

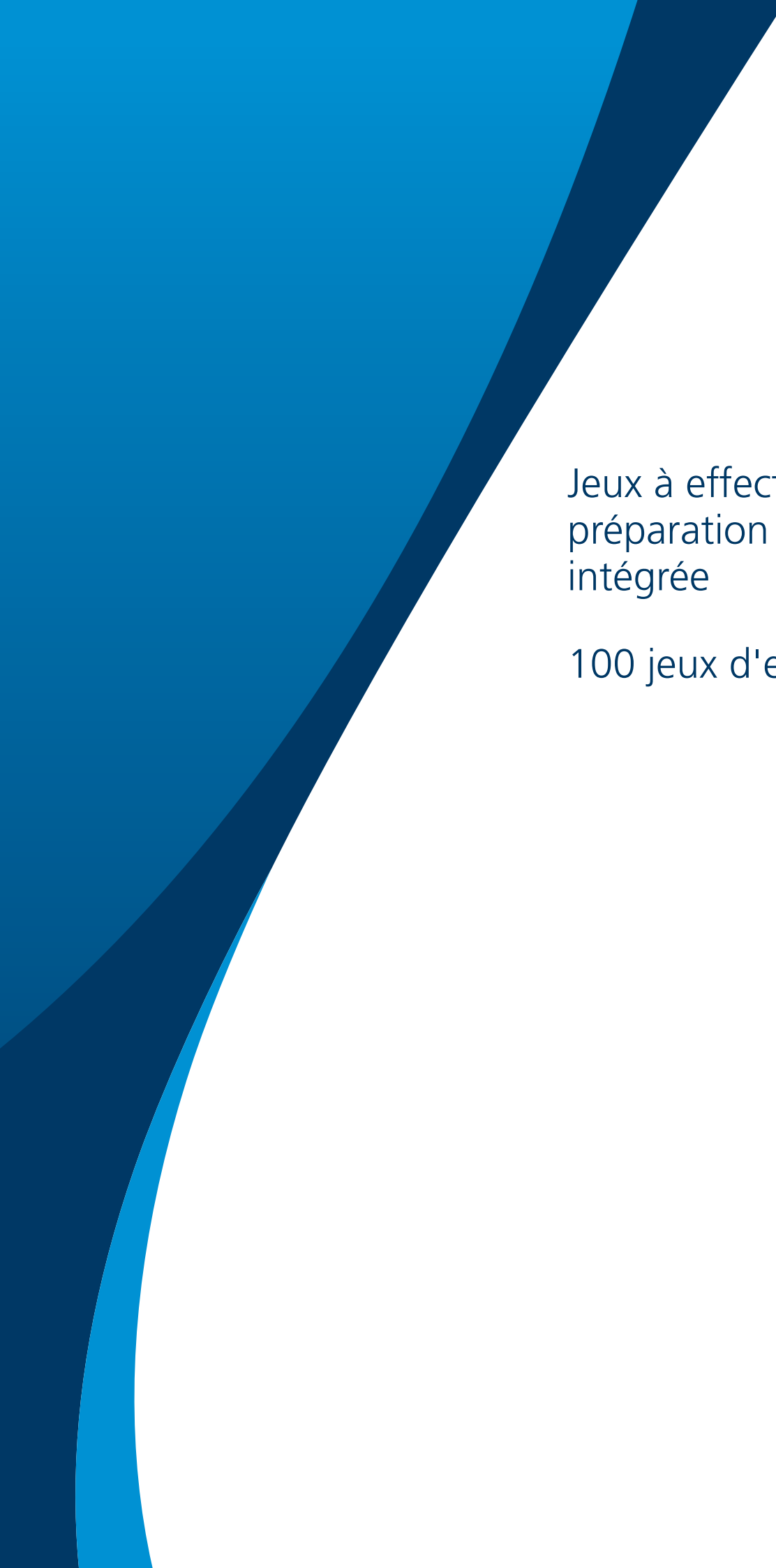
Jeux réduits et préparation physique intégrée



100 jeux d'entraînement

FIFA®

For the Game. For the World.



Jeux à effectifs réduits et
préparation physique
intégrée

100 jeux d'entraînements

Remarque relative à l'emploi du masculin et du féminin dans ce manuel

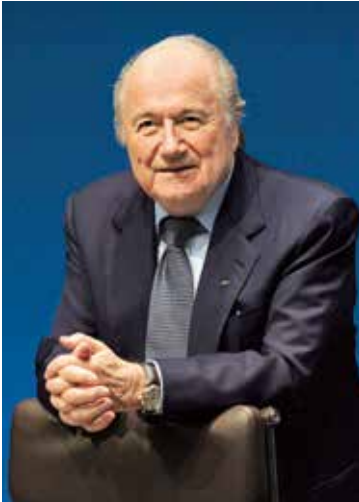
Par souci de simplification, le genre masculin est utilisé dans ce manuel pour désigner les joueurs, les entraîneurs, les dirigeants, les administrateurs, etc., mais il va de soi que, dans ce cas, les deux sexes sont concernés.

Table des matières

Chapitre		Page
	Préface	5
	À propos de l'ouvrage	8
1	Historique de la préparation physique en football	11
2	Rôle du préparateur physique	17
3	Exigences physiques du football de haut niveau	21
4	Qualités physiques du footballeur de haut niveau	35
5	Intérêt des jeux à effectifs réduits dans la préparation physique intégrée	51
6	Quantification de la charge d'entraînement	65
7	Développement des qualités physiques en fonction de l'âge des joueurs	73
8	Gestion de la charge d'entraînement	79
9	Jeux à effectifs réduits	85
10	« FIFA 11+ »	181
	Bibliographie	190
	Abréviations et légendes	191



Préface



La FIFA cherche continuellement à améliorer sa palette de programmes et d'informations à destination des associations membres afin de mieux les aider dans leur travail. Dans ce cadre, nous avons le plaisir de présenter cette publication qui vient renforcer la documentation mise à la disposition de tous les départements techniques de nos membres.

L'activité physique représente un élément de base pour la croissance des enfants tandis que la condition physique joue un rôle déterminant dans le football moderne. Ainsi, il est essentiel d'offrir les meilleurs outils pour améliorer les facultés qui conditionnent toutes les actions des joueurs sur le terrain.

Toutes les informations et les connaissances dispensées dans ce document permettront sans aucun doute à chaque entraîneur d'influer sur le développement physique de ses joueurs.

Dans la formation, chaque palier d'évolution possède ses propres caractéristiques physiques, et les stimulations de l'effort dépendront essentiellement des connaissances et des expériences acquises. L'entraîneur trouvera aussi des solutions immédiates afin de faire évoluer ses joueurs dans des conditions ludiques vers des objectifs bien déterminés.

Ce document aspire à passer des sciences théoriques à des situations de jeu réelles, et aussi à comprendre que lors de chaque activité pratique sur le terrain, différents facteurs physiques sont impliqués et contribuent au développement du joueur.

En effet, le jeu doit rester l'outil principal par lequel on cherche à développer le potentiel physique d'un joueur. Et la valeur de cet ouvrage réside dans sa faculté à associer le football au développement des capacités physiques incontournables à sa pratique.

Pour le jeu. Pour le monde.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'J. Blatter'.

Joseph S. Blatter
Président de la FIFA

À propos de l'ouvrage

À l'exception du football de haut niveau où la composition étoffée des encadrements techniques permet à l'entraîneur de l'équipe de s'appuyer sur un grand nombre d'assistants, d'experts et de spécialistes dans leur domaine, la majorité des entraîneurs et leurs assistants, sont souvent confrontés aux mêmes problématiques :

- comment maintenir, voire développer les qualités physiques des joueurs : qualités fondamentales de la performance ;
- comment renforcer le niveau technico-tactique de son équipe : qualité essentielle pour soutenir efficacement un projet de jeu, pour assurer un équilibre permanent de son système de jeu à travers la récupération collective du ballon, sa conservation et une circulation efficace de celui-ci permettant d'optimiser la finition.

Les réglages technico-tactiques demandent un travail minutieux et répétitif, et donc de nombreuses séances d'entraînement faisant appel à la fois aux capacités techniques des joueurs et à leur intelligence de jeu.

Comment peut-on donc organiser rationnellement son travail au cours d'une semaine d'entraînement située entre deux matches de compétition, organiser rationnellement son travail pour tendre vers l'objectif commun à tout entraîneur : gagner tout en essayant de produire du jeu et prenant du plaisir ?

Une séance de préparation physique spécifique, au-delà du fait qu'elle n'est pas suffisante, est du temps enlevé au travail réservé aux réglages tactiques. Si l'on ajoute, pour l'entraîneur, l'obligation de présenter en permanence des séances à la fois ludiques et différentes où le joueur prendra du plaisir, on se rend donc compte de toute la difficulté d'organiser des séances d'entraînement répondant aux exigences liées au football.

La grande majorité des entraîneurs se tourne donc vers des « séances mixtes » sollicitant et intégrant les différentes composantes de la performance.

Cet ouvrage, *Jeux à effectifs réduits et préparation physique intégrée en football*, se veut un outil de travail pour tous



les entraîneurs, un ouvrage pouvant être considéré comme référence sur le terrain.

Il a pour but d'apporter à l'entraîneur l'ensemble des éléments nécessaires à l'organisation de ses séances d'entraînement mixtes.

Les « 100 jeux d'entraînement » proposés ici devraient permettre à l'entraîneur de concevoir et de planifier ses séances d'entraînement en intégrant l'ensemble des paramètres qui conduisent à la performance : aspects technique, tactique, physique et mental.

Améliorer ou maintenir les potentiels physiologiques des joueurs en étroite relation avec les aspects techniques et tactiques du football.

Le concept permettant d'intégrer la motricité spécifique de l'activité football à l'entraînement physique du joueur au travers des jeux à effectifs réduits est le fil conducteur de cet ouvrage.

Après un bref rappel historique de l'évolution de la préparation physique à travers le temps et les différentes écoles, la

première partie de l'ouvrage relative aux aspects théoriques nécessaires à la compréhension des séances traitera des points fondamentaux tels que les exigences du football de haut niveau, les qualités physiques à développer et à travailler chez le jeune footballeur, les problèmes de quantification des charges d'entraînement ainsi qu'une synthèse sur la programmation et la planification de l'entraînement.

La deuxième partie comprend des fiches pratiques d'exercices orientées football, c'est à dire un nombre important de situations basées sur les jeux à effectifs réduits, présentant l'organisation du travail, la surface de jeu ainsi que le nombre de joueurs requis. Les thèmes technico-tactiques abordés, ainsi que la ou les qualités physiques sollicitées et travaillées, sont définies en fonction des charges d'entraînement visées.

Chacun et chacune pourront donc utiliser cet outil de travail en l'intégrant à la conception personnelle qu'ils ont de la pratique du football et de son entraînement.





1. Historique de la préparation physique en football

Historique de la préparation physique en football

Au début des années 1950, pour être performant en football, il fallait d'abord être un athlète car « le corps doit être apte à produire l'effort qui permettra au joueur de s'emparer du ballon et par la même de conduire le jeu » (Baquet, 1957). Le jeune joueur devait suivre cette chronologie. Les qualités de base fondamentales étaient la résistance, l'endurance, la détente, la vitesse, la force et l'adresse.

« La résistance et l'endurance vont permettre d'améliorer la technique en développant physiologiquement le cœur et les poumons ». Les qualités comme la détente, la vitesse étaient considérées comme innées, « la force est dépendante de la morphologie, et peut être que l'adresse est une qualité perfectible » disait-on (Baquet, 1957).

La séance de préparation athlétique suivait une méthode principalement analytique, et sa durée était d'environ 45 minutes. Elle débutait par une mise en train composée de course ou de marche dans laquelle des mouvements de bras étaient associés ; puis des exercices de développement musculaire et d'assouplissement étaient effectués seul ou à deux, quelques fois en utilisant un médecine-ball.

De brefs exercices « d'agilité et de cran », quelques exercices pour « la technique du football mais sans ballon, sous forme de mime », et un retour au calme sous forme de marche lente et d'exercices respiratoires complétaient la séance.

Dès la fin des années 1950, par l'augmentation de la fréquence des entraînements qui passait de quelques séances par semaine à un entraînement tous les jours et parfois deux à trois fois par jour, le sportif devait développer de manière systématique ses qualités physiques.

Les réflexions sur la préparation athlétique soulignaient que les qualités physiques à travailler ne devaient pas se limiter à la VARF (Vitesse, Adresse, Résistance, Force). Les qualités physiques les plus souvent énumérées étaient : l'adresse, la vitesse, la détente, la souplesse, l'équilibre, le rythme, la force et la résistance. Elles semblaient alors toutes perfectibles par la répétition et la quantité de travail physique. Un article de l'Université de Pennsylvanie en 1958 intitulé « 99 exercices pour acquérir force et souplesse en tous sports » montrait le caractère transversal de la préparation athlétique (Doherty, 1958).

En football, des méthodes d'entraînement très différenciées sont retranscrites. Elles reposaient principalement sur des méthodes analytiques comme chez les jeunes joueurs de football yougoslaves (Baron, 1951). La séance était composée d'une combinaison de travail athlétique basée sur l'adresse, la souplesse, l'endurance où le joueur s'exécute balle au pied : « le ballon suspendu », « circuit entre des sacs de sables », « l'allée » (courir ballon au pied dans un



couloir étroit), frapper le ballon dans « le tunnel » pour que le renvoi du ballon s'effectue dans tous les sens.

De la fin des années 1950 jusqu'aux années 1980, la préparation athlétique a laissé place à la préparation physique qui établit des relations entre les connaissances théoriques scientifiques principalement issues de la physiologie avec la pratique sportive. Les précurseurs de la préparation physique vont pouvoir faire bénéficier les praticiens de la recherche fondamentale principalement en matière cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et neurophysiologique.

Dès la fin des années 1950, Reindell et Roskhamm associent le fonctionnement cardio-vasculaire (et respiratoire) à l'effort et à ses applications sur le terrain par l'introduction de l'exercice en intermittence (travail/repos). Les travaux d'Astrand P.O. publiés dans les années 1960 vont permettre d'introduire dans l'entraînement les méthodes de développement des différents processus énergétiques en appliquant les processus physiologiques de ces formes d'entraînement par intervalle « interval training », et en « fractionné » (découpage de la distance de course) visant à améliorer les capacités lactiques du sportif (Astrand et Kaare, 1980). Le manuel de Fox et Matthews (1974) sur les Bases de la physiologie de l'entraînement va servir de référence à des générations d'entraîneurs dans la programmation et les contenus de l'entraînement. Les séances s'individualisent et des tests de contrôle se mettent en place. Les notions de vitesse maximale aérobie, de VO_2 max, de seuil anaérobie et de fréquence cardiaque vont venir étalonner les séances d'entraînement.

Les travaux sur l'activité musculaire de Hill A.V., prix Nobel de Médecine en 1922, se sont attachés à comprendre la mécanique musculaire jusqu'à approuver un modèle musculaire répondant à l'ensemble des caractéristiques du muscle (Hill, 1927). C'est en 1987 que le modèle à trois composantes (composante élastique série, composante élastique parallèle et composante contractile) est adopté par Shorten (1987). Il associe les structures conjonctives aux structures contractiles du muscle. Ce modèle répond à la physiologie du muscle et fait référence actuellement.

Les grandes avancées pratiques des méthodologies de développement musculaire sont venues des pays de l'Europe



de l'Est dès les années 1960, à partir des travaux des grands maîtres de la préparation physique qui se succèdent : Zatsiorsky (1966), Kouznetsov (1975), Platonov (1988), Letzeelter (1978), Weineck (1983), Matveiev (1980).

Dès lors, le football va s'attacher à caractériser les qualités physiques spécifiques fondamentales comme l'endurance, la vitesse, la souplesse, la coordination et la force, et des qualités « croisées » comme endurance-vitesse, force-vitesse, puissance ou encore proprioception.

– Les sollicitations énergétiques et les groupes musculaires sont étudiés. La notion de vitesse maximale aérobie (VMA), appliquée à la pratique, va calibrer les intensités d'exercices. Des tests d'évaluation de laboratoire comme la détermination des seuils aérobie, anaérobie par l'analyse des gaz expirés, ainsi que des tests de terrain à visée énergétique ou musculaire vont permettre le rapprochement pluridisciplinaire entre le médical et le technique et, partant, l'entraîneur.

La préparation physique se légitime.

Dans les années 1990, la place de la préparation physique dans l'entraînement du football va cependant chercher à se définir et se redéfinir en permanence : c'est ainsi que, dans un sport où les qualités techniques et tactiques prédominent, différents concepts et différentes méthodologies vont se heurter et faire débat :

Un préparateur physique est-il un généraliste du développement des qualités physiques ou un spécialiste de football ? Existe-t-il une qualité physique prioritaire fondamentale ? Existe-t-il une chronologie de développement des qualités physiques ?

La qualité de l'endurance du fait de la quantité des répétitions a donc été longtemps admise comme une base de préparation physique à la manière d'une pyramide dont les différents étages progresseraient dans l'intensité de l'effort en diminuant le nombre de répétitions. Dès 1966, Zatsiorsky préconise d'inverser cette logique pyramidale en débutant par des efforts intenses et maximaux qui génèrent peu de fatigue puis progressivement de diminuer l'intensité et augmentant les répétitions. Ces deux méthodes de pyramide ascendante ou descendante vont se confronter pendant

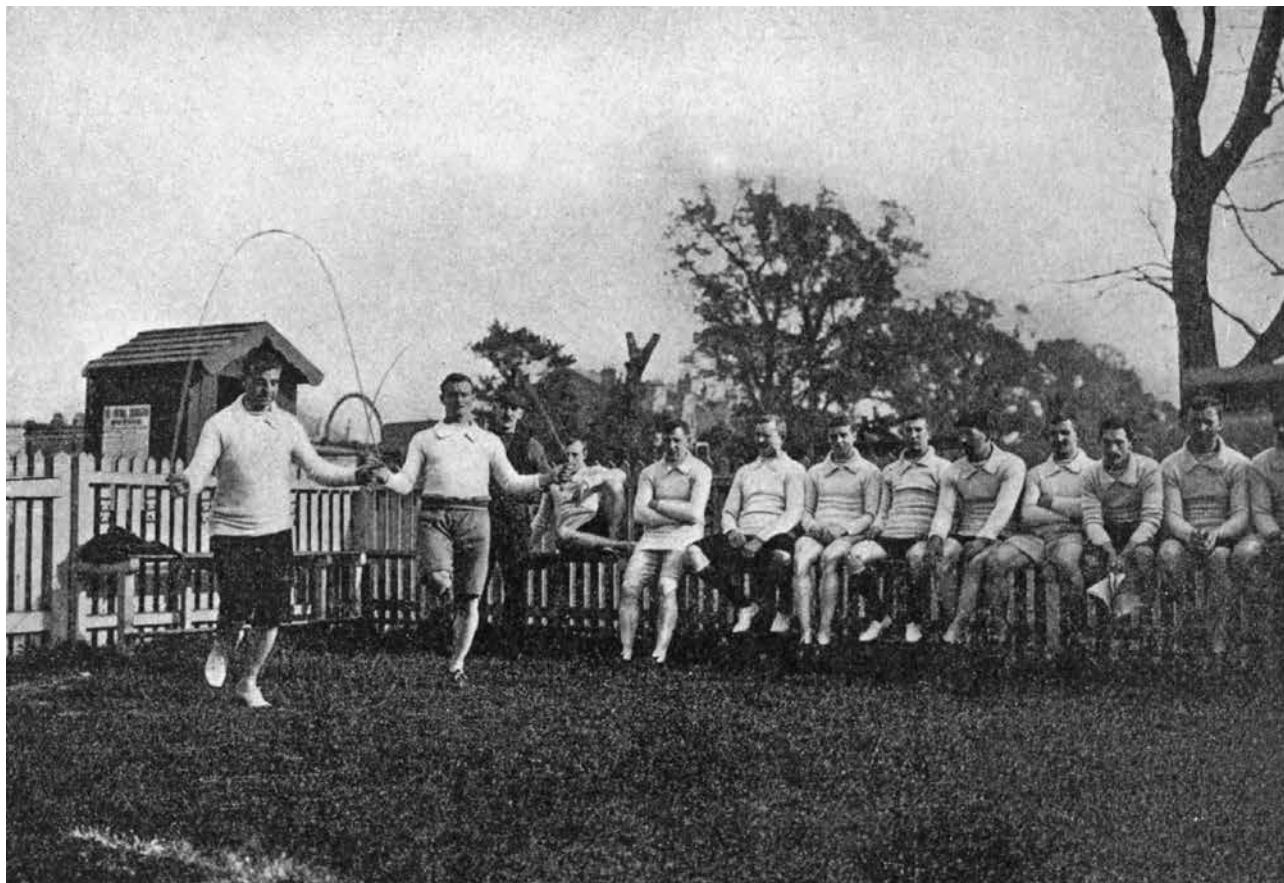
trente ans, chacune ayant leur intérêt sur un développement physiologique recherché.

Peu à peu, à partir de l'analyse des matches de football et de l'effort fourni par les joueurs pendant le match, on va caractériser l'activité du joueur par une suite d'efforts brefs et intenses.

Les analyses minutieuses des matches et les progrès technologiques permanents vont mettre en évidence les temps d'effort, les intensités, ainsi que les distances parcourues en fonction des postes des joueurs.

Ainsi, tout en évitant tout prosélytisme, les qualités d'explosivité, de vitesse et d'endurance du joueur vont faire consensus dans les qualités fondamentales du joueur de football.

Conscient de la difficulté de plus en plus grande pour un entraîneur de gérer le temps consacré à l'entraînement, un concept de préparation physique « intégrée » est apparu et permet d'intégrer les qualités physiques dans des situations de jeux spécifiques au football. L'entraînement « athlétique » garde son importance mais l'activité du joueur de football faisant appel à d'autres notions (maîtrise technique, lecture du jeu, prise de décisions...), ces dernières ont conduit à



l'élaboration de séances athlétiques orientées football.

