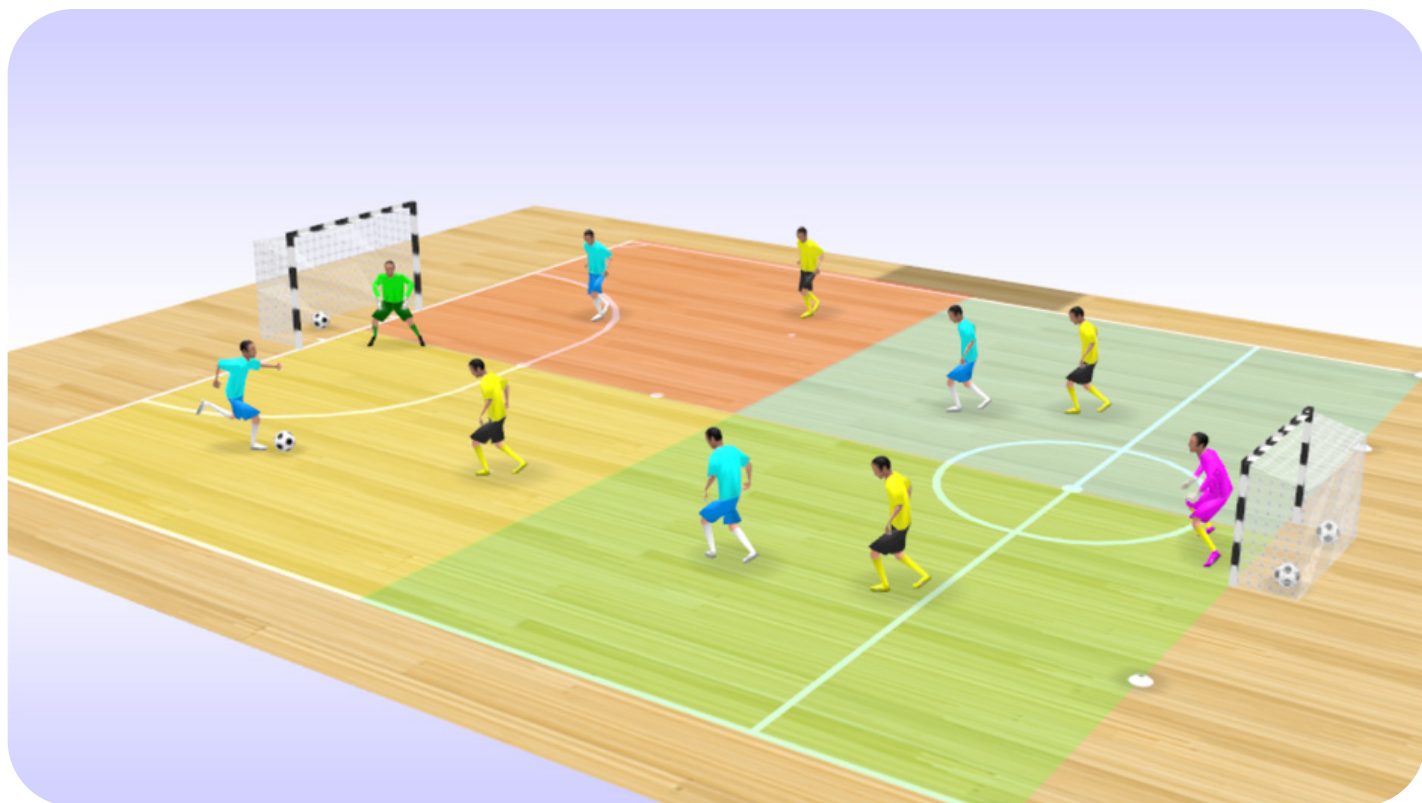


Demi terrain



8-12
joueurs

EXERCICE BONUS



Endurance puissance.

4 contre 4 avec gardiens de but.

4 zones sur demi terrain.

Jamais plus de 2 joueurs d'une même équipe dans une même zone.

Un joueur ne doit jamais rester plus de 10 secondes dans une même zone.

Pendant 8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





8mn



cônes
piquets
haies



Terrain



8-12
joueurs

EXERCICE BONUS



Endurance puissance.

Les joueurs font des aller retours avec travail d'appuis ou de force au milieu du parcours puis frappes de chaque côté du parcours.

Les joueurs alternent une frappe au but et une frappe dans un des 2 mini buts placés sur les côtés (l'entraîneur annonce une couleur avant la frappe).

Sous forme 30-30 par exemple. 30 secondes de travail (course et frappe) puis 30 secondes de repos.

Pendant 8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





10mn



cônes
échelles
cerceaux



15 x 15m



8-12
joueurs

EXERCICE BONUS



Endurance puissance.

Conservation du ballon à 4 contre 4, 5 contre 5.

Chaque fois qu'un joueur perd le ballon il doit aller faire un travail d'appuis - coordination (un exercice est placé sur chacun des 4 côtés du terrain) puis revient rapidement sur le terrain.

Pendant 10mn par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses.



BONUS

10 exercices en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



Vous souhaitez découvrir d'autres PDF, guides d'exercices ou programmes d'entraînements en ligne?

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop.com/>