Intégrer l'activité, c'est proposer une préparation spécifique au football où s'ajoutent, au cours de la même séance, la dimension technique individuelle et la dimension tactique, avec présence de partenaires et d'adversaires et une dominante athlétique.

Dans ce type de préparation dite « intégrée », l'utilisation des jeux à effectifs réduits devient incontournable.

Conjointement, à l'évolution de l'approche de la préparation athlétique du footballeur, les encadrements techniques ont évolué et se sont peu à peu renforcés en nombre et en spécialistes. L'entraîneur généraliste « en charge de tout » a vécu et laissé la place aujourd'hui à un manager entouré de spécialistes. Composé initialement d'une doublette (entraîneur principal + assistant), les encadrements techniques se sont donc renforcés avec l'arrivée d'un spécialiste de l'entraînement des gardiens de but, puis, plus récemment, d'un préparateur physique.

Aujourd'hui, la préparation physique intégrée à l'entraînement prend une place de plus en plus importante car elle concilie qualités physiques, cycle de travail et thème technico-tactique de séance.

Actuellement, le développement équilibré des qualités physiques est un objectif constant des préparateurs physiques les plus performants.

En conséquence, cette approche moderne de la préparation physique du footballeur a entraîné une modification du profil du préparateur physique.

Jadis issu de l'athlétisme ou des sports individuels, le préparateur physique de football est aujourd'hui lui-même un ancien pratiquant, pas nécessairement un ancien joueur de haut niveau mais quelqu'un qui peut se prévaloir d'une longue pratique de football. Alliant pratique, expérience et vécu, il est en mesure de mieux appréhender les situations de jeu et de les intégrer plus facilement dans ses séances d'entraînement.





2. Rôle du préparateur physique

Rôle du préparateur physique

Aujourd'hui, le développement équilibré des qualités physiques est un objectif constant des préparateurs physiques les plus performants.

Le préparateur physique doit maîtriser les différentes méthodologies et la mise en œuvre des contenus d'entraînement. Il est également essentiel qu'il puisse faire le lien entre le projet sportif, le groupe de joueurs et l'environnement du club. C'est un métier qui nécessite une bonne capacité d'adaptation aux impondérables et, quelles que soient la planification et la programmation qu'il envisage, le préparateur physique doit toujours avoir une alternative à la disposition du collectif.

Son travail consiste à présenter un projet réaliste et performant en adéquation avec le projet principal.

Le préparateur physique est l'interlocuteur entre l'encadrement médical et l'entraîneur, il est à la fois un adjoint à l'entraîneur et un scientifique de terrain, il fait partie de l'encadrement technique. **Le préparateur physique est un acteur de la performance en football.**

Sa relation avec les membres de l'encadrement doit être basée sur la confiance, la loyauté et le respect. Il relaye les consignes de l'entraîneur principal sur le terrain et en dehors. Il assure la complémentarité avec le kinésithérapeute, le médecin et l'encadrement technique. Il a pour mission de mettre en valeur les arguments du projet sportif par la pratique et le relationnel. Il ne doit être ni trop ami ni trop autoritaire. Il est amené à gérer les conflits de susceptibilité et est autant concerné par le bon rendement des joueurs que par leur baisse de régime.

Dans la mesure où les joueurs ne sont pas toujours disposés à effectuer du travail exhaustif et intensif, il rend agréable le travail qui paraît difficile. Il doit préparer les joueurs à s'impliquer pour eux-mêmes et pour le groupe, anticiper leurs appréhensions par rapport à la pénibilité. Il doit motiver les joueurs et être compréhensif. En réunissant un maximum de données, il anticipe les interrogations des joueurs et construit des réponses individualisées, concrètes et constructives pour préserver, expliquer, dynamiser et reprendre en main les joueurs en situation de doute voire en situation d'échec.

Sa mission est de susciter une autonomie relative et complémentaire. Individualiser pour mieux réunir. Donner envie de

faire mieux, de faire plus... voire d'être le meilleur ?

Il s'agit d'identifier les joueurs les plus sujets à la fatigue en cours de match en évaluant leurs capacités physiques réelles en compétition ou par des quantifications de la charge d'entraînement et des tests afin de personnaliser l'entraînement. Il prépare les joueurs à enchaîner des courses de haute intensité, à répéter des efforts tout au long du match et durant toute la saison.

Il doit établir une feuille de route concernant le groupe pour le suivi de la performance de l'ensemble des joueurs. Les données régulièrement recueillies doivent servir d'éléments de base pour construire des programmes spécifiques de préparation physique lors de périodes de compétition et de relâche.

Il est essentiel qu'il sache mettre en œuvre les critères et les indicateurs de terrain montrant l'adéquation entre les exigences physiques relatives au match et la qualité de la préparation physique proposée.

De manière systématique, il doit prendre en compte dans son analyse :

- Le projet de jeu (système de jeu, plan de jeu, tactique de l'équipe...)
- La capacité physique (temps effectif du jeu, postes, expérience des joueurs...)
- La saison et ses différentes périodes (préparation, compétition, trêves et régénérations, fréquence des matches...)
- La gestion de l'effectif (titulaires, remplaçants, blessures, suspensions...)

En outre, il est complètement impliqué par l'approche prophylactique concernant le renforcement musculaire, le gainage, la récupération, la nutrition et l'hygiène de vie à l'entraînement et en match.

Plusieurs objectifs sont assignés à la préparation physique en fonction de la période et des particularités des joueurs :

- La préparation physique de début de saison (ou « générale »), d'une durée d'environ cinq à six semaines pendant laquelle la condition physique du joueur va être optimisée : explosivité, endurance, force-vitesse, proprioception. La salle de musculation peut être ouverte

sur le terrain afin de permettre l'alternance. La préparation physique intégrée au football utilisant les jeux à effectifs réduits permet un meilleur contrôle des sollicitations et de la charge de travail individuel. Cette période correspond à la période des évaluations du potentiel physique du joueur.

- La deuxième « période de compétition », où le calendrier des matches rend plus difficile l'accumulation des charges. Ici le préparateur physique effectue des choix en relation avec les choix technico-tactiques de l'entraîneur : optimiser les points forts, renforcer les points faibles et assurer le renforcement prophylactique.
- Assurer le retour sur le terrain des joueurs blessés ou malades (ou éloignés des terrains) par un

reconditionnement ou une réathlétisation est une autre mission du préparateur physique. Il s'agit également pour lui de renforcer les déficits mis en évidence dans les tests et évaluations physiologiques et musculo-articulaires, de permettre le développement physique des joueurs les plus jeunes en fonction de leur maturation et d'assurer l'intégrité physique des joueurs à longue carrière.

Le préparateur physique est donc devenu, avec le temps, un élément essentiel de l'encadrement technique et l'on note de plus en plus que l'une des conditions de l'entraîneur dans le cadre de la signature d'un nouveau contrat est d'amener avec lui l'ensemble de son encadrement technique, dont le préparateur physique.





3. Exigences physiques du football de haut niveau

Exigences physiques du football de haut niveau

L'analyse de la performance en compétition est considérée comme un moyen permettant de fournir un certain nombre d'informations objectives concernant les caractéristiques individuelles et collectives des joueurs.

L'analyse qualitative ou quantitative permet de mettre en évidence des éléments essentiels tels que la capacité physique, la technique et la tactique. Les données qualitatives objectives par l'analyse des mouvements d'ensemble permettent de visualiser la tactique par le style de jeu, par les déplacements avec et sans ballon et par les coups de pieds arrêtés.

Les données techniques touchent de près l'investissement du joueur en match et permettent de dresser des bilans chiffrés. Cela concerne le nombre d'actions favorables ou défavorables, les tirs cadrés, les passes, etc.

Les données quantitatives concernant les distances parcourues, le nombre de sprints, le nombre de duels et le nombre d'actions tout au long des matches montrent les différents types de courses utilisées et la nature de l'énergie sollicitée. Au sein de l'équipe, chaque joueur met ses qualités individuelles au service de la stratégie collective. Les qualités athlétiques se manifestent dans toutes les phases de jeu mais dans des proportions différentes à l'occasion de tirs, de sauts, de duels ou de sprints. Les qualités aérobies permettent au footballeur de soutenir un rythme de jeu élevé le plus longtemps possible durant le match ; elles sont prédominantes en deuxième mi-temps et en prolongations. Les qualités anaérobies caractérisent l'aptitude du footballeur à effectuer un grand nombre de séries de sprints.

Cette analyse objective des exigences de l'activité au plan physique et technico-tactique conditionne la préparation physique. Ainsi, l'entraîneur s'appuie sur les rapports objectifs et les analyses du préparateur physique pour établir ses choix tactiques et de joueurs en fonction des caractéristiques individuelles de chaque joueur et du collectif dans le cadre de la construction d'un projet de jeu. Pour le préparateur physique, le but est également d'avoir suffisamment d'informations en amont pour programmer un travail physique spécifique pouvant se mettre en adéquation avec le travail technico-tactique du groupe. L'analyse de la performance peut également être une aide au recrutement du joueur et à l'identification des stratégies de jeu.

Synthèse : évolution du jeu, aspects technico-tactiques

L'ensemble des aspects technico-tactiques (possession, transition, renversements, finition, etc.) sollicités dans le football sont dépendants des qualités physiques des joueurs. La préparation physique doit contribuer au développement des exigences imposées par l'évolution et la construction du projet de jeu.

Évolution du jeu

Le football est marqué par de grands événements comme la Coupe du Monde de la FIFA™, les compétitions continentales interclubs ou encore tous les championnats continentaux qui mettent en évidence l'évolution du football moderne et permettent de se projeter dans l'élaboration de modèles futurs. Ainsi, les encadrements techniques ont pour mission de se préparer aux exigences du jeu et aux besoins des joueurs.

La puissance et la modernité des outils d'observations offrent une quantité de données précises sur l'activité des joueurs et des équipes en compétition. L'apport des nouvelles technologies concernant l'analyse de l'activité football souligne que le jeu tend vers plus de rapidité et plus de spectacle et que les joueurs sont plus polyvalents et plus fort physiquement.

L'analyse du football confirme le caractère rapide du jeu et l'importance de gagner les duels. Elle montre que les équipes les plus performantes sont celles qui mènent le jeu tout en essayant de présenter le moins de vulnérabilité défensive. Les grandes équipes ne se montrent plus forcément comme ayant les meilleures défenses, celles-ci ayant de plus en plus tendance à être contournées par les ailes en utilisant des milieux offensifs et des arrières latéraux créant le surnombre.

Aspects technico-tactiques

Transition

D'autres éléments concernant l'évolution du jeu – et surtout du joueur – indiquent que les équipes qui prennent le jeu à leur compte mettent l'accent sur transition à la récupération : enchaîner sur une contre-attaque dès la récupération du ballon grâce à un pressing actif. Le but est de prendre

la défense rapidement au dépourvu et en déséquilibre afin d'atteindre le but. C'est souvent le seul moment où l'on rencontre des espaces libres. Les équipes jouant en contre-attaque, jadis considérées négativement, deviennent performantes aujourd'hui car la contre-attaque fait à présent partie des intentions tactiques des plus grandes équipes. En plus de priver l'adversaire de la possession du ballon, l'équipe met rapidement en place une défense soutenue dès la perte du ballon pour limiter les moyens de l'adversaire et récupérer le ballon le plus haut possible.

la mobilité combinée des joueurs. Cela donne une notion de verticalité dans le jeu. En général, les matches gagnés par de grandes équipes se gagnent en dominant l'adversaire dans un secteur clé : la possession. Le jeu s'applique en se basant sur une excellente maîtrise du timing dans le jeu en triangle, phases de jeu où le porteur de balle bénéficie d'appuis en profondeur, de joueurs offrant une solution dans le dos de la défense adverse.

Possession positive

La possession « positive » se définit par une conservation du ballon en attente d'un possible déséquilibre (partiel ou total) de l'équipe adverse. Par exemple, le jeu espagnol s'appuie fortement sur cette maîtrise de la possession positive. Il s'agit de conserver le ballon même si les conditions de jeu ne permettent pas de porter immédiatement le danger dans le camp adverse. Ceci permet d'éviter de subir le jeu dans l'attente de construire des actions favorables à la création du déséquilibre. C'est la capacité collective de créer des décalages par la circulation rapide du ballon vers l'avant et

Possession de balle							
Postes des joueurs	Nombre de sujets analysés	% de passes réussies	Nombre de passes vers l'avant	Nombre de possessions	Ratio perte/possession	Temps de possession en secondes	Nombre moyen de touches de balle
Attaquants	724	70,12%	7,79 ± 3,05	43,04 ± 7,6	0,37 ± 0,13	54,19 ± 16,0	2,01 ± 0,55
Milieux offensifs	76	80,40%	13,06 ± 3,40	57,12 ± 8,3	0,26 ± 0,13	76,09 ± 18,4	2,24 ± 0,45
Milieux excentrés	50	79,58%	14,46 ± 4	56,24 ± 8,9	0,27 ± 0,13	77,85 ± 22,4	2,24 ± 0,54
Milieux défensifs	1356	77,17%	14,52 ± 3,90	53,22 ± 9,5	0,26 ± 0,12	60,76 ± 16,2	2,01 ± 0,46
Arrières latéraux	132	80,58%	20,30 ± 4,28	58,88 ± 8,9	0,20 ± 0,11	59,76 ± 13,8	1,84 ± 0,79
Arrières centraux	1704	74,67%	15,16 ± 4,52	41,22 ± 10,1	0,27 ± 0,16	41,72 ± 15,4	1,74 ± 0,39

Figure 1 : possession du ballon sous différentes formes en fonction du poste – exemple de la Premier League anglaise – Données AMISCO 2010/2011

L'optimisation de la finition

Le développement du jeu s'appuie généralement sur la finalisation des actions. Les équipes maîtrisant la progression et la conservation positive ont davantage de possibilités de marquer. Les différentes formes de finitions montrent que plus de 80% des buts sont marqués sans contrôle ou en deux touches de balle au maximum. Si l'on se réfère aux deux dernières Coupes du Monde de la FIFA, Allemagne 2006 a vu 67% des buts marqués en une touche et 16% en deux touches (total 83%), tandis qu'en Afrique du Sud en 2010, 68% des buts ont été marqués en une touche et 16% en deux touches (total 84%). C'est un indicateur de rapidité du jeu. Ces actions sont généralement menées malgré une forte densité défensive et une réduction importante des espaces. Cela nécessite agilité, rapidité et adresse des attaquants. Les frappes de loin ont représenté une proportion de 18% lors d'Afrique du Sud 2010, mettant en évidence la qualité de frappe.

Plus de 50% des buts viennent des côtés (centres, rentrées de touches, coups de pied de coin, etc.). Les centres longs en représentent la plus grande partie car ils permettent de contourner les défenses quand les espaces sont réduits et que la circulation de balle devient compliquée.

Certaines périodes du match sont plus propices que d'autres pour marquer des buts. En moyenne, 35% des buts sont marqués durant les trente dernières minutes, chiffre se montant à 40% pour la Coupe du Monde de la FIFA 2010, dont la moitié dans le dernier quart d'heure.

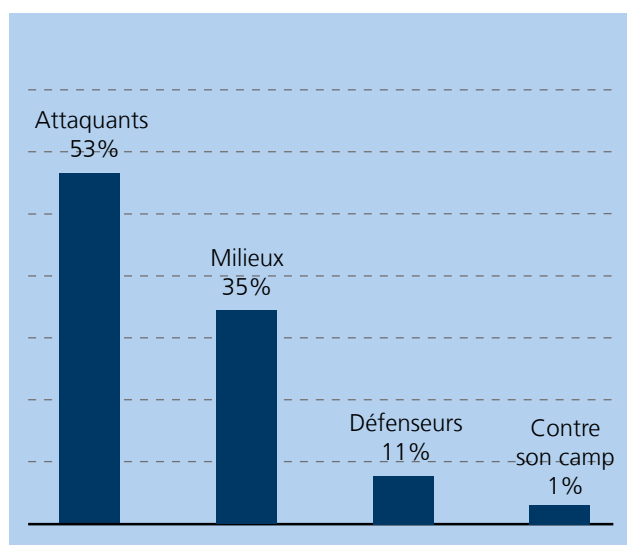


Figure 2 : répartition des buts selon les postes lors de la Coupe du Monde de la FIFA 2010™

En outre, 55% des buts inscrits dans le jeu sont marqués dans des situations où la défense est plus fournie que l'attaque. Ainsi, 23% sont réalisés à la suite d'un travail de conservation de balle ou de possession positive accompagnée d'accélération. 20% des buts marqués sur action de jeu sont le fruit de situations réfléchies : des combinaisons travaillées à l'entraînement et mises en application lors du match. Ainsi, pour la seule Coupe du Monde de la FIFA 2010, 21% des buts ont été générés par des passes dans l'intervalle effectuées depuis le milieu de terrain.

Asymétrie

Associés et complémentaires, la possession positive et le jeu asymétrique, bien rodés, contribuent à déstabiliser les meilleures défenses. Cela consiste à placer des appels dans le dos d'une défense attirée côté opposé. Quand l'action se joue dans le couloir droit, le milieu offensif gauche (ou l'ailier gauche) plonge dans l'axe et le défenseur latéral gauche vient se positionner en ailier gauche à sa place. Inversement, quand l'action se joue dans le couloir gauche, le joueur du couloir droit plonge dans l'axe et le latéral droit prend la place d'ailier droit. C'est un appui-soutien suivi d'un renversement pour un appel à l'opposé dans le dos de la défense. Le joueur en soutien a souvent plus de temps et de choix pour faire une passe en profondeur vers le couloir opposé à l'arrière latéral qui monte. Cela s'effectue également dans l'axe grâce aux appels possibles derrière la défense, ou en profondeur sur le même couloir en vue de contourner la défense.

Jeu sur la largeur

Le football moderne montre une activité importante dans l'axe du terrain, toujours suivi de déplacements rapides dans la largeur pour se donner les possibilités de contourner la défense. Il s'agit d'étirer la défense pour créer des espaces qui amèneraient d'éventuelles ouvertures vers le but.

- Le jeu par les côtés : c'est l'utilisation des couloirs par les défenseurs latéraux et les joueurs de couloirs qui écartent le jeu quand l'équipe est en possession du ballon. L'objet est d'étendre la défense adverse sur la largeur et de créer des espaces propices aux courses rapides dans le dos de la défense en apportant le surnombre.
- Asymétrie-renversement : le jeu asymétrique contribue à déstabiliser les défenses. Il s'agit de placer des appels dans le dos d'une défense déséquilibrée par un jeu développé côté opposé. C'est un appui-soutien-appel-renversement.



Quand l'action est dans le couloir droit, le milieu gauche excentré plonge dans l'axe et le défenseur latéral gauche vient se positionner en ailier gauche à sa place. Inversement, quand l'action se joue dans le couloir gauche, l'ailier droit se déplace dans l'axe et l'arrière latéral droit devient ailier droit.

Les actions se poursuivent par une passe en retrait au défenseur venu en soutien, lequel a souvent plus de temps et de choix, face au jeu, pour faire une passe en profondeur vers le latéral ayant pris le couloir opposé, ou dans l'axe derrière la défense, ou encore en profondeur pour créer des espaces vers le but.

Distribution du jeu en fonction de la zone de récupération du ballon

La transition récupération/contre-attaque s'effectue en moyenne en 18 secondes et en cinq passes avant d'atteindre le but. Quand les transitions sont effectuées à partir de la zone de progression (milieu de terrain), le temps de transition est de 14 secondes avec trois passes en moyenne pour atteindre le but. En revanche, quand les actions partent de

la zone « de déséquilibre », les transitions sont effectuées en moyenne en 6 secondes et à l'aide d'une seule passe.

Dans l'optique de mesurer la performance par la répartition des buts en fonction des lignes et des systèmes de jeu, on observe une proportion plus importante de buts marqués par les milieux de terrain.

Qualité mentale individuelle et collective

Afin de limiter la part d'incertitude au football, le joueur doit développer, en complément de ses qualités physiques, des qualités mentales et de force de caractère pour augmenter son engagement dans le jeu. Une équipe qui gagne est un collectif qui produit du jeu et qui assure un engagement total.

Pour cela, le joueur doit avoir une capacité d'adaptation et d'anticipation vis-à-vis des changements de situation : il doit être capable d'utiliser son potentiel au maximum malgré le stress et l'enjeu. Il doit être inventif pour créer de l'incertitude : être imprévisible pour l'adversaire. Il doit avoir du timing et de la justesse dans la passe pour effectuer des échanges de passes rapides, des dribbles et des tirs,

même fatigué. Il doit être généreux dans l'effort avec un engagement maximum et une agressivité contrôlée. C'est en général une attitude communicative au sein du groupe. Il doit posséder deux éléments complémentaires de base : l'intelligence et l'envie. Sa lecture du jeu rapide et son sens de l'anticipation lui permettent d'avoir un temps d'avance dans l'exécution des actions offensives ou défensives. Le joueur est à la fois spécialiste et polyvalent. Même affecté à un poste précis, il se doit de pouvoir assurer d'autres rôles dans le collectif. Par exemple, il peut être attaquant de pointe et changer pour jouer sur les côtés avec la charge défensive que cela implique.

Analyse quantitative et qualitative des matches

Joueurs et temps effectif

Sur 93 à 98 minutes de temps de jeu par match, la durée moyenne effective de jeu est passée de 50 à 55 minutes par joueur en 1990 à plus de 60 minutes aujourd'hui.

Le temps de jeu effectif peut fournir des données importantes concernant les interventions des joueurs. En effet, en excluant les actions hors temps effectif, les données objectives par joueur sont réévaluées à la hausse. Variant entre 49 et 68 minutes, le temps effectif est devenu plus long (figure 3). Les organismes sont donc plus éprouvés car cette augmentation est accompagnée d'un accroissement proportionnel des distances parcourues. Cette augmentation

a également un effet sur le nombre de sprints et de déplacements intenses.

On observe 60 à 70 matches par saison pour les joueurs internationaux (club, sélection, matches de préparation, etc.), 50 à 60 matches par saison pour les jeunes joueurs (16-20 ans) de niveau international, avec dix mois de compétition, et entre 35 et 40 matches par saison pour les jeunes en formation.

Les données quantitatives et qualitative issues de l'analyse des matches

L'analyse quantitative de l'activité football basée sur l'évaluation objective de la position et des déplacements des joueurs et du ballon pendant l'intégralité du match à l'aide de capteurs placés au sein du stade, apporte des éléments intéressants pour la préparation physique.

Les données quantitatives et qualitatives qui en ressortent permettent une analyse fine de l'activité du joueur au niveau des intensités de courses, des mouvements réalisés et des actions effectuées avec et sans le ballon. Ce type d'analyses permet d'étudier tous les paramètres physiques du joueur en relation directe avec des données technico-tactiques au cours d'un match de football.

Cette analyse portant sur la nature des efforts sollicités en football montre que la plupart des efforts fournis par un joueur sont de type lent ou réalisés avec une vitesse moyenne, les efforts brefs et rapides de type explosif ne représentant qu'un faible pourcentage du temps du jeu. Le football moderne est décrit ainsi comme une activité intermittente, qui peut se définir comme une succession de périodes d'efforts et de récupérations actives ou passives. Ce constat a déclenché l'intérêt du travail de type intermittent en football pour un entraînement spécifique.

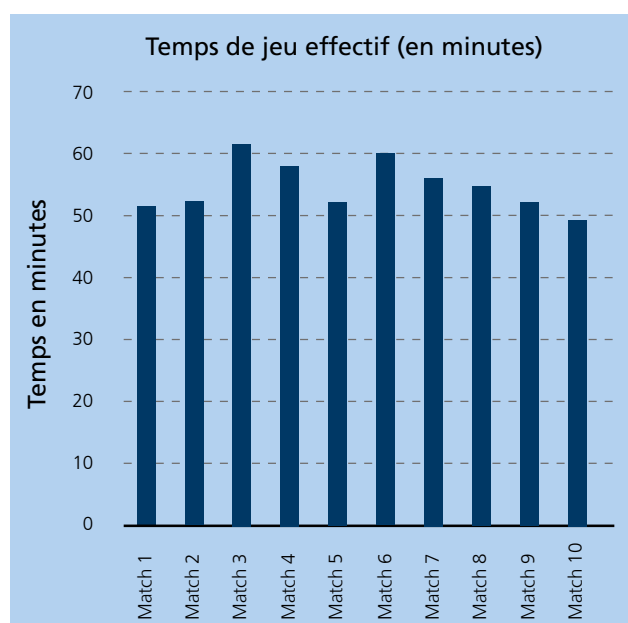
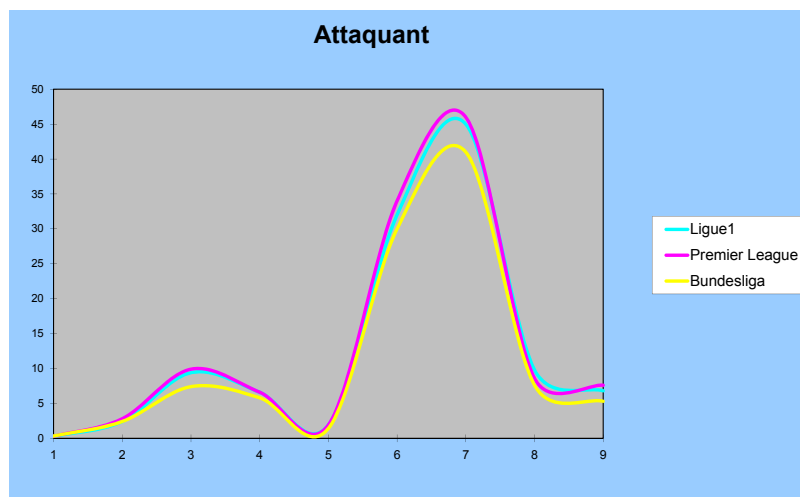


Figure 3 : temps de jeu effectif durant dix matches de Ligue 1 française

Moyennes techniques

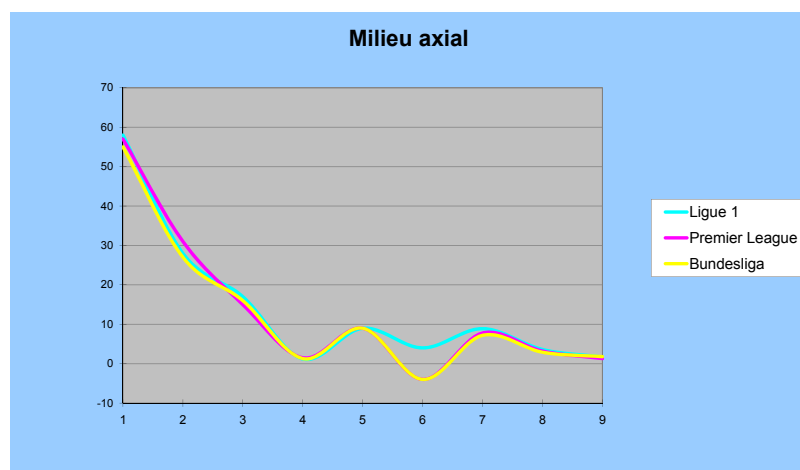
Trois championnats européens (France, Angleterre, Allemagne) saison 2010/2011. Données analysées sur 380 matches (AMISCO).

	Attaquant	Moy. \pm ET
1	Buts	0,29 \pm 0,03
2	Tirs	2,53 \pm 0,23
3	Tirs / but marqué	8,90 \pm 1,32
4	Entrées dans le dernier tiers	6,33 \pm 0,46
5	Centres en jeu	1,73 \pm 0,29
6	Passes	32 \pm 2
7	Possessions individuelles	44 \pm 2,65
8	Duels au sol	8,67 \pm 1,10
9	Duels aériens	6,57 \pm 1,17

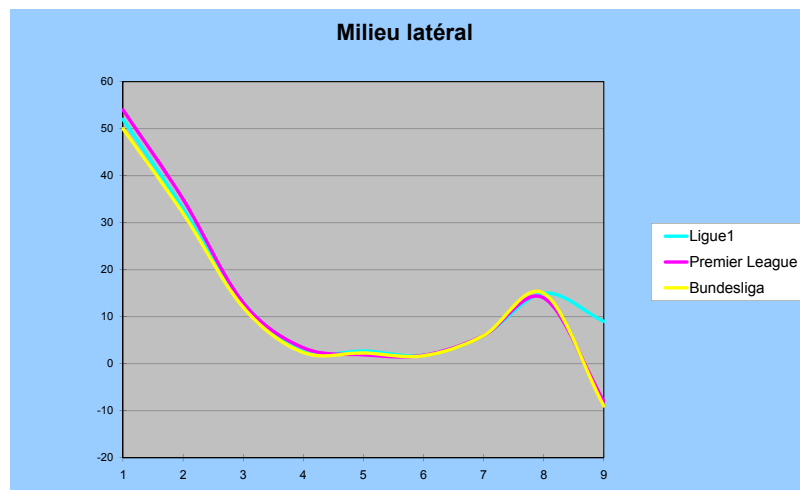


* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type - Seuls les joueurs ayant disputé le match dans son intégralité sont inclus dans ces moyennes

	Milieu axial	Moy. \pm ET
1	Possessions individuelles	56,67 \pm 1,53
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	28,67 \pm 2,08
3	Passes vers l'avant	16 \pm 1
4	Tirs	1,33 \pm 0,15
5	Ballons gagnés	9 \pm 0
6	Ballons gagnés – ballons perdus	-1,33 \pm 4,62
7	Duels au sol	7,97 \pm 0,86
8	Duels aériens	3,32 \pm 0,35
9	Fautes commises	1,60 \pm 0,26

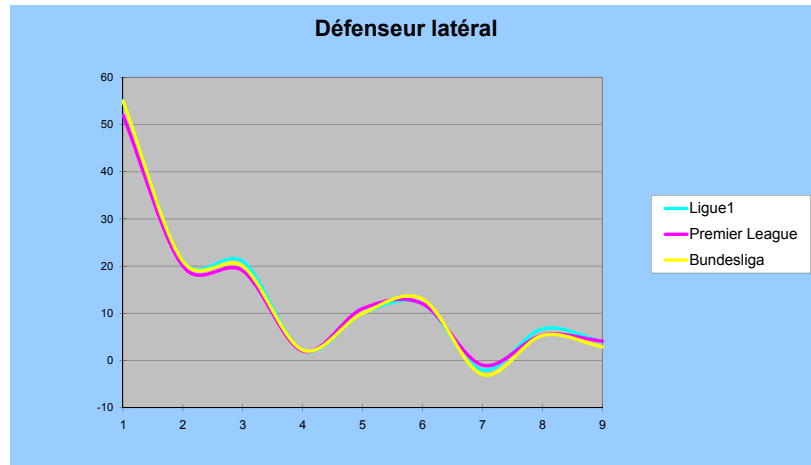


	Milieu latéral	Moy. \pm ET
1	Possessions individuelles	52 \pm 2
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	33,33 \pm 1,53
3	Passes vers l'avant	12,67 \pm 0,58
4	Centres en jeu	2,80 \pm 0,53
5	Dribbles	2,30 \pm 0,40
6	Tirs	1,70 \pm 0,06
7	Ballons gagnés	6 \pm 0
8	Ballons perdus	14,67 \pm 0,58
9	Ballons gagnés – ballons perdus	-2,67 \pm 10,12

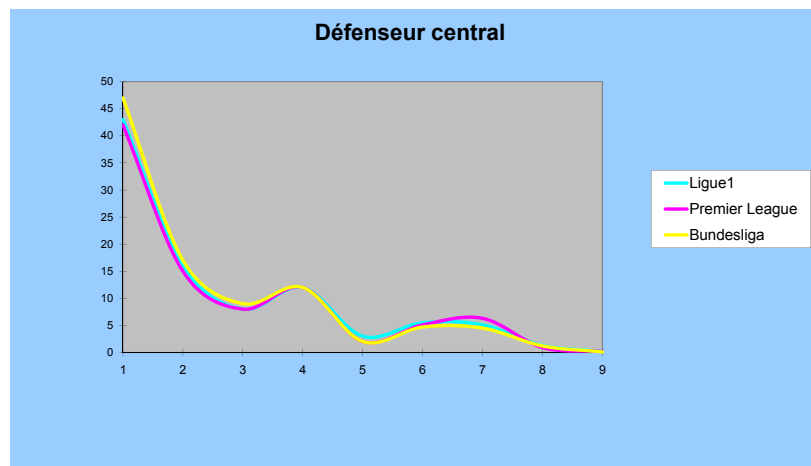


* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type

	Défenseur latéral	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	54 ± 1,73
2	Possessions individuelles dans le camp adverse	20,67 ± 0,58
3	Passes vers l'avant	20 ± 1
4	Centres en jeu	2,10 ± 0,10
5	Ballons gagnés	10,33 ± 0,58
6	Ballons perdus	12,33 ± 0,58
7	Ballons gagnés – ballons perdus	-2 ± 1
8	Duels au sol	5,80 ± 0,78
9	Duels aériens	3,67 ± 0,67



	Défenseur central	Moy. ± ET
1	Possessions individuelles	44 ± 2,65
2	Passes vers l'avant	16 ± 1
3	Passes très longues (+30m)	8,33 ± 0,58
4	Ballons gagnés	12 ± 0
5	Ballons gagnés – ballons perdus	2,33 ± 0,58
6	Duels au sol	5,10 ± 0,40
7	Duels aériens	5,30 ± 0,92
8	Fautes commises	1,13 ± 0,21
9	Cartons jaunes	0,17 ± 0,06



* Moy. ± ET : Moyenne ± Ecart Type

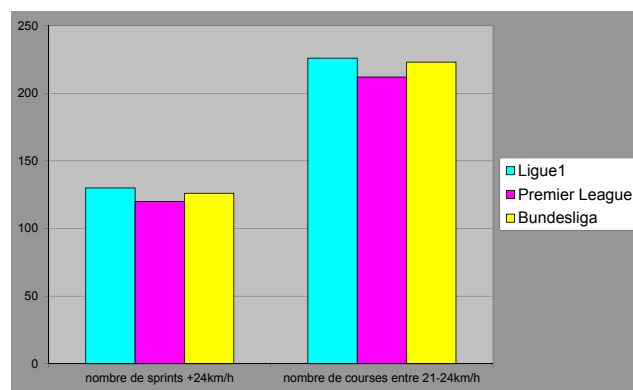
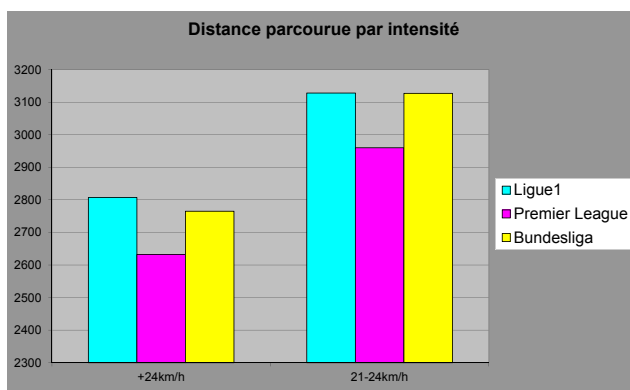
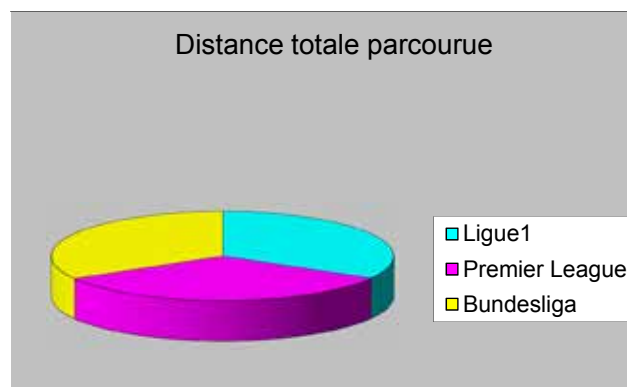
Profil de l'équipe de football de haut niveau

Moyennes des distances, intensités et nombre de courses par match sur trois championnats européens (France, Angleterre, Allemagne) saison 2010/2011.

Données analysées sur 140 matches (AMISCO). Seuls les joueurs ayant disputé le match dans son intégralité sont inclus dans ces moyennes.

Équipe	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue de l'ensemble de l'équipe (en m)	115767 \pm 371
+ 24 km/h (en m)	2734 \pm 91
21-24 km/h (en m)	3072 \pm 97
Nombre de sprints de + 24 km/h	123 \pm 4,24
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	217,5 \pm 7,78

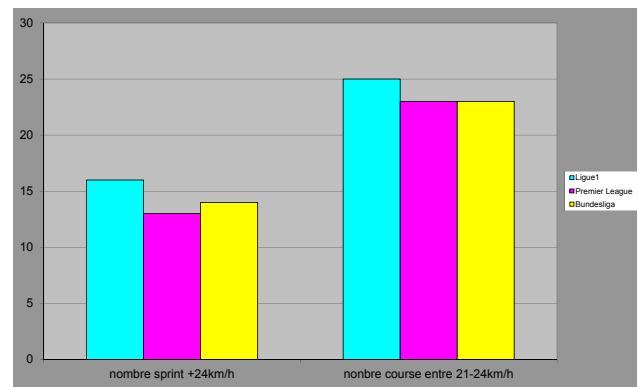
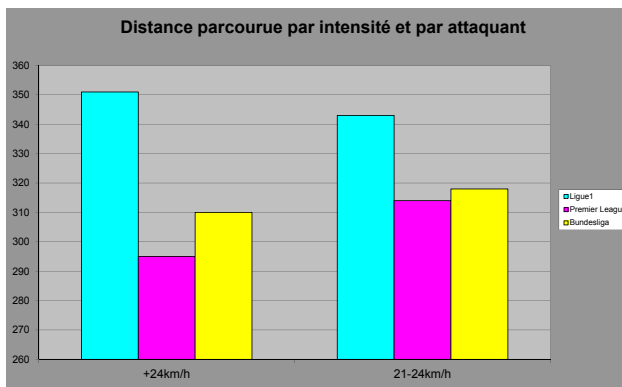
* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Profil de l'attaquant de haut niveau

Attaquant (moyenne par poste)	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue (en m)	10979 \pm 163
+ 24 km/h (en m)	318,67 \pm 29
21-24 km/h (en m)	325 \pm 16
Nombre de sprints de + 24 km/h	13,5 \pm 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	23 \pm 0

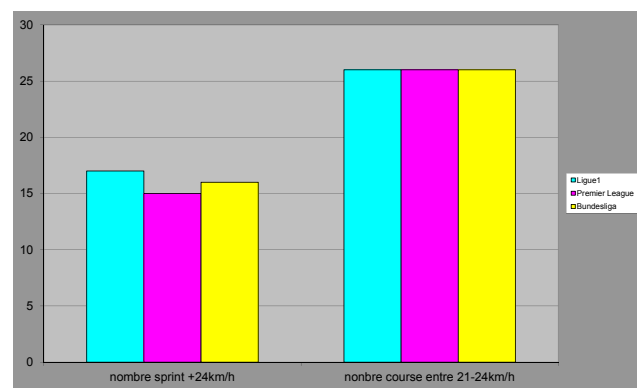
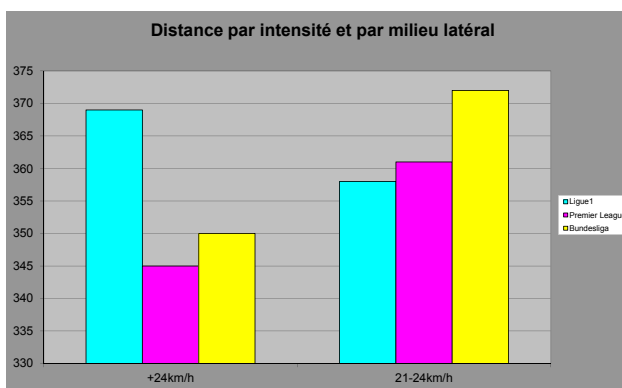
* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Profil du milieu latéral de haut niveau

Milieu latéral	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue (en m)	11366 \pm 50
+ 24 km/h (en m)	354,67 \pm 13
21-24 km/h (en m)	363,67 \pm 7
Nombre de sprints de + 24 km/h	15,5 \pm 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	26 \pm 0

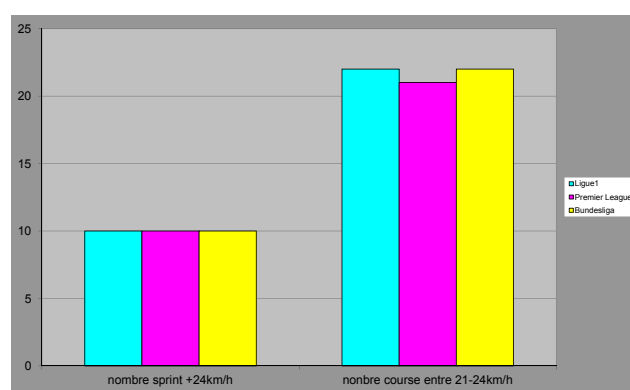
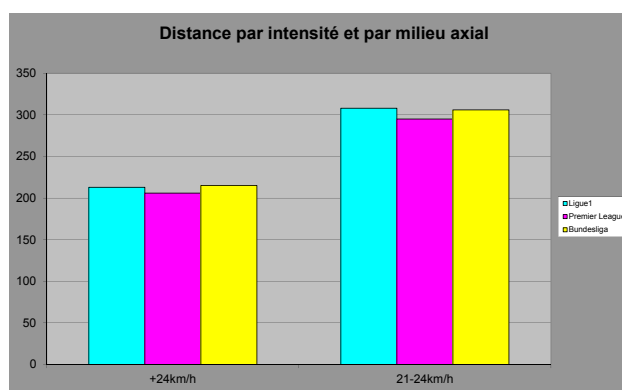
* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Profil du milieu axial de haut niveau

Attaquant (moyenne par poste)	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue (en m)	10979 \pm 163
+ 24 km/h (en m)	318,67 \pm 29
21-24 km/h (en m)	325 \pm 16
Nombre de sprints de + 24 km/h	13,5 \pm 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	23 \pm 0

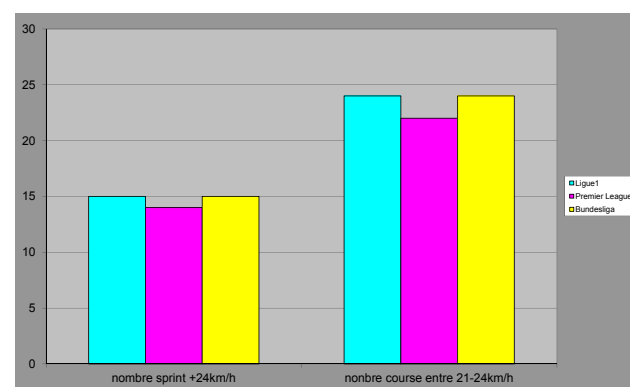
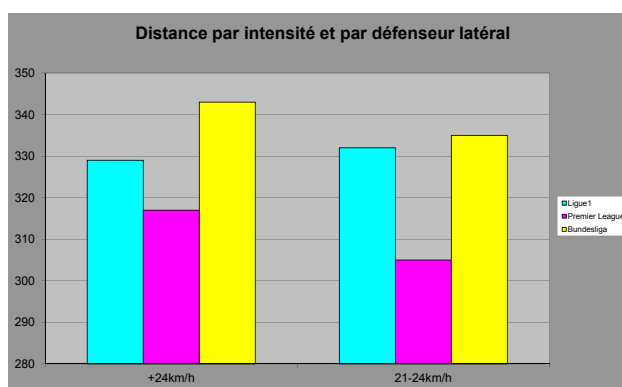
* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Profil du défenseur latéral de haut niveau

Milieu latéral	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue (en m)	11366 \pm 50
+ 24 km/h (en m)	354,67 \pm 13
21-24 km/h (en m)	363,67 \pm 7
Nombre de sprints de + 24 km/h	15,5 \pm 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	26 \pm 0

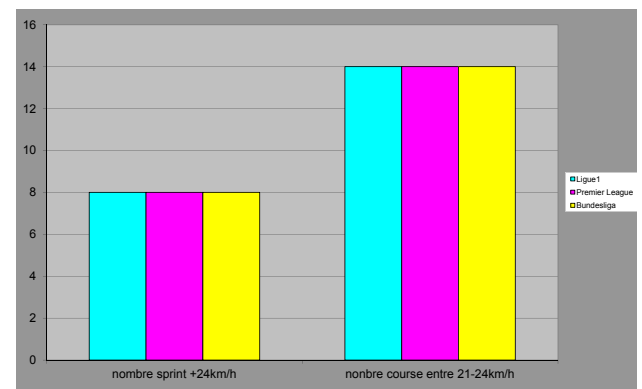
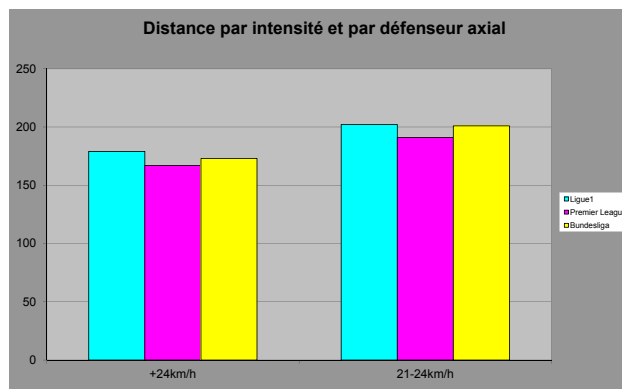
* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Profil du défenseur axial de haut niveau

Attaquant (moyenne par poste)	Moy. \pm ET
Distance totale parcourue (en m)	10979 \pm 163
+ 24 km/h (en m)	318,67 \pm 29
21-24 km/h (en m)	325 \pm 16
Nombre de sprints de + 24 km/h	13,5 \pm 0,71
Nombre de sprints entre 21 et 24 km/h	23 \pm 0

* Moy. \pm ET : Moyenne \pm Ecart Type



Synthèse qualitative et quantitative des matches des championnats européens

	Équipe	Attaquant	Milieu latéral	Milieu axial	Défenseur latéral	Défenseur axial
Distance moyenne parcourue (en m)	11577	10979	11366	11563	10898	10116
Distance en sprint de + 24km/h (en m)	273	325	355	211	330	173
Possessions individuelles		44	52	56,7	54	44
Duels au sol		8,7		8	5,8	5,1
Duels aériens		6,6		3,2	3,7	5,3
Ballons gagnés/ballons perdus			-2,7	-1,3	-2	+2,3

Figure 4 : profil du footballeur de haut niveau en Europe

Le football est essentiellement un sport de duel et de communication

Le médiateur de cette communication est le ballon, et les déplacements des joueurs s'organisent toujours par rapport à sa position sur le terrain. Les éléments techniques de base – conduites, dribbles, tirs, passes (jeux direct et indirect) – sont l'expression de cette communication non verbale. La distance parcourue dans les trois championnats étudiés est de l'ordre de 10 000 à 12 000 mètres par match sans différence significative en fonction du poste occupé (figure 4). Ceci conforte l'idée que le football est une activité intermittente à dominante aérobie faisant appel à la fois à la capacité aérobie, à la puissance aérobie et à la capacité anaérobie lactique (vitesse de 21 à 24 km/h). L'aptitude à réitérer des sprints supérieurs à 24 km/h (endurance spécifique du footballeur) est dépendante des qualités aérobie du joueur, quel que soit le championnat. Les éléments techniques déterminants (duels, frappes, têtes, tacles) et physiques indispensables (vivacité, vélocité, démarrage, accélération) s'appuient sur des qualités de puissance donc de force et de vitesse. L'évolution technologique et scientifique montre que la préparation physique du footballeur doit être orientée vers un développement simultané et cohérent des qualités aérobie, de force, de vitesse et d'explosivité.

Le football, une combinaison de technique et de vitesse

Actuellement, le footballeur de haut niveau est capable de mettre ses qualités de vitesse en adéquation avec ses qualités techniques pour éviter les situations où il confondrait

vitesse et précipitation. Conditionnées par la vitesse de réflexion, la réaction et l'anticipation nécessitent une grande réactivité et des temps d'actions très courts dans les actions de jeu. La vitesse apporte l'intensité de jeu qui permet de faire la différence dans les actions décisives. Bien entendu, la maîtrise du ballon demeure l'élément essentiel pour réaliser des accélérations décisives et inattendues favorisant les ruptures de rythme et le déséquilibre chez l'adversaire.

L'intensité la plus élevée de la vitesse de course est supportée par la filière anaérobie alactique. Mais, quand les sprints se succèdent, on se dirigera vers l'endurance-vitesse où la filière aérobie fonctionnera en alternance pour permettre une participation optimale des deux filières anaérobies alactique et lactique.

Qualifiée de vitesse « mentale » ou « de réflexion », la réactivité chez le footballeur de haut niveau est à l'origine d'autres vitesses telles que :

- la vitesse de démarrage
- la vitesse de déplacement
- la vitesse de remplacement
- la vitesse d'intervention
- la vitesse d'anticipation
- la vitesse du geste
- la vitesse de transmission.

L'avenir du football continuera de se construire par le jeu collectif liant technique, vitesse et accélérations.



4. Qualités physiques du footballeur de haut niveau

Qualités physiques du footballeur de haut niveau

Les qualités physiques spécifiques du footballeur sont la force, la vitesse, l'endurance et la souplesse. Elles assurent la pérennité des efforts brefs, intenses et répétés tout au long du match et permettent l'expression du joueur dans toutes les situations de jeu.

Dans le contexte actuel, la préparation physique occupe une place importante dans le football de haut niveau. Elle permet de constituer un potentiel physique opérationnel tout au long de la saison puis, personnalisée, elle constitue une individualisation de l'optimisation, de la prévention et du reconditionnement physique du joueur. L'évolution des sciences et de la technologie mises à la disposition des préparateurs physiques permet une application plus affinée du travail. Il s'agit de développer la force, la vitesse, l'explosivité et l'endurance avec cohérence et synergie (figure 1). Le but est d'atteindre un niveau de performance en fonction des potentialités de chacun des joueurs au service du groupe. Le développement des qualités physiques des joueurs doit être en adéquation avec le projet sportif et professionnel. Dans cet objectif, l'encadrement technique se donne les moyens d'emmener ses joueurs vers un état de forme régulier et constant au fil des matches et de la saison.

L'endurance ou la capacité aérobie

Le développement de la capacité aérobie constitue une excellente préparation du « terrain physiologique » du footballeur qui, ensuite, pourra, en toute sécurité, développer l'ensemble des autres qualités. Illustrée par la figure 2, la capacité des systèmes énergétiques est représentée par les réservoirs alors que la puissance est représentée par les tubes (PA - PAL - PAA). La capacité aérobie représente l'aptitude du système à durer dans le temps en utilisant la filière aérobie pour fournir l'énergie.

Il s'agit de développer le potentiel glycolytique et la dynamique enzymatique spécifique à la glycolyse. Le système cardiovasculaire, durablement sollicité à cette intensité, montrera à terme une amélioration des capacités cardiovasculaire par augmentation des surfaces et des densités capillaires et mitochondriales. On notera également une augmentation de la densité et de la dynamique des enzymes catalyseurs du système aérobie au niveau des groupes musculaires sollicités en priorité.

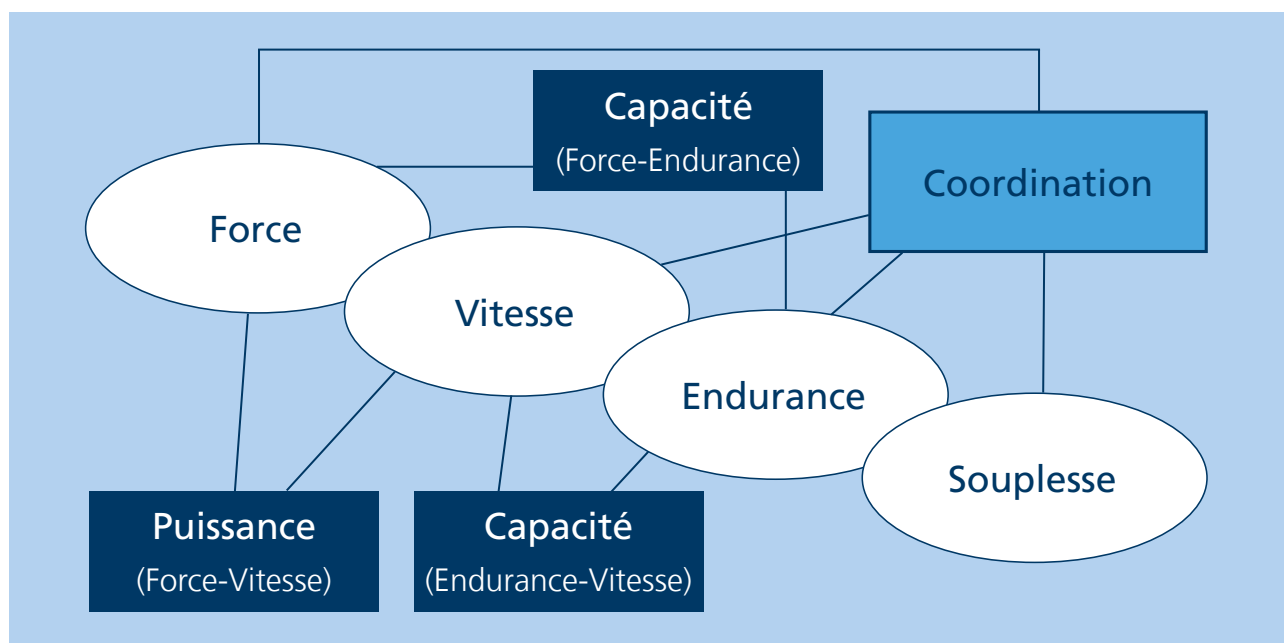


Figure 1 : les interrelations entre les qualités physiques

Endurance

L'endurance est une qualité fondamentale de la performance en football. Elle permet le maintien de l'effort tout le long du match. Elle permet également aux joueurs d'exprimer leurs qualités technico-tactiques.

L'endurance constitue une qualité indispensable dans l'optimisation des autres facteurs de la performance du footballeur telle que la force et la vitesse. Elle est au centre de développement de l'ensemble des autres facteurs de la performance en football.

L'endurance correspond à plusieurs formes en fonction de l'objectif souhaité : travail en endurance fondamentale, en capacité aérobie, en puissance aérobie, en résistance, en optimisation de la vitesse maximale aérobie (VMA) ou encore de la vitesse associée à la VO_2 max.

Différentes formes d'endurance

L'endurance prend plusieurs formes qui peuvent être travaillées de façon prioritaire selon la période d'entraînement. Chaque forme d'entraînement se développe à un rythme

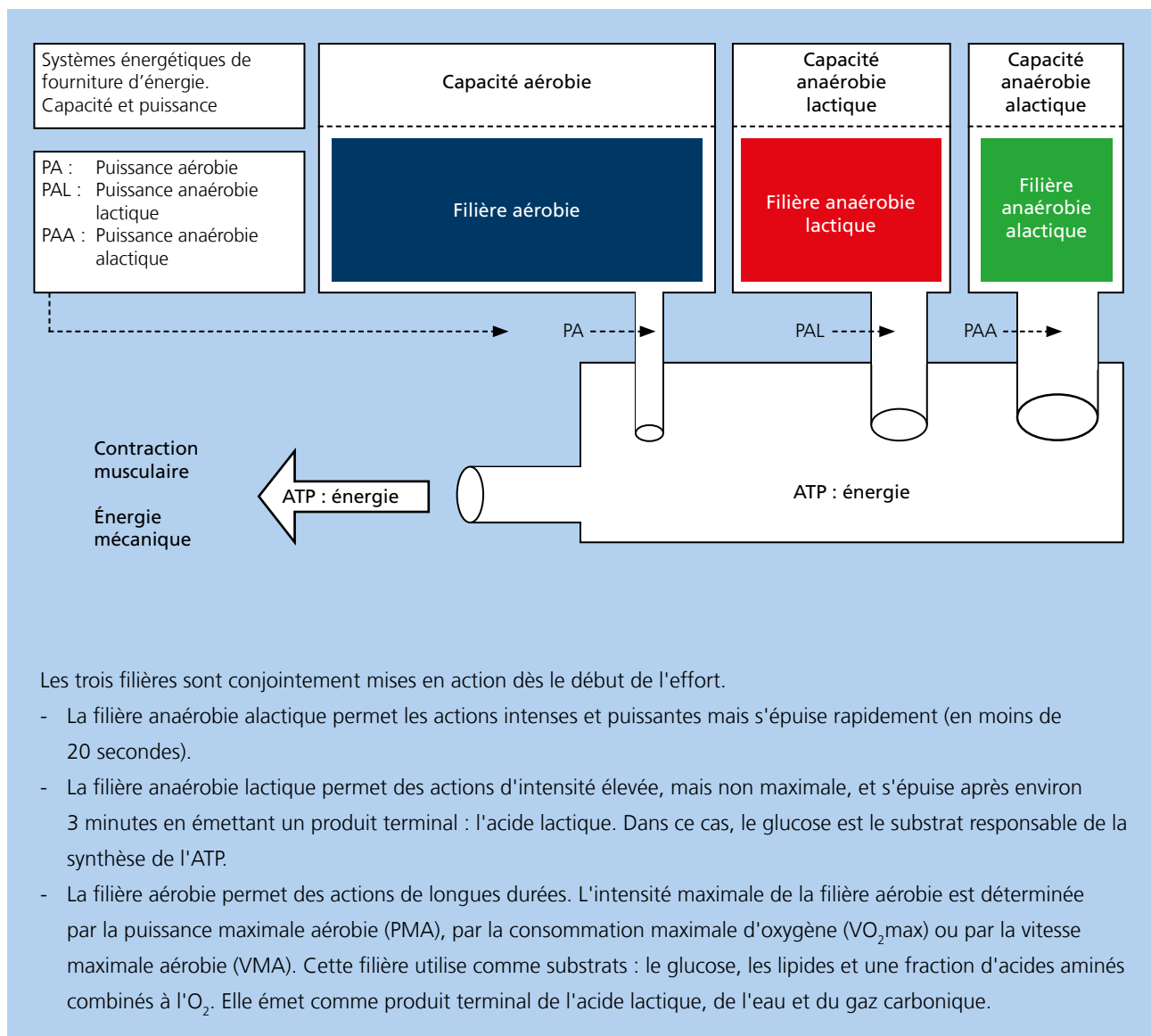


Figure 2 : schéma de l'activation des différentes filières énergétiques



ou à une allure bien précise en fonction de la VMA correspondant à la plus petite vitesse associée à l'atteinte de la VO_2 max ou de la fréquence cardiaque maximale (FC max). Ces grandeurs auront été déterminées lors d'un test préalable de type continu ou intermittent.

Endurance fondamentale

L'endurance fondamentale se travaille à une vitesse supérieure à 50% de la VMA. Elle est généralement utilisée en début de saison afin de constituer la base de la condition physique du joueur avant d'effectuer des séances de préparation physique plus spécifiques. L'objectif ici est de retrouver le poids de forme. Des séances d'endurance fondamentale peuvent être utilisées au cours de la saison afin de maintenir un niveau d'endurance de base nécessaire.

Capacité aérobie

La capacité aérobie se travaille à une vitesse comprise entre 70% et 85% de la VMA, et il est conseillé de se baser sur des fréquences cardiaques se situant entre 150 et 170 battements par minute. Elle est également utilisée en début de saison sur la base de footing afin de préparer le terrain physiologique, de développer les structures physiologiques spécifiques à l'endurance et de trouver une aisance respiratoire. Le cycle est très court, de l'ordre de 2 à 3 semaines. La capacité aérobie est préconisée également comme intensité pour la récupération. Le travail en capacité aérobie se fait en se référant à la fréquence cardiaque, à la VMA ou aux seuils. L'enchaînement des matches et des entraînements contribue à maintenir la capacité aérobie à sa valeur optimale. L'aérobie représente la filière énergétique qui permet le maintien des exercices de très longue durée et d'intensité modérée. Elle est caractérisée par deux qualités : la capacité dite « endurance aérobie » et la puissance aérobie.

L'intérêt est de préparer le terrain physiologique. Pour cela, les différentes composantes du système cardiovasculaire sont sollicitées à raison de trois, quatre ou cinq séances d'entraînement par microcycle, voire plus. Le but est d'installer des modifications et des adaptations physiologiques pouvant répondre efficacement aux exigences attendues par la « cylindrée » du footballeur. Il s'agit de développer le potentiel aérobie sur lequel vont s'appuyer des qualités physiques telles que la vitesse, la force et l'endurance.

Puissance aérobie

La puissance aérobie correspond à l'intensité à partir de laquelle le potentiel d'endurance est optimisé. Elle représente la capacité à maintenir des courses de haute intensité. Elle se travaille à une vitesse comprise entre 90 et 120% de la VMA. Elle se développe à partir de la deuxième à la troisième semaine d'entraînement avec une évolution des intensités, de la durée des blocs, du nombre de blocs de travail et de la forme de travail. Les exercices les plus utilisés sont des exercices intermittents de courses de courtes durées en ligne puis en navette au cours de la saison. Ce sont essentiellement des exercices intermittents de type 30-30, 45-15, 20-20, 15-15, 10-10 et 5-25 (temps de travail – temps de récupération en secondes).

Entraînement de l'endurance

La période d'entraînement d'endurance s'étale en générale sur une période de sept semaines de préparation. Elle est composée de deux semaines de travail de base d'endurance fondamentale et de capacité aérobie, quatre semaines de travail spécifique de capacité aérobie et de puissance aérobie et une semaine d'affûtage pour la préparation à la compétition.

Travail aux seuils

Le travail aux seuils lactique 1 (dit aérobie) et lactique 2 (dit anaérobie) est une méthode très souvent utilisée pour développer la qualité d'endurance. Des valeurs de lactatémie, de fréquence cardiaque ou de vitesse sont mises en relation avec la notion des seuils pour déterminer des intensités d'entraînement cibles (Figures 3 et 4). Il est ainsi plus facile de travailler à partir des données de la fréquence cardiaque ou de la vitesse afin d'attribuer un moyen de contrôle de l'intensité, de la charge de l'exercice ou de l'entraînement. Le seuil lactique 1 correspond à des intensités comprises entre 80 à 90 % de la FC max ou 65 à 75% de la VMA, et le seuil lactique 2 à des intensités comprises entre 90 à 97% de la FC max ou 80 à 90 % de la VMA.

L'endurance de base (ou la récupération) se travaille à un intensité comprise entre 50 et 60% de la VMA. Les intensités supérieures à 90% de la VMA correspondent à un travail de puissance aérobie. Toutefois la sollicitation prédominante de la filière anaérobie dépend de l'intensité du travail devant se situer au minimum à 100% de la VMA.

Entraînement physique intégré et endurance

L'optimisation de l'endurance est une condition nécessaire à la réalisation de meilleures performances en football durant toute la saison. Il existe plusieurs méthodes pour développer l'endurance : entraînement continu, intermittent, le fractionné ou la préparation physique intégrée. L'entraînement sous forme de jeu à effectifs réduits permet de développer les qualités d'endurance au même titre qu'un entraînement continu ou intermittent. Le jeu à effectifs réduits présente l'avantage d'augmenter la VO_2 max tout en permettant de travailler l'aspect tactique et technique propre au joueur et à l'équipe.

Le jeu à effectifs réduits se définit comme une opposition numérique équilibrée ou non au cours de laquelle des règles du jeu ont été modifiées par rapport à celle du match. Il constitue également un travail permettant de développer la capacité aérobie du joueur. Ces valeurs de fréquence cardiaque moyennes obtenues lors des jeux à effectifs réduits représentent 85% de la FC max.

Un entraînement spécifique à base de jeux à effectifs réduits de 5 contre 5 permet d'avoir des valeurs de fréquence cardiaque équivalentes à celles obtenues lors des exercices intermittents de courte durée. Les jeux à effectifs réduits 6 contre 6 et 3 contre 3 permettent d'atteindre des valeurs de fréquence cardiaque respectivement équivalentes à 85% et 90% de la FC max.

Les conditions de jeu telles que présence de la balle et du gardien de but, dimensions du terrain, nature de l'opposition, jeu avec appui, durée du jeu, nombre de touches de balle, disponibilité des ballons, intervalle de travail et de récupération, utilisation de petits ou grands buts ou encore contraintes de zones sont des facteurs qui permettent de moduler l'intensité de l'effort des jeux à effectifs réduits. En général, l'intensité sera plus forte si les dimensions du terrain sont petites, en l'absence de gardien de but, avec un effectif important, avec un jeu de zone, avec des ballons disponibles, de petits buts et une opposition individuelle.



Notion de travail aux seuils

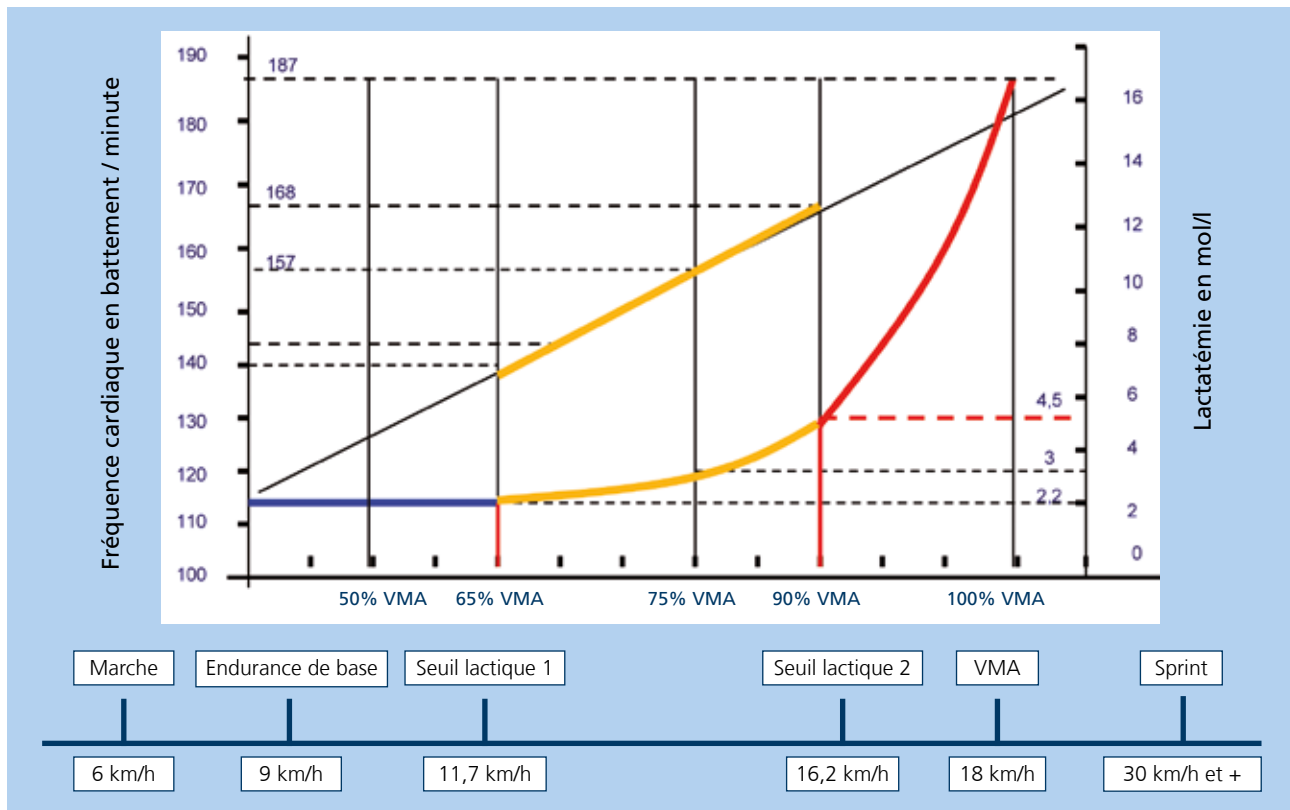


Figure 3 : travail aux seuils en fonction de la VMA

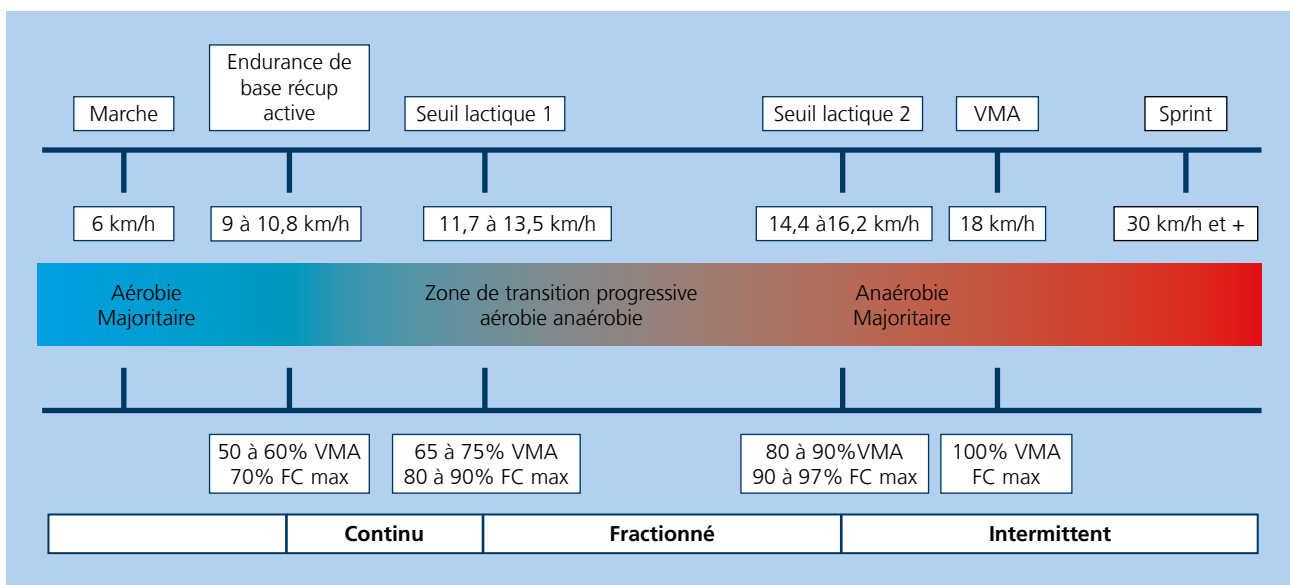


Figure 4 : travail physiologique aux seuils en fonction des intensités d'exercice et des modalités d'exercice

La vitesse

C'est la capacité à répéter des sprints au niveau le plus élevé. Le travail de vitesse rentre en ligne de compte aux environs du milieu de la préparation initiale à partir du moment où le joueur est en mesure de le supporter sans contraintes. C'est un travail qui associe explosivité, force et vitesse. L'objectif principal est de maintenir le plus longtemps possible l'explosivité tout au long du match. Il s'agit de pouvoir répéter des séries de sprints durant l'intégralité du match et sans une baisse importante de performance.

La performance physique d'un joueur de football est très souvent liée à sa capacité de répéter des sprints à un niveau optimal. La performance du footballeur de haut niveau est corrélée très souvent à ses qualités de vitesse, de vivacité. La vitesse représente ainsi un élément fondamental pour le football actuel. Durant un match, un joueur effectue 600 mètres environ de sprints à une vitesse supérieure à 20 km/h. La vitesse est une qualité multi-composante qui nécessite à la fois des qualités de souplesse, flexibilité, de coordination, et de force.

Différentes formes de vitesse

Les facteurs de développement de la vitesse sont le temps de réaction, la vitesse gestuelle et la fréquence gestuelle.

La vitesse est multifactorielle et existe sous différentes formes :

- **Vitesse maximale.** Elle représente la vitesse maximale que peut atteindre un joueur lors d'un sprint ou d'une accélération. Elle varie en fonction des individus et peut être atteinte sur des distances qui diffèrent selon les postes et les organisations de jeu.
Précision : la vitesse maximale des joueurs est atteinte après 18 m, quel que soit le poste occupé.
- **Vitesse courte.** Elle englobe la capacité d'accélération et d'atteinte de la vitesse maximale sur des distances courtes (5 à 20 m) directement influencées par la capacité de réaction, d'anticipation et d'action. Ces actions courtes nécessitent une qualité d'appuis et de fréquence gestuelle inhérente à l'activité du footballeur faite de changements de directions et de rythmes.
- **Vivacité.** Elle représente la capacité d'un sportif à effectuer des actions rapides sur quelques mètres tout en changeant de direction de manière tout aussi rapide. La qualité des appuis, le rythme et la fréquence gestuelle sont essentiels à ce niveau.

La vivacité est régulièrement travaillée la veille des matches avec des exercices d'appuis, des changements de direction tout en combinant l'utilisation de différents stimuli visuels, sonores ou gestuels.

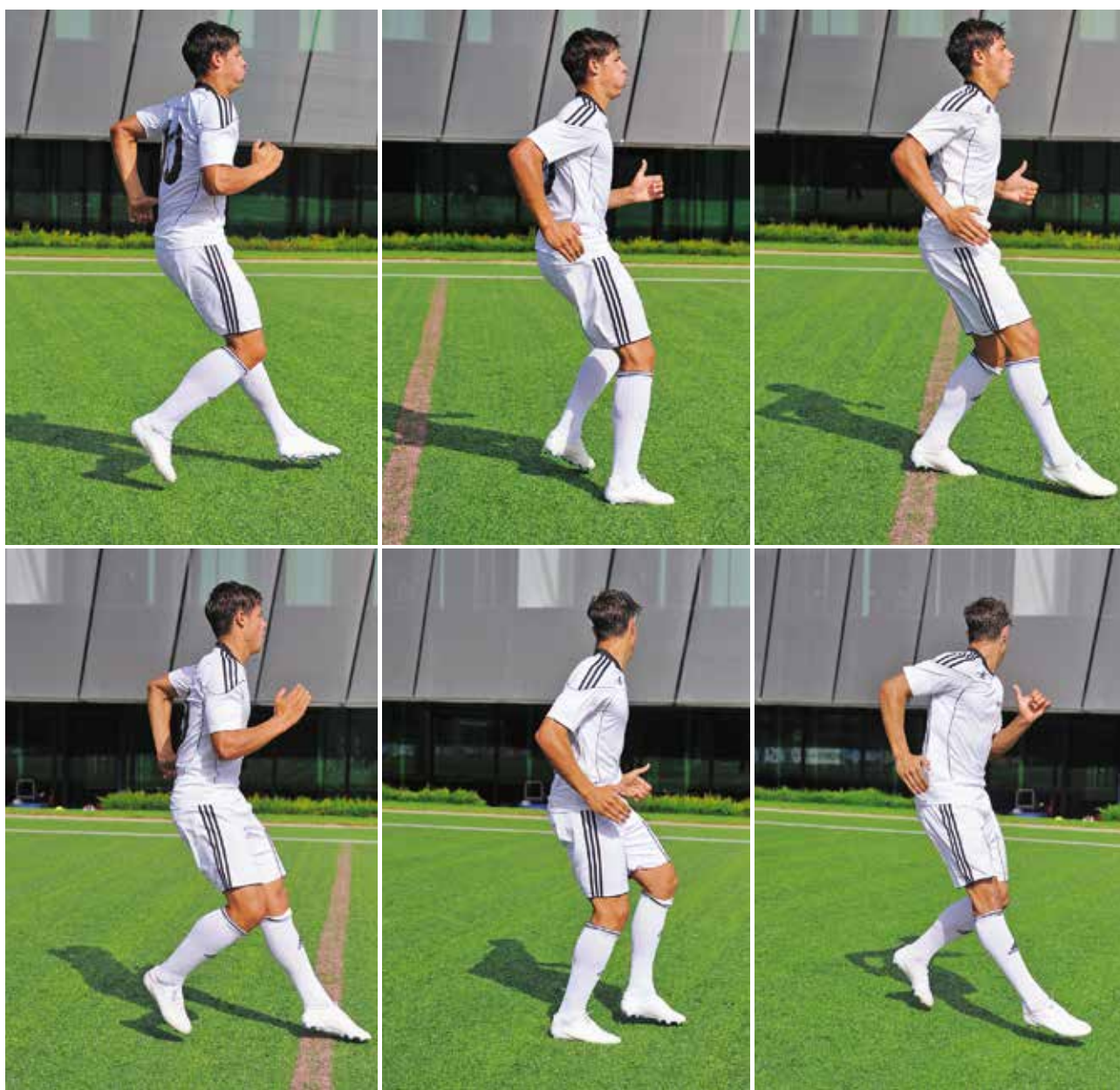
- **Vitesse-coordination.** Elle consiste à maîtriser des actions dans des situations prévisibles (automatismes) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre rapidement les mouvements, avec une certaine vitesse.
Elle se travaille à base d'actions et de gestes techniques (dribble, enchaînement contrôle-passe, etc.) à une vitesse optimale.
- **Survitesse.** Elle consiste à courir à une vitesse supérieure à la vitesse optimale afin d'habituer les joueurs à de nouvelles fréquences gestuelles et à d'autres éléments de la technique de vitesse. Ces exercices sont en général effectués sur une pente inclinée de 3 à 5% au maximum.
- **Vitesse-endurance.** Elle représente la capacité du joueur à effectuer des répétitions de sprints courts ou longs sans perte de vitesse. Ce travail permet de répéter des sprints et de maintenir le plus longtemps possible la vitesse maximale. Cette forme de vitesse peut être rattachée aux exercices intermittents intenses de courtes durées au cours desquels les joueurs doivent effectuer un certain nombre de sprints, avec un temps de récupération défini au préalable et avec une performance métrée à réaliser.
- **Vitesse-force.** Elle est directement influencée par la force des membres inférieurs et des muscles de la ceinture pelvienne. De ce fait l'entraînement de la vitesse doit être accompagné par un entraînement en force. D'autres méthodologies d'entraînement permettent de travailler à la fois en force et en vitesse. Il s'agit d'effectuer diverses actions rapides tout en étant soumis à une charge (ou équivalent) telle que les harnais de résistances, les élastiques, les terrains boueux, le travail en côte, les fosses de sable ou encore le poids d'un adversaire.
- **Vitesse-puissance.** Elle peut être travaillée en côte par des exercices sur des pentes inclinées de 10-15% ou lors d'un travail en escalier sur des marches basses.

La course-arrière

Même si elle est de courte durée, elle permet de dynamiser les courses de remplacement au moment de la perte du ballon et lors du repli défensif qui s'ensuit. Elle préserve la continuité de la prise d'informations par rapport aux invariants du football : ballon-adversaires-partenaires-but.

Dans les duels, elle est également indispensable pour assurer un bon recul sur le porteur de balle, et peut permettre d'orienter l'adversaire vers une zone pour isoler le porteur de balle. La course arrière évite également de croiser les appuis. Elle représente en moyenne une distance de 600m lors

d'un match. Au niveau biomécanique, la course arrière se caractérise par une augmentation de la flexion de la hanche associée à une extension maximale du genou. Le contact au sol s'effectue par les orteils puis le talon, la propulsion antérieure du pied est favorisée entraînant une forte sollicitation du triceps sural en flexion plantaire. Le travail de la course arrière peut améliorer l'équilibre et la proprioception ; dans certain cas elle peut être utilisée dans les périodes de réathlétisation. Au niveau énergétique, la course arrière à vitesse égale à la course avant augmente la fréquence cardiaque, le VO_2 et la fréquence ventilatoire.



Sens du déplacement



La force

Le développement de la force chez les footballeurs pose des problèmes de continuité liés à la densité et à l'irrégularité des calendriers. Le processus de développement de la force s'effectue :

- de manière isolée en additionnant de la charge en salle de musculation,
- de manière associée avec une mise en tension musculaire par une charge additionnelle suivie d'exercices plus dynamique ou d'explosivité.
- de manière intégrée à l'entraînement, par les jeux à effectifs réduits en travaillant plus particulièrement sur la force de démarrage, la force de réaction et la solidité des appuis dans des orientations diversifiées.

Les programmes de musculation spécifiques sur les groupes musculaires les plus sollicités sont concentrés lors des périodes de pré-saison et d'intersaison, puis en rappel de force en fonction des besoins individuels des joueurs (renforcement, étirement, proprioception). Il devient ainsi

difficile de construire un programme fiable et ajusté.

Néanmoins, dans le cadre du renforcement musculaire et de la prophylaxie, des tests de force à visée d'évaluation et de suivi des joueurs sont régulièrement programmés pour signaler d'éventuels déficits musculaires et/ou déséquilibres entraînant des instabilités articulaires. Les données des tests physiologiques et biomécaniques serviront de référence dans le cadre d'éventuels recours au reconditionnement physique, à la rééducation ou à la réathlétisation. Toutefois, sachant que les calendriers de compétition sont programmés par avance, le programme de musculation est réparti à moyen et long termes sur l'ensemble de la saison en fonction des profils des joueurs. Le renforcement musculaire visant à accroître les potentialités physiques du joueur s'effectue de préférence durant des périodes où la cadence des matches s'atténue, permettant une plasticité musculaire où les conséquences du renforcement musculaire n'ont pas d'effets négatifs sur la performance.

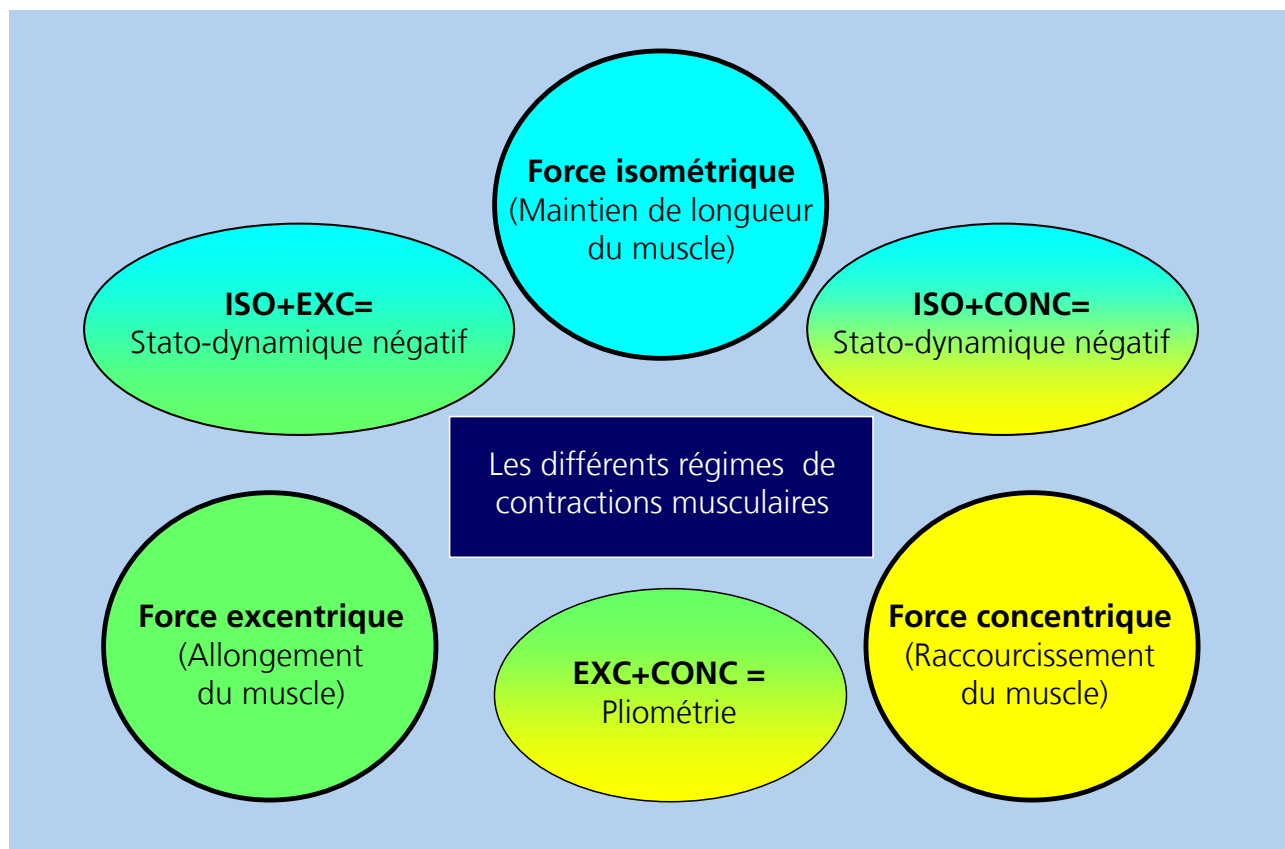


Figure 5 : les différents régimes de contractions musculaires

Les méthodes de développement de la force

Efforts maximaux Charges maximales Facteurs nerveux	90 à 100% de 1 RM Répétition : 1 à 3 Récup : 2 à 3' Vitesse : < 30% de la Vmax Série : 3 à 5 Entre 2 séances 24 à 48h Mode concentrique	> à 130% de 1 RM Répétition : 2 à 4 Vitesse lente Récup : 4 à 7' Série : 2 à 3 Entre 2 séances + de 72h Mode excentrique	80 à 110% de 1 RM Répétition : 2 à 6 Durée contraction : 3 à 5" Récup : 20" à 3' Série : 4 à 8 Entre 2 séances: 48 à 72h Mode isométrique
Efforts répétés Jusqu'à la fatigue Tension maximale Hypertrophie	70% à 80% de 1 RM Répétition : 8 à 12 Vitesse : 30% à 45% de la Vmax Récup : 2 à 4' Série : 8 à 10 Entre 2 séances 24 à 48h Mode concentrique	110 à 130% de 1 RM Répétition : 3 à 4 Vitesse lente Récup : 1' Série : 5 à 7 Entre 2 séances 72h Mode excentrique	50% de 1 RM Répétition : 10 à 12 Vitesse hyper lent (>3sec) Récup : 2 à 4' Série : 6 à 8 Entre 2 séances 48h Mode concentrique hyper lent
Efforts dynamiques Charge non maximales Puissance-force	45% à 60% de 1 RM Répétition : 4 à 6 Vitesse : 50% à 60% de la Vmax Récup : 3 à 5' Série : 3 à 4 Entre 2 séances 24h Mode concentrique		
Efforts dynamiques Charges non maximales Puissance-vitesse	30 à 45% de 1 RM Répétition : 4 à 8 Vitesse : 50% à 60% de la Vmax Récup : 3 à 5' Série : 1 à 3 Entre 2 séances 24h à 48h Mode concentrique		
Efforts dynamiques Charges non maximales Force-endurance	30% à 60% de 1 RM Répétition : 15 à 35 Vitesse : 40% à 50% de la Vmax Récup : 30" à 2' Série : 5 à 10 Entre 2 séances 24 à 48h Mode concentrique		80 à 100% de 1 RM Répétition : 2 à 4 Durée de contraction : 10 à 15" Récupération Active : 30" à 1' Série : 1 à 2 Entre 2 séances 48h à 72h Mode isométrique

Figure 6 : les différentes modalités de développement de la force (C. Tourny)

Des études Japonaises ont montré que les contractions concentriques hyper-lentes de plus de 3 secondes favorisaient l'hypertrophie musculaire par l'augmentation de la concentration plasmatique d'hormones anabolisantes. L'entraînement à basse intensité appliqué sur le muscle isolé et sur le corps entier à 50% de l'intensité maximale a entraîné une hypertrophie musculaire comparable à un entraînement de plus haute intensité à 80% de l'intensité maximale à vitesse normale.

Goto et al, 2009, Tanimoto et Ishii, 2006

Les méthodes de développement de la force explosive

Stato-dynamique	Pliométrie	Le lourd - léger	Traction de charge
Statique: 10" à un angle donné Concentrique: 50 à 70% de la RM 3 à 6 répétitions Vitesse maximale Récup : 2 à 3' Entre 2 séances 48h	Contrebass de 40 à 80 cm Charge poids du corps Répétitions: 6 à 8 Récup : 3 à 4' Entre 2 séances 48h	Charge lourde: 2 à 4 RM Charge légère: 40% de la RM Répétitions: 6 à 8 Enchaînement lourd- léger sans arrêt Série : 3 à 4 Récupération: 3' Entre 2 séances 48h	Charge élastique par sangle autour du bassin Vitesse maximale de course La vitesse doit être supérieure ou égale à 50% de la Vmax Retour course arrière

Figure 7 : développement de la force explosive chez le footballeur

Exemple I : Une séance mixte : musculation et jeux à effectifs réduits

Exercice 1 : musculation en lourd-léger enchaînée à la situation 2 contre 2 – jeu à effectifs réduits.

Lourd-léger : (3 x lourd + 6 x léger) x 2 - Récup = 1'30"

Qualité physique : Puissance aérobique (VMA)

2 contre 2 sans gardien de but avec appui et soutien axiaux

Offensif : attaquer 2 petits buts

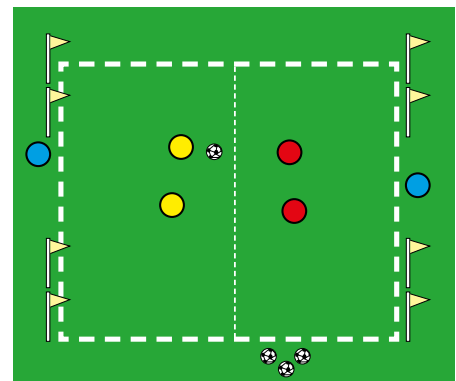
Défensif : défendre 2 petits buts

Organisation : Terrain : 25 x 15 m – 2 contre 2 – jeu à deux et jeu à deux pour un troisième – jeu sur la longueur.

Déroulement : jeu libre. Attaquer et défendre 2 petits buts avec 1 appui et 1 soutien neutres axiaux.

Consignes : utiliser le partenaire comme aide directe et les joueurs neutres comme aide indirecte.

Temps de travail 1'30"



Exemple II : Musculation avec chariot tracté enchaînée à la situation 2 contre 2 – jeu à effectifs réduits

Course sur 15 m avec chariot – 15 m retour marche – 15 m course arrière – 15 m course avec chariot x 2 – récupération 1'30"

Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de PMA

2 contre 2 sans gardien de but + appuis et soutiens

Offensif : conservation de balle entre soutiens et appuis

Défensif : interception et récupération de la balle

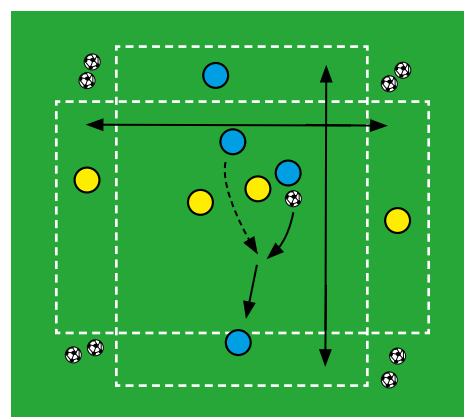
Organisation : 2 rectangles croisés avec une zone centrale de conservation de balle de 15 x 15 m en 2 contre 2 avec soutiens et appuis. (zones de 15 x 5 m pour les appuis et soutiens).

Déroulement : les bleus conservent la balle en utilisant leur appui et soutien dans un sens. Les jaunes doivent intercepter, récupérer (récupération possible avec un des deux jaunes pouvant aller dans la zone du soutien ou de l'appui) et conserver le ballon pour utiliser ensuite leurs propres appuis et soutiens dans l'autre sens.

Consignes : pour conserver la balle, utiliser les espaces et les intervalles dans le sens du jeu. En défense, anticiper pour harceler l'éventuel receveur.

Variantes : à chaque sortie du ballon, en injecter un nouveau. Une seule touche pour les appuis et soutiens – Ou deux touches obligatoires.

Temps de travail 1'30"



Synthèse des qualités physiques à développer chez le joueur de football

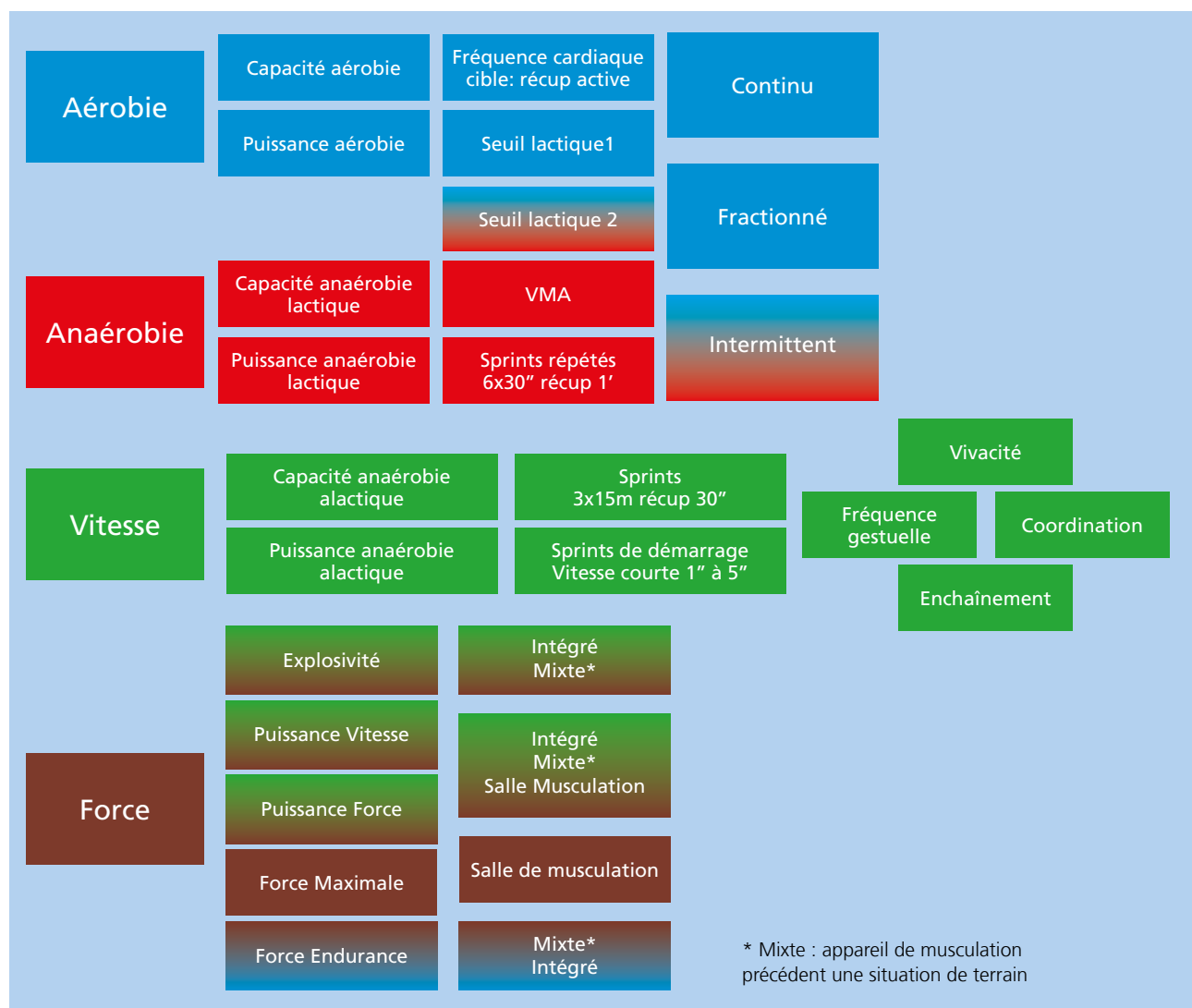
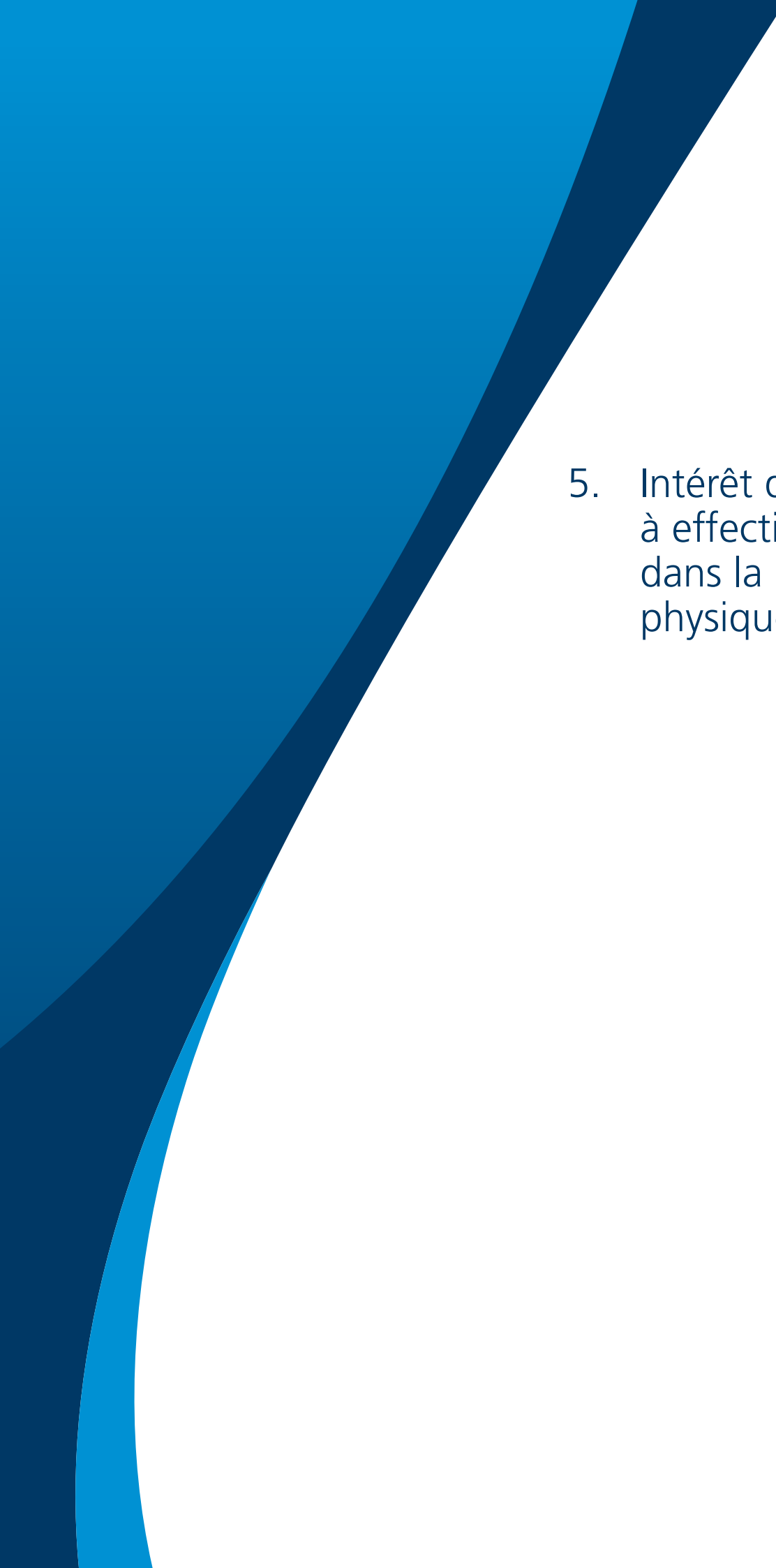


Figure 8 : récapitulatif sur le travail aérobic, anaérobic, vitesse et force



- 
5. Intérêt des jeux
à effectifs réduits
dans la préparation
physique intégrée

Intérêt des jeux à effectifs réduits dans la préparation physique intégrée

L'intérêt des jeux à effectifs réduits est d'offrir un aperçu très proche de la réalité à l'entraîneur. C'est un travail à objectifs multiples sollicitant simultanément les différentes filières énergétiques ainsi que les aspects techniques et tactiques spécifiques au football. Difficilement quantifiables en termes d'intensités, les jeux à effectifs réduits proposent, néanmoins, d'apprécier le potentiel multifactoriel des joueurs dans des situations isolées de match. Plus le nombre de joueurs est réduit, plus ils seront individuellement exposés aux contraintes du jeu et de la charge.

Les jeux à effectifs réduits se présentent sous forme d'oppositions équilibrées ou non avec une organisation et un déroulement définis selon le thème choisi. Ils reproduisent une situation spécifique à un système de jeu. Le choix des exercices est déterminé par le temps disponible, le nombre de joueurs et la surface utilisée. Les sollicitations sont choisies dans le but de s'approcher le plus possible des actions visées en match. Basées sur des données relatives à l'activité cardiaque des joueurs, différentes études montrent que les jeux à effectifs réduits, allant du 3 contre 3 jusqu'au 5 contre 5, affichent des pourcentages de fréquence cardiaque maximale proches des sollicitations analogues au travail intermittent ou continu atteintes durant l'entraînement en endurance (figure 1).

La comparaison entre données issues des jeux à effectifs réduits et celles obtenues à partir d'exercices intermittents de rapport identiques (30-30 et 15-15) à 100% de VMA avec récupération active montre une concordance avec des jeux à effectifs réduits de type 6 contre 6 sur un demi terrain ou un 8 contre 8 sur trois quarts de terrain.

Les résultats d'une analyse comparative entre des jeux à effectifs réduits (1 contre 1, 2 contre 2, 4 contre 4, 8 contre 8 et 10 contre 10 avec et sans gardien) et des exercices intermittents de courte durée (30" de travail - 30" de récupération active ou passive, 15-15 avec récupération passive et 5-20 avec récupération passive ou active) permettent de montrer des concordances physiologiques entre ces deux formes de travail. Ainsi, certains jeux à effectifs réduits peuvent proposer des formes de travail proches des exercices intermittents de courte de durée. En tenant compte des intensités élevées et des contraintes techniques proposées

aux footballeurs, l'association entre les composantes technico-tactiques et le travail physique permet d'assimiler les jeux à effectifs réduits à une préparation physique intégrée spécifique au football. Cependant, si les données physiologiques montrent des résultats favorables à une concordance pérenne entre certains jeux à effectifs réduits et certains exercices intermittents, il n'y a, à notre connaissance, pas de données validées concernant la réponse musculaire périphérique. Malgré des données très proches des objectifs, les jeux à effectifs réduits ne permettent pas de se substituer complètement aux exercices physiques classiques pour offrir une précision équivalente, ni des sollicitations physiques aussi élevées avec des durées plus longues et mieux contrôlées. L'utilisation des processus anaérobie lactique ou alactique dépend de la durée des périodes de récupération intercalées entre les répétitions. Pour un même temps global sollicitant le processus aérobie, il est observé que plus les phases d'opposition seront courtes et répétées, plus les processus anaérobies lactique et alactique seront sollicités. Cela dépend du rythme du match.

L'addition des différents types de jeux à effectifs réduits utilisés dans la séance doit correspondre à une distance totale parcourue comprise entre 3 600m et 4 200m. L'intensité doit être préférentiellement choisie dans les durées de 6' à 45".

Exemple de jeu en 4 contre 4 : impact sur les sollicitations énergétiques, cardiaques et musculaires du joueur de football

Organisation : surface 40 x 33 m (2 surfaces de réparation)		
Premier jeu : 4 contre 4 en 6 périodes de 3' (18')	récupération 2' (10')	total 28'
Deuxième jeu : 5 périodes de 4'	récupération 2'	total 28'
Troisième jeu : 4 périodes de 5'	récupération 2'	total 26'

Les trois configurations induisent une mobilisation exhaustive du système aérobie. Le premier et le deuxième jeu

montrent les lactatémies les plus élevées avec une fatigue musculaire plus importante des membres inférieurs.

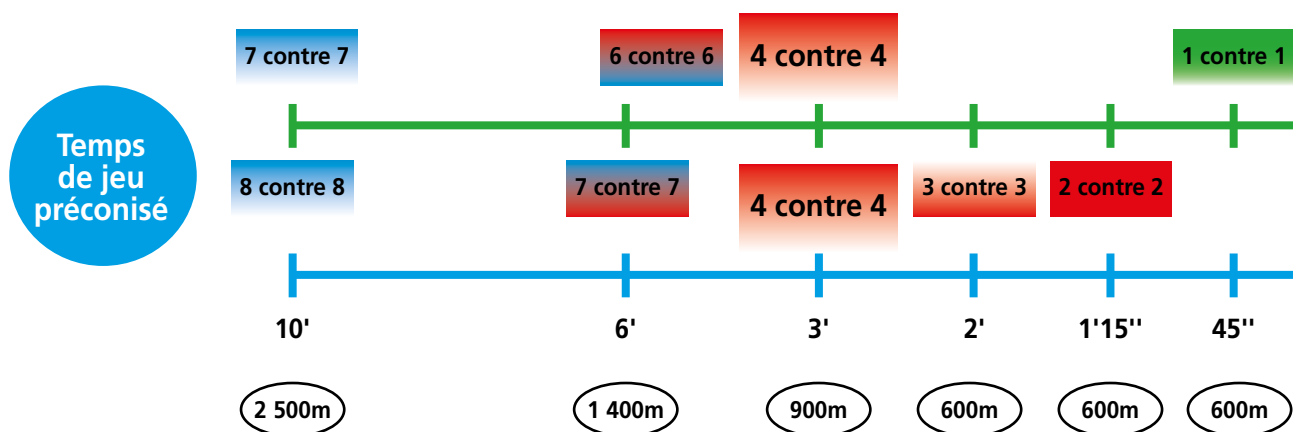


Figure 1 : jeux à effectifs réduits et quantification par durée

À propos de la structure du 4 contre 4

« Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match »

Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match. À partir d'une organisation en losange, permettant de nombreuses situations de jeu à 3, en triangle, l'entraîneur va pouvoir, à travers cette forme de jeu réduit, développer le sens et la culture tactique de ses joueurs et les confronter en permanence aux situations offensives et défensives qu'ils retrouvent dans le jeu à 11 contre 11.

De la même façon et en matière de préparation physique, le 4 contre 4 permet de solliciter l'ensemble des processus énergétiques permettant à l'entraîneur de développer et/ou

d'entretenir les capacités physiques demandées par le match à 11 contre 11.

En jouant sur les dimensions du terrain, le temps de travail, le temps de récupération, le nombre de répétitions voire de séries, l'entraîneur ou le préparateur physique pourra régler aisément la dépense énergétique qu'il désire solliciter tout en restant dans un « cadre football ». À ce titre, on peut dire que le jeu à effectif réduit, 4 contre 4, se situe au « carrefour des méthodes ».

Évaluation et tests

Test aérobic de contrôle des intensités

Afin de constituer des groupes de travail, il est important d'effectuer différents tests d'endurance en début de saison. Le but est d'obtenir des données physiologiques précises et fiables corrélées entre les épreuves de laboratoire (analyse des gaz expirés) et les épreuves de terrain. Le travail sera accompli en volume, puis, progressivement en intensité afin d'évoluer rapidement vers des formes d'exercices intermittents dans le but de s'approcher naturellement de la spécificité du football.

Le test est effectué sur un terrain de football avec un tracé de 300m (figure 2). Il permet de déterminer des intensités de vitesse de course avec le contrôle de la fréquence cardiaque pour développer les potentialités d'endurance du joueur (Chanon et Stephan, 1986).

Après un échauffement, le joueur effectue trois paliers :

P1 : courir un 1 000 m en 6 minutes (soit 1'48 par tour de 300m) soit à une vitesse de 10 km/h
→ 1' de récupération

P2 : courir un 1 000 m en 5 minutes (soit 1'30 par tour de 300m) soit à une vitesse de 14 km/h
→ 1' de récupération

P3 : courir 1 500 m à vitesse la plus élevée possible
→ Récupération complète

La mesure de la fréquence cardiaque s'effectue à l'issue de chaque palier, et chaque 30" pendant la récupération complète.

Ces trois paliers sont enchaînés, la fréquence cardiaque maximale du troisième palier permet d'estimer également un indice de $\text{VO}_2 \text{ max}$.

$$\text{VO}_2 \text{ max (ml/min/kg)} = 3,5 \times \text{vitesse (km/h)}$$

La vitesse moyenne du troisième palier correspond à la vitesse maximale aérobie (VMA).

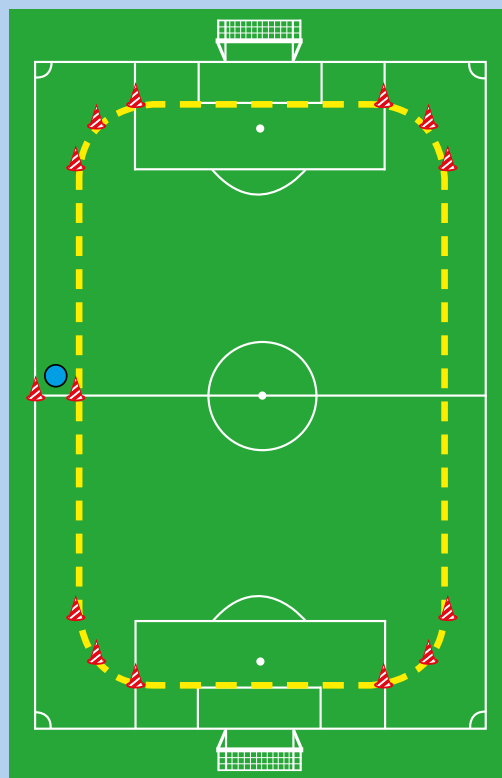


Figure 2: piste de 300m sur terrain de football

Exemple :

Un joueur de 20 ans avec une fréquence cardiaque de repos à 60 battements par minute (bpm), effectue :

- Palier 1 avec une fréquence cardiaque de 150 bpm (contrôlée durant la minute de récupération),
- Palier 2 avec une fréquence cardiaque de 175 bpm (contrôlée durant la minute de récupération).
- Palier 3 avec une fréquence cardiaque de 190 bpm (contrôlée au début de la récupération complète),

Après 1 minute de récupération à l'issue de P3 qu'il a couru en 5 minutes (18km/h), sa fréquence cardiaque est de 140 bpm et elle passe à 100 bpm après 3 minutes. Le graphique permet de visualiser trois zones d'effort correspondantes :

- Zone 1 : entre P1 et P2 au seuil aérobie (SA) ou seuil lactique 1
- Zone 2 : correspondant à la capacité aérobie (CA) aux alentours de P2
- Zone 3 : correspondant à la puissance maximale aérobie (PMA).

La fréquence cardiaque est mesurée chaque 30" au cours des 5 minutes de la récupération pour objectiver l'indice de récupération, lequel est calculé de la façon suivante :

Fréquence cardiaque P3 de fin d'effort - fréquence cardiaque après 1 minute de récupération

Un bon indice de récupération correspond à une baisse de la FC max jusqu'à la FC seuil (Z2) en moins de 45 secondes, ou alors à une baisse de 50 bpm au bout d'une minute. L'indice de récupération servira comme un indicateur de contrôle de la qualité de la récupération dans les répétitions et dans les séries. Lorsque la fréquence cardiaque à l'issue de la répétition ou entre les séries est supérieure à l'indice de récupération, elle exprime une pénibilité de l'effort et l'on peut à ce moment-là soit réduire le nombre de répétitions, soit allonger la durée de récupération afin de revenir aux valeurs correspondantes à l'indice de récupération. Ces indices de récupération permettent de situer les efforts réalisés dans les situations d'entraînement.

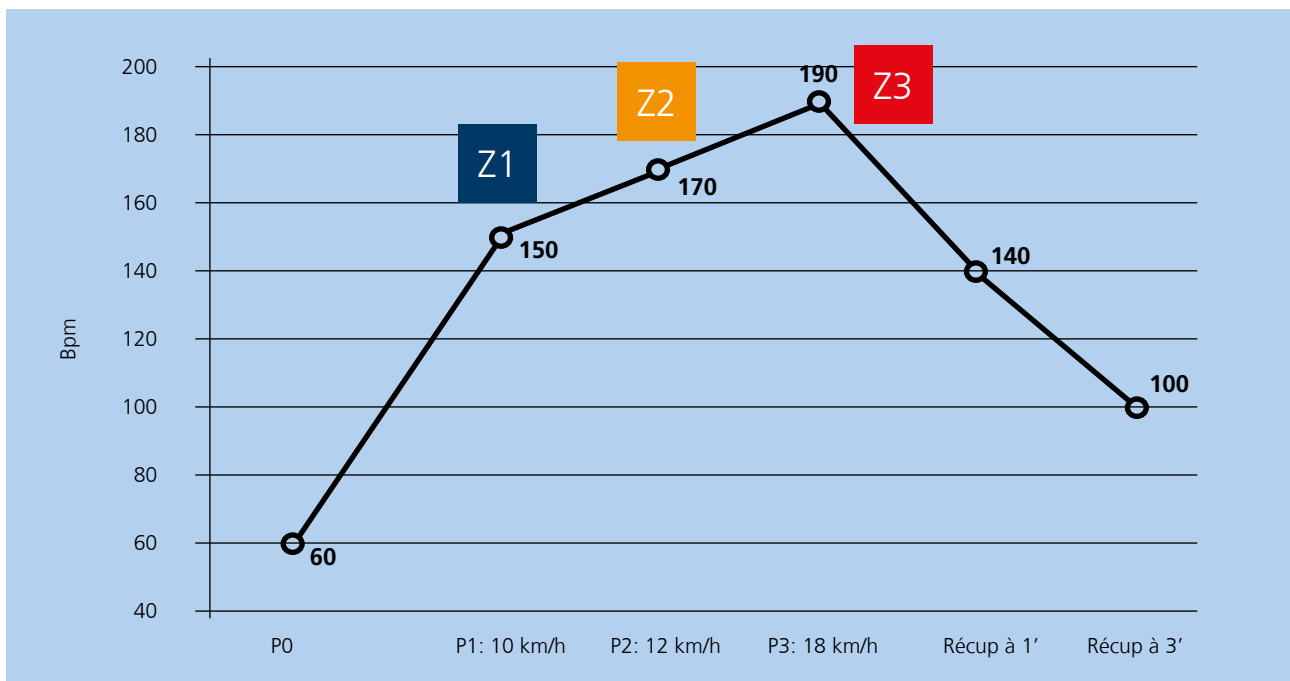


Figure 3 : fréquence cardiaque et indice de récupération.

Comment tracer une piste de 300 m sur un terrain de football ?

Conseils pratiques:

- Tracez une ligne de 60 m sur la ligne des 5,50 m jusqu'à 4 m de la ligne de touche.
- Tracez une ligne de 95 m de longueur perpendiculaire à la précédente et distante de 4 m de la ligne de touche.
- Pour arrondir la piste aux quatre coins, mettre le plot d'angle à 2,5 m de l'angle droit sur la bissectrice de l'angle. La courbe ainsi tracée, mesure 8 m.

Le joueur débute sa course à la ligne médiane et parcourt :

- 42 m sur la longueur,
- 8 m en courbe,
- 50 m en largeur,
- 8 m de courbe,
- 84 m de longueur,
- 8 m de courbe,
- 50 m de largeur,
- 8 m de courbe,
- 42 m de longueur ; jusqu'à son point de départ (la ligne médiane). Le joueur réalise à chaque tour 300 m que l'on peut diviser en étapes de 50 – 100 – 150 – 200 et 250 m.

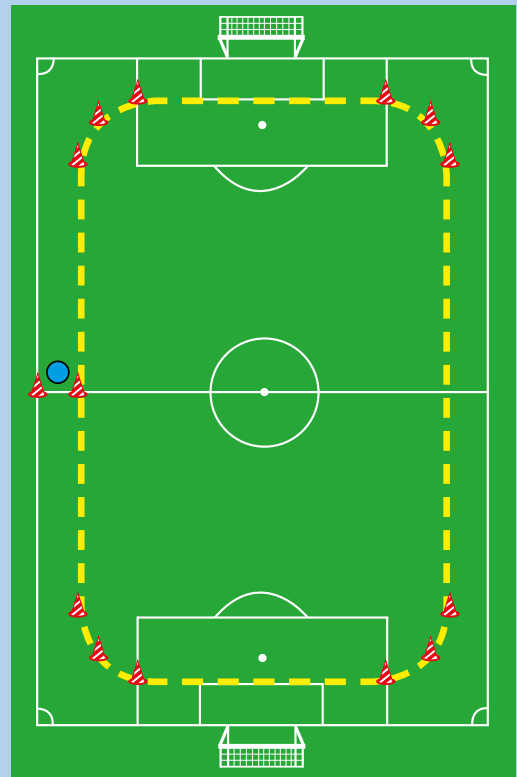


Figure 4 : piste de 300 m sur terrain de football



Test de vitesse : TIPS-FB

Test intermittent de performance spécifique au football

Le développement physiologique du footballeur joue un rôle crucial dans le potentiel physique et est déterminant comme facteur de la performance. L'amélioration des capacités aérobies et anaérobies a été largement démontrée par la littérature comme un élément majeur de la réussite du joueur de football (Bangsbo, 1994).

Les analyses des sollicitations chez le footballeur ont mis en évidence la nature intermittente des actions de jeu, et la capacité à répéter des exercices de haute intensité. Au niveau physiologique, l'entraînement par des exercices intermittents fournit de manière simultanée une sollicitation mixte du métabolisme aérobie et anaérobie. Il a été montré qu'améliorer les capacités oxydatives des enzymes et le temps de réaction ont un impact sur les composantes périphériques de la performance (Lemmink et Visscher 2005). Les réponses physiologiques traditionnelles dans les tests d'exercice de type navette intermittent utilisant la course en ligne sont bien connues (Prommer et al., 2007 ; Pradet 2002).

Cependant l'activité football inclue fortement des changements de directions, des dribbles associées à des exercices explosifs, des actions d'accélération et de décélération brutales. Ces changements de vitesse et de direction influencent le développement musculaire du joueur de football et ont une incidence sur l'énergie utilisée. Des réponses physiologiques plus élevées ont été relevées lors de comparaison avec des tests utilisant une course habituelle (Dellal et al., 2011).

Des tests de terrain spécifiques aux footballeurs ont permis d'évaluer la vitesse maximale aérobie (comme le test de Probst proposé par Labsy et al., 2004), impliquant des changements de direction. De plus, les différentes habiletés techniques demandées aux joueurs de football durant un match peuvent être altérées par les modifications métaboliques, notamment la qualité des sprints et des passes, et la précision des tirs.

Des tests de terrain comme la navette intermittente de Loughborough ont été utilisés pour simuler une charge d'entraînement comparable à la situation de match imposée

au joueur de football (Ali et al., 2010 ; Magalhaes et al., 2010 ; Nicholas et al., 2000).

Le Test intermittent de performance spécifique au football (TIPS-FB) est un test d'évaluation des critères physico-techniques destiné à l'analyse des qualités footballistiques spécifiques de type anaérobie.

La performance en football s'appuie sur la cohérence et la complémentarité entre les qualités des joueurs au sein d'un même groupe. Ainsi, on constate qu'un joueur isolé, quel que soit son niveau, ne peut à lui seul réunir toutes les qualités techniques et physiques requises pour assurer des résultats réguliers et performants. De la prise d'informations à la capacité à répéter les sprints, le TIPS-FB offre le moyen de mettre à jour la répartition des critères de performance sur l'ensemble du collectif. Il s'agit de classer les joueurs en fonction des différents critères de performance et de matérialiser une répartition de ces critères en fonction de l'ensemble des joueurs et des postes.

Le caractère aléatoire du parcours du TIPS-FB, associé à la vitesse d'exécution et aux informations intercalées, poussent les joueurs à organiser leurs prises de décision et leurs actions motrices par étapes successives en fonction de leur qualité d'observation. L'effet de la fatigue est déterminant dans ce contexte (Labsy et al., 2012).

Il s'agit de mettre l'accent sur des critères de performance spécifiques au football comme l'endurance-vitesse ou la capacité à répéter les sprints, d'observer les indices de fatigue et leurs effets sur les qualités techniques, et de tenir compte des facteurs de coordination mettant en relation la vitesse et la maîtrise du jeu.

Les résultats des tests ont plusieurs objectifs :

- Évaluer le travail physico-technique réalisé tout au long de la saison associé à la maturité des joueurs ;
- Identifier les forces et les faiblesses des joueurs en fonction des critères sélectionnés ;
- Effectuer une distribution objective des qualités physiques et techniques en fonction des joueurs et des postes.
- Obtenir un classement objectif des critères de performance en fonction des joueurs ;
- Effectuer une détection des joueurs en fonction des critères les plus pertinents par poste.
- Enfin, créer une base de données pour une population d'âge afin avoir des éléments de comparaison entre différentes écoles et pays.



Données, critères de performance et conditions d'exécution du TIPS-FB

Critères de performance	Conditions d'exécution	
Vitesse maximale	20 m changement de direction	Sans ballon
Vitesse maximale	15 m changement de direction	Avec ballon slalom puis tir orienté
Vitesse moyenne	sur 20 m changement de direction	Sans ballon par bloc
Vitesse moyenne	15 m	Avec ballon 2 plots puis tir par bloc
Vitesse maximale	35 m	Enchaîné
Vitesse moyenne	sur le bloc 1	
Vitesse moyenne	sur le bloc 2	
Indice d'endurance vitesse	temps du meilleur passage/ temps moyen des 6 passages	
Indice de précision	(100 – temps moyen sur le bloc) / nombre d'erreurs	Plus l'indice est grand, plus le joueur est précis
Force de démarrage	10 m départ arrêté	
Vitesse course arrière	10 m départ arrêté	

Figure 5

TIPS : procédure

- Habileté football (HF) : 3 sprints successifs incluant une HF avec 30" de récupération active (marche) entre les sprints.
- Temps d'effort en football (TEF) : 30 m marche, 10m sprint départ arrêté, 20 m marche, 30 m jogging, 10 m sprint en course arrière, 20m marche.
- Habileté football : 3 sprints successifs incluant une HF avec 30" de récupération active (marche) entre les sprints.



TIPS avec cellules photo-électriques (5 portes) et trois sources de ballons – Vue d’ensemble

Partie : déroulement parcours d'habileté football (HF)

Consignes aux joueurs

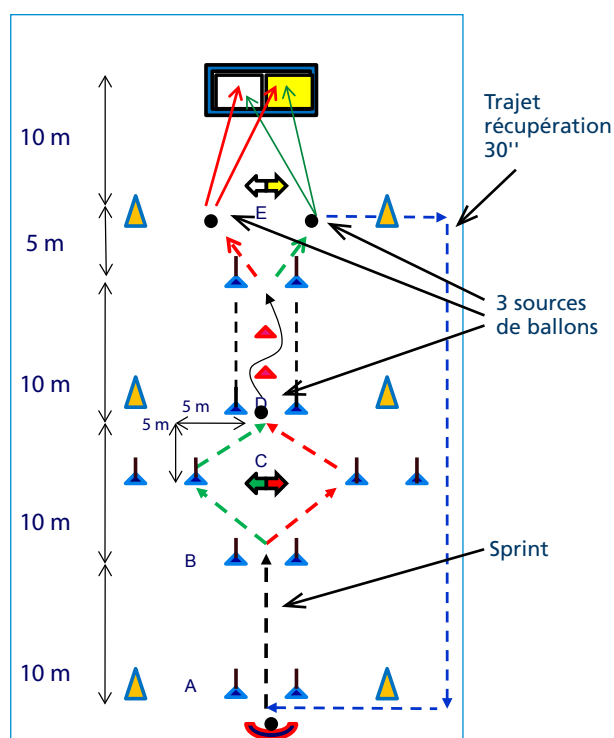
Le premier signal = départ : (avec un seul signal, le joueur doit retenir trois informations)

- 1- Le départ
- 2- Le choix du changement de direction (**gauche** – droite)
- 3- Le choix du ballon à frapper en fin de parcours.

→ Le 3 correspond à la **direction inverse** du premier changement de direction (gauche – droite). Si le premier changement de direction est à droite, le ballon à frapper en bout de parcours sera celui de gauche (et inversement).

→ **Deuxième signal** durant le slalom : choix de la direction de la frappe (côté droit ou côté gauche du but). Le joueur doit **lever la tête** pour voir le signal lui indiquant le coté du but où il doit frapper.

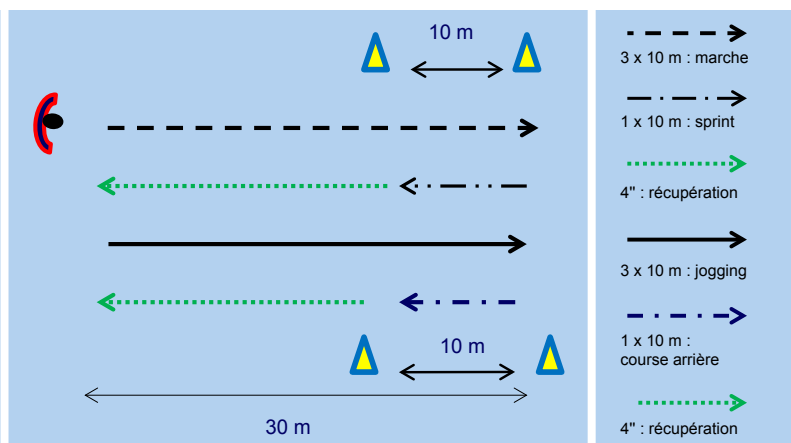
→ Après le premier changement de direction, le joueur doit effectuer un slalom de 10 m sans déborder, sans toucher les plots, **stopper la balle** entre les deux derniers plots du parcours puis, se diriger sans ballon vers le **ballon situé du côté opposé** au côté pris lors du premier changement de direction. Enfin frapper dans la direction prévue.



portion des habiletés en football

Partie : temps d'effort en football (TEF)

- 30 m de marche
- 10 m de sprint
- 4" de récupération (20 m de marche)
- 30 m de jogging
- 10 m de course arrière sprint, 20 m de marche
- 4" de récupération (20 m de marche)



portion du parcours effort intermittent

Figure 6

Données du TIPS (figure 6)

- Vitesse maximale 20 m avec changement de direction sans ballon
- Vitesse maximale 15 m avec ballon (slalom 2 plots puis tir orienté)
- Vitesse moyenne sur 20 m avec changement de direction sans ballon par bloc
- Vitesse moyenne sur 15 m avec ballon (2 plots puis tir) par bloc
- Vitesse maximale sur 35 m enchaîné
- Vitesse moyenne sur le bloc 1
- Vitesse moyenne sur le bloc 2
- Indice d'endurance vitesse: temps du meilleur passage/ temps moyen des 6 passages
- Indice de précision : $(100 - \text{temps moyen sur le bloc}) / \text{nombre d'erreurs}$: plus l'indice est élevé plus le joueur est précis
- Force de démarrage : 10 m départ arrêté
- Vitesse course arrière : 10 m départ arrêté

Objectifs

➡ Évaluation tout au long de la saison

➡ Identification des forces et faiblesses

➡ Distribution en fonction des critères pertinents selon les postes



TIPS-FB avec utilisation du chronométrage manuel et une seule source de ballons**Habileté football (HF)**

Trois sprints successifs avec 30" de récupération en marchant.

- Chrono 1 : du départ/ prise de balle à l'arrivée/frappe la balle (35 m après le départ).

Précisions :

Une seule source de ballons au départ de la zone de conduite de balle.

Le joueur continue vers la droite ou la gauche avec le même ballon avant de frapper.

Temps d'effort en football

- Chrono 2 : 10 m de sprint démarrage « au pied » (lorsque que le pied quitte le sol)
- Chrono 3 : 10 m de course arrière démarrage au pied

Analyse simplifiée des données du TIPS-FB

- Vitesse maximale 35 m de HF
- Vitesse moyenne sur 35 m par bloc
- Force de démarrage : vitesse aux 10 m départ arrêté au TEF
- Vitesse course arrière : vitesse aux 10 m départ arrêté au TEF

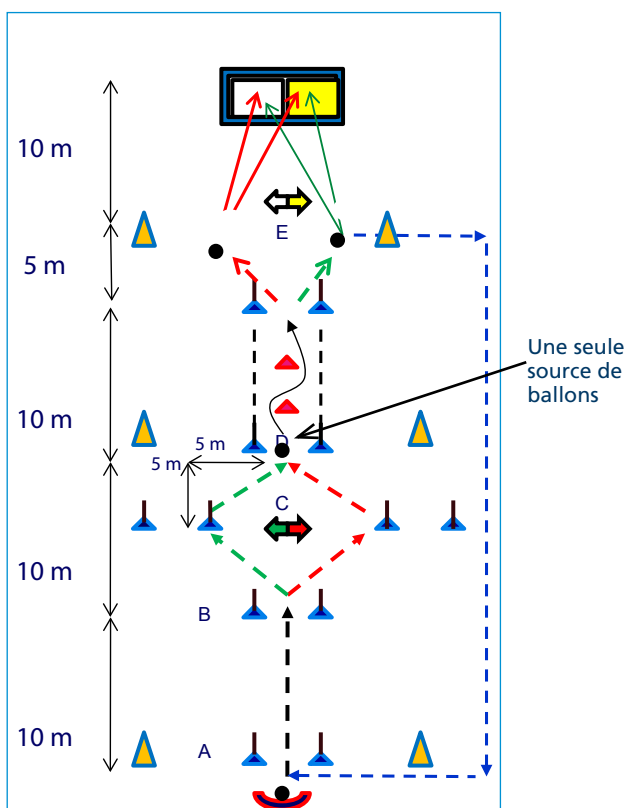
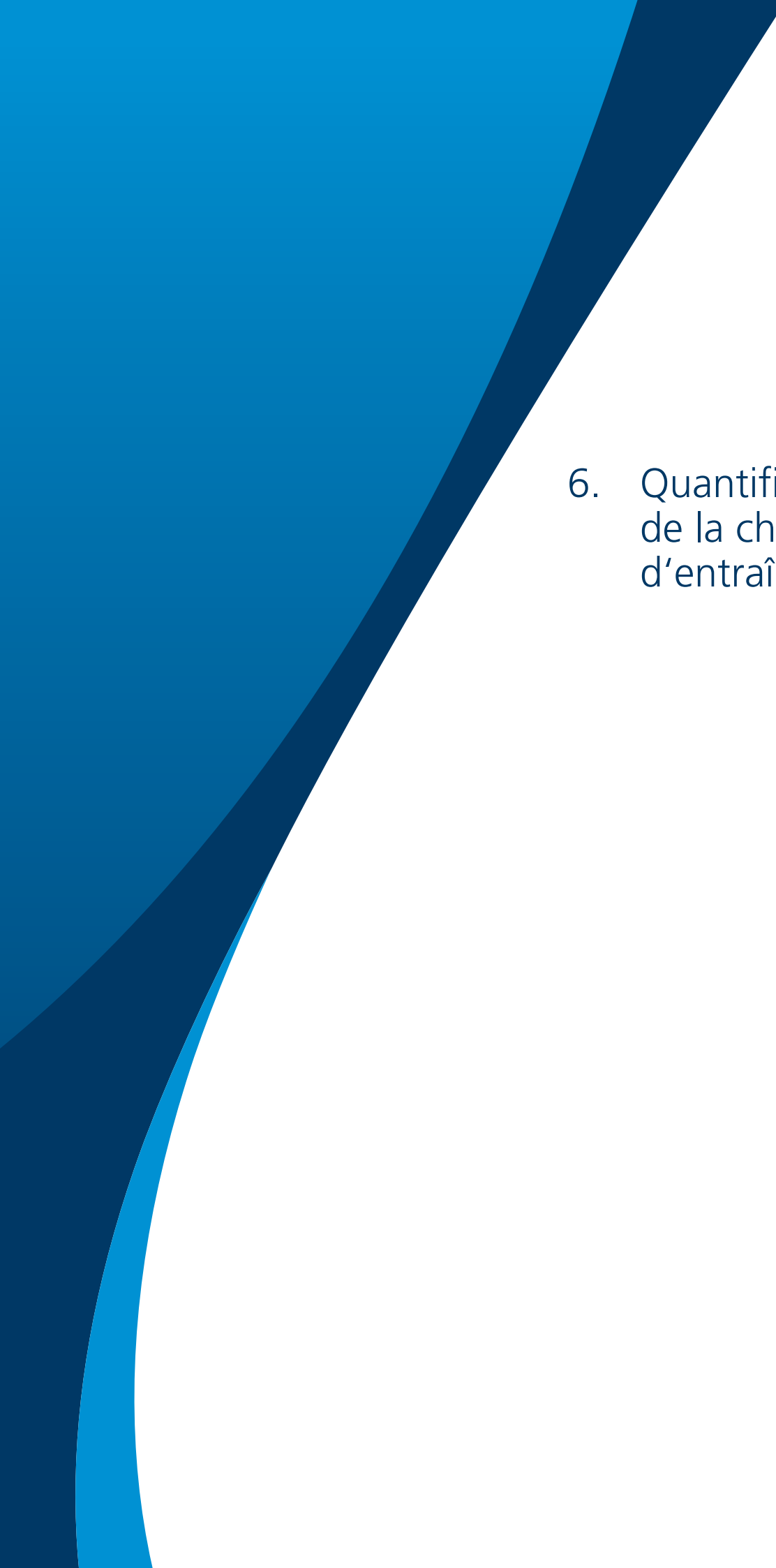


Figure 7 : TIPS avec chronométrage manuel et une seule source de ballons



6. Quantification de la charge d'entraînement

Quantification de la charge d'entraînement

Durant ces vingt dernières années, la charge de travail imposée aux joueurs de football n'a cessé d'augmenter. La charge d'entraînement peut être influencée par le niveau physique, les blessures, les maladies, les conditions d'environnement et l'état psychologique du joueur. La quantification de la charge devient ainsi primordiale dans l'entraînement moderne pour la préparation physique, le suivi de la performance, la prévention des blessures et en phase de réathlétisation post-blessure.

La quantification de la charge doit prendre en considération la combinaison des composantes physiologiques et psychologiques.

Les indicateurs physiologiques se résument essentiellement dans l'intensité, la fréquence et la durée des matches et des séances d'entraînement. Lors d'un entraînement ou lors d'un match, l'effort physique induit un stress physiologique chez le joueur, qui caractérise la charge interne qui est généralement objectivée à partir des réponses physiologiques de l'organisme à l'effort effectué. La charge externe représente le travail physique réellement réalisé qui est déterminé par la combinaison de l'intensité, la durée et la fréquence de l'entraînement ou du match.

Les facteurs psychologiques des sphères cognitive, affective et perceptive peuvent également influencer le métabolisme énergétique sollicité lors des entraînements ou lors des matches, et constituent donc des facteurs additionnels à prendre en considération pour la quantification de la charge. Les indicateurs psychologiques se basent généralement sur la cotation de l'effort perçu à l'aide des échelles analogiques. L'effort physique est constitué en général de trois composantes : la fréquence, la durée et l'intensité des séances d'entraînement. En football la durée et la fréquence des entraînements ou des matches sont faciles à quantifier. Ce qui n'est pas le cas pour l'intensité.

Au plan physiologique, du fait de la relation linéaire entre la dépense énergétique (VO_2) et la fréquence cardiaque pour tous les niveaux d'intensité, la fréquence cardiaque est très souvent utilisée pour estimer l'intensité de travail sur le terrain ; facile à mesurer, elle représente un outil permettant de contrôler et d'ajuster le rythme de l'intensité de travail. Sur le plan psychologique, l'échelle de perception de l'effort (appelée aussi RPE – Rating of Perceived Exertion) décrite

par Borg (1970) est utilisée dans de nombreuses applications sportives. La difficulté de l'effort perçu représente une relation linéaire en fonction de l'intensité et de la durée de travail. Elle représente d'une part un indicateur de la capacité physique, et d'autre part, une méthode validée pour estimer, prescrire et contrôler l'intensité de l'exercice.

La quantification de la charge d'entraînement, combinant très souvent les facteurs physiologiques et psychologiques, est validée dans les sports collectifs comme le football par la méthode de « TRIMP » (Training Impulse) développée par Banister et al. (1975) et la méthode de perception de l'effort (Borg, 1977) modifiée par Foster et al. (1996). Ces méthodes ont montré leur efficacité dans la quantification de la charge pour évaluer les différentes séquences d'entraînement. Les études utilisant le RPE montrent une forte corrélation avec l'évolution de la fréquence cardiaque au cours de l'entraînement.



Mesure de l'effort perçu : RPE

La perception de l'effort (Rate Perceived Exertion) est une méthode de contrôle de la charge d'entraînement qui exige que chaque athlète fournisse une estimation de l'effort perçu pour chaque séance avec une mesure de temps d'entraînement (Foster et al. 2001). Pour calculer une mesure d'intensité de séance, les footballeurs sont invités dans la partie « retour au calme » de la séance – souvent les dix dernières minutes de l'entraînement – à répondre à la question :

« Comment avez-vous ressenti votre séance d'entraînement ? ».

En 1990, Borg a présenté une évolution de l'intensité de l'effort en quinze niveaux (de 6 à 20 soit une fréquence cardiaque de 60 bpm à 200 bpm), au cours d'un exercice physique d'intensité croissante allant du repos à l'effort maximum. Il a mis en relation la fréquence cardiaque et la perception de l'effort ainsi :

$$FC = RPE \times 10$$

La perception de l'effort dépend principalement du degré d'astreinte ressenti au niveau des muscles ou de l'essoufflement et du degré de l'effort ressenti.

La valeur 6 signifie « pas d'effort du tout » et 20 signifie « effort maximal ressenti ».

Exemple – la valeur 9 : effort perçu très léger. 13 : effort perçu un peu dur mais le sujet se sent bien pour le poursuivre. 17: effort perçu très dur. 19 : effort perçu d'un niveau d'intensité extrêmement fatigant (figure 1).



6.	Pas d'exercice
7.	
8.	Extrêmement léger
9.	Très léger
10.	
11.	Léger
12.	
13.	Un peu dur
14.	
15.	Dur
16.	
17.	Très dur
18.	
19.	Extrêmement dur
20.	Exercice maximal

Figure 1

Conseils pratiques d'utilisation :

Consignes au joueur: « évaluez votre sensation d'effort en ignorant les données objectives sur les contraintes physiques réelles. Ne les surestimez pas, ne les sous-estimez pas. C'est votre propre sensation d'effort qui est importante, elle ne doit pas être donnée en fonction de celle exprimée par d'autres personnes. Ne tenez pas compte de l'avis des autres. »

Précaution : prenez une feuille recto/verso ; le joueur place le curseur sans communication avec les autres joueurs, l'entraînement est au recto, l'échelle de perception de l'effort au verso, l'entraîneur écrit la valeur côté recto.

Évaluation d'une séance de préparation physique intégrée

La programmation et l'évaluation d'une séance se conçoit en unités arbitraires et se calcule selon la formule :

$$\text{RPE} \times \text{Temps d'effort (en min)} = \text{valeur en unités arbitraires (UA)}$$

Cette quantification peut être analytique ou globale, l'évaluation RPE est effectuée à la fin de la séance. Cette charge d'entraînement théorique en unités arbitraires est réalisée par l'entraîneur et par les joueurs. L'écart entre les intensités des séances indique l'adéquation ou non entre les objectifs de l'entraîneur et le travail perçu par les joueurs.

La somme des charges d'entraînement par semaine doit être comprise entre 3 200 UA et 4 000 UA hors match.

Une estimation montre que l'augmentation du risque de blessures se situe lorsque la charge est supérieure à 4 500 UA par semaine (hors match). Un indice de monotonie est calculé et correspond à l'écart entre les charges journalières. Plus l'écart est faible, plus la monotonie peut être ressentie. Ces méthodes de quantification permettent à la fois de

mesurer les charges individuelles par joueur sur une périodicité d'entraînement. Chaque séance manquante est cotée 0. Les séances de remplacement à la suite de blessure sont évaluées autant que les compléments de séances individuelles. Toutes les fiches individuelles sont étudiées en fonction de la fiche collective et permettent de situer le joueur afin de comprendre son état de forme ou de méforme et d'effectuer les ajustements nécessaires.

Pour compléter ces relevés, il est possible de demander en amont de chaque séance les douleurs musculaires ressenties (DOMS), afin d'évaluer les DOMS par une échelle verbale (échelle de Hooper, figure 13) convertie en valeur numérique de 1 à 7 (Hooper et al., 1995).

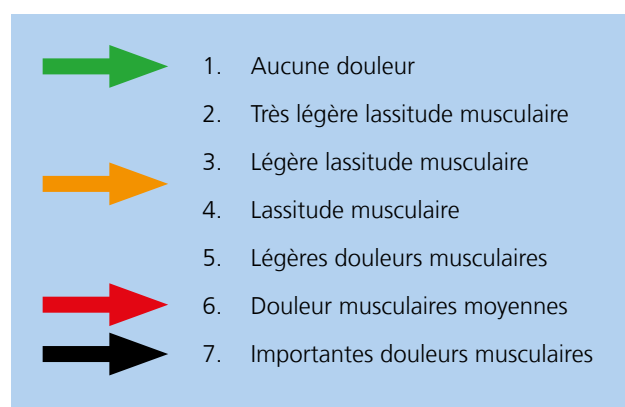


Figure 2 : échelle de Hooper, douleurs musculaires



Séance type / TOTAL UA : 496 / DOMS : 3/7

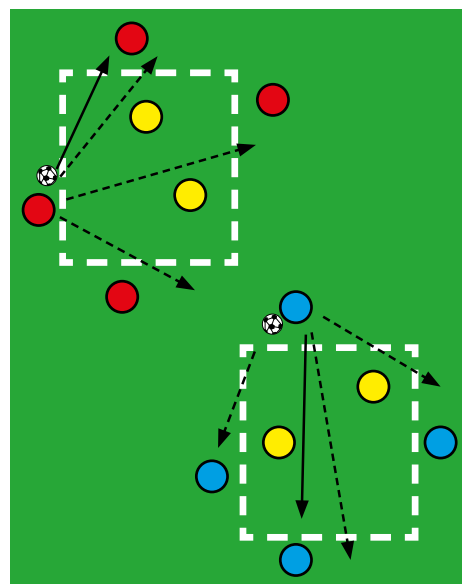
Qualité physique : capacité aérobie

Sans gardien. 2 ou 3 groupes de 6 joueurs. : TORO – 4 contre 2

Offensif : conservation du ballon et changement obligatoire de côté

Défensif : interception des passes dans le carré

Echauffement : 10' RPE : 7 x 10' → 70 UA	Contrôle de la fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque de récupération en fin de séries	
Organisation : 2 groupes de 6 joueurs. Terrain de 10 x 10 m – 4 contre 2			
Déroulement : 4 joueurs autour du carré. 2 joueurs à l'intérieur du carré. Les joueurs autour du carré jouent en deux touches de balle. Si interception ou mauvaise passe, le passeur va au milieu. Après la passe, les joueurs peuvent changer de côté.			
Consignes : lever la tête pour prendre l'information. Utiliser des décalages – jouer en mouvement. Être précis dans les passes – anticiper les appels – Être rapide dans l'exécution. Concentration permanente.			
Variantes : Augmenter ou diminuer le nombre de touches – jouer à 4 contre 3.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
5'	Le temps de changer de côté	2	Semi-active

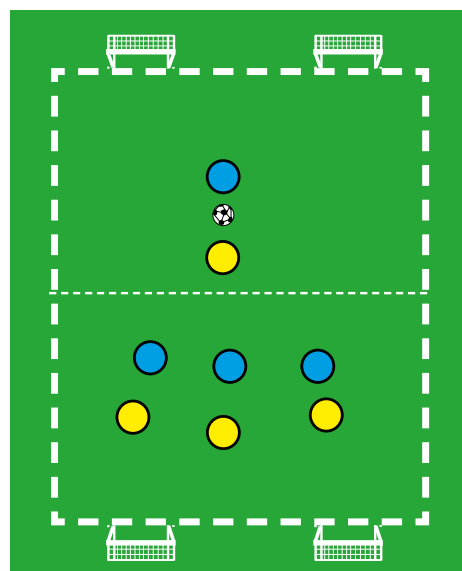
**Qualité physique : puissance aérobie 4 contre 4**

4 contre 4 sans gardien et 2 petits buts – jeu en largeur

Offensif : utilisation de la largeur et de la profondeur du terrain

Défensif : défendre en zone en couissant

Travail : 12' RPE : 18 x 12' → 216 UA	Contrôle de la fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque de récupération en fin de séries	
Organisation : terrain de 40 x 25 m – 4 groupes de 4 joueurs			
Déroulement : opposition et jeu en largeur à 3 touches de balle. Le but n'est valable que si l'ensemble des joueurs de l'équipe qui attaque traverse la moitié du terrain. Respecter la règle du hors-jeu.			
Consignes : utiliser les actions en appui/soutien/appel et renversements pour créer les décalages dans la défense adverse.			
Variantes : 2 touches dans sa moitié défensive et libre dans la moitié offensive			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	1'	6	Semi-active







7. Développement des qualités physiques en fonction de l'âge des joueurs

Développement des qualités physiques en fonction de l'âge des joueurs

La préparation physique et le développement des qualités physiques doit s'envisager en fonction du niveau de développement pubertaire du joueur. Cependant, s'il est difficile d'envisager une préparation physique en fonction des stades de maturation et de l'âge osseux des joueurs, il est possible de planifier le développement, l'optimisation, la régulation et la prophylaxie en fonction des catégories sportives des joueurs.

Les catégories sportives des U-15 à U-19 sont regroupées généralement dans des centres de formation ou académies. Ils ont des objectifs prioritaires de développement des qualités physiques. L'encadrement sportif s'attache à travailler l'ensemble de la construction du répertoire moteur spécifique au football afin de minimiser les carences motrices. Au-delà de 20 ans, il s'agit d'optimiser et de réguler le travail des différentes qualités physiques. L'optimisation des points forts du joueur devient prioritaire en régulant le travail des points les plus faibles par de petites stimulations spécifiques. Pour les joueurs ayant déjà une longue carrière derrière eux, la récupération entre les matches s'avère fondamentale et le travail spécifique deviendra essentiellement prophylactique

en fonction des typologies des blessures antérieures.

L'expérience de technicité, de finesse motrice et de qualités tactiques sont les atouts de ces joueurs. La charge de travail globale doit être diminuée par rapport au groupe, et cette réduction doit être proportionnelle à l'avancée en âge.

Si le développement des qualités physiques est affecté par le niveau de maturation, il s'agit de connaître les périodes les plus propices à leurs stimulations. Le niveau de charge d'entraînement combiné à la maturation pubertaire accélère le développement de certaines qualités physiques comme la force et la vitesse. De manière similaire, la charge d'entraînement peut affecter négativement la performance par la prévalence de blessures dans les périodes péri-pubertaires ou chez le joueur plus âgé.

Ainsi, la synthèse des données scientifiques issues de la littérature et les usages de terrain dans les planifications de carrière des joueurs professionnels ont permis d'appréhender le « Comment construire et entretenir les qualités physiques du joueur en devenir jusqu'au joueur expérimenté ? ».

Dans les catégories U-15 à U-19, le travail de puissance aérobie s'effectue à la fois sous forme dissociée et intégrée. Chacune des méthodes de travail offre des avantages.

Chez les U-15, le travail de la puissance aérobie sous forme intégrée amène un travail avec ballon plus ludique. Le préparateur physique peut associer au travail de puissance aérobie un travail de coordination comme des parcours de course avec ballon et de prise de décision. Cependant cette forme jouée présente plus de risques de blessures.

Le travail de la puissance aérobie sous forme dissociée offre une plus grande individualisation de l'entraînement permettant de quantifier le pourcentage de VMA. Ce travail pose le problème de la retransmission dans le jeu mais a l'avantage de moins exposer les joueurs aux blessures.

L'entretien et le développement des potentialités aérobies s'effectue généralement de deux manières, une axée sur le développement de la puissance maximale aérobie et l'autre sur la capacité aérobie. Le niveau du potentiel aérobie détermine la capacité du joueur à récupérer entre les efforts et les entraînements. Le maintien d'une VMA élevée durant l'ensemble de la carrière du joueur est un critère favorable à l'optimisation de performance.



Le travail au niveau de seuil lactique 2, s'effectue préférentiellement à partir de la catégorie U-17. Ce travail peut s'effectuer chez des plus jeunes (14 ans) en fonction du stade de développement du joueur. Ce travail nécessite une évaluation précise de ce seuil : si en théorie il se situe entre 80 et 90% de la VMA, il peut y avoir des écarts individuels forts dans cette catégorie. Un test d'effort maximal en laboratoire ou avec un appareil d'analyse des gaz expirés portatif est à privilégier dès les U-17 afin de connaître précisément les seuils, la fréquence cardiaque cible et les zones de travail des joueurs. Le travail au seuil lactique 2 peut s'effectuer sous forme dissociée ou intégrée. Tout en contrôlant la fréquence cardiaque, les séances se construisent en variant : les temps d'effort, les pourcentages de VMA, les durées et le nombre de bloc, ainsi que la nature et les temps de récupération. Ce travail lactique s'effectue principalement chez les joueurs post-pubères, cependant de simples sensibilisations sous formes jouées peuvent être mises en place chez les joueurs plus jeunes avec des situations de jeu à effectifs réduits comme le 2 contre 2. Connaître une fois par an et précisément les zones de travail « seuils » des joueurs semble impératif au haut niveau.

Des formes de travail mixte avec du travail intermittent court et moyen sont appliquées sur l'ensemble des catégories d'âges. Ce sont des situations qui rappellent l'intermittence des actions de match : 10-20, 15-15 et 30-30 associées à la maîtrise du ballon. Suivant les objectifs de travail de fatigue périphérique ou centrale, seront augmentés : l'intensité du jeu et le nombre de ballons touchés ou les temps de course.

Le travail de vitesse, de vivacité et de coordination : si le développement de la vitesse gestuelle avant et pendant la puberté est essentiel, c'est vers 7 ans que l'augmentation de la fréquence et de la vitesse du mouvement est la plus importante. Si cette qualité n'est pas suffisamment développée à des âges précoces, il sera difficile de la développer en phase post-pubertaire. La réalisation de mouvements rapides augmente la plasticité neuro-motrice qui aura pour effet de développer les

capacités de coordination, d'améliorer les gestes techniques complexes et d'augmenter les niveaux d'adaptation dans les apprentissages. Ainsi, par ce type de motricité, le jeune footballeur accumule des expériences motrices mobilisables et transférables dans le but de réduire le temps des apprentissages et d'augmenter l'efficacité du geste technique.

C'est la quantité et la qualité de ces apprentissages antérieurs qui conféreront au footballeur un très haut niveau de coordination. Pour exploiter ce champ, l'utilisation des échelles de rythmes, le skipping, les haies, les cerceaux permettent de réaliser des circuits de coordination et de motricité de manière très régulière. Des cycles de coordination avec ballon pour une motricité plus spécifiques comprennent de la motricité avant/arrière, les changements de rythmes suggérés ou imposés (Smart speed) associées à différents types d'informations : visuels, sonores, contrariés ou surajoutés ; le travail des retournements sur les deux côtés. Dans les coordinations les plus complexes la vitesse gestuelle participe à la haute expertise. Des études menées au Centre de Formation de Football du FC Barcelone ont montré le transfert positif entre l'apprentissage de coordination complexe ciblée et le niveau technique footballistique. L'objectif chez les joueurs des catégories U-17 et U-19 est d'avoir le moins de carence motrice avec une gamme de coordination très large, des possibilités d'action à droite et à gauche même si une symétrie reste préférentielle. Chez le joueur mature l'optimisation des points forts est privilégiée.

Le développement de la force musculaire chez le jeune footballeur est affecté par le niveau de maturation. L'augmentation de la force augmente de manière plus ou moins linéaire avec l'âge. Le renforcement musculaire et le travail de la force endurance peuvent être envisagées dès les U-15. La force musculaire est proportionnelle à la somme des sections transversales du muscle, c'est-à-dire, que plus le footballeur augmente sa masse maigre, plus sa force, augmente. En effet, dès les U-15, il est possible d'effectuer un apprentissage à la musculation avec des charges faibles additionnelles. Ce travail peut être débuté de manière assez

précoce car l'apprentissage des techniques est fondamental. L'utilisation du poids du corps, de petits matériels (Medecine-ball, bracelet de force, barre à vide, ceintures de traction) pour des exercices de gainage et de renforcement musculaire est souvent employée et le travail s'effectue sous forme de circuit training. Chez les U-15, il existe un intérêt réel du travail de pliométrie basse pour appliquer des contraintes gravitaires afin d'intensifier la densité minérale osseuse. Ces stimuli mécaniques influencent la croissance des os longs, les travées osseuses (partie interne de l'os : lames, faisceaux cervicaux et clés de voûte) nouvellement formées s'orientent selon la direction des forces mécaniques prédominantes de manière à optimiser la résistance du tissu osseux aux contraintes. Cette stimulation osseuse par l'exercice s'explique en partie par l'augmentation du diamètre des vaisseaux sanguins. Tous les impacts générés dans les impulsions, les réceptions, les courses et les tirs sont des facteurs ostéogéniques et de développement vasculaires favorables. À partir des U-17, après le pic de croissance, le développement de la force maximale et de l'explosivité seront prioritaires. Cette qualité physique va être favorisée par les processus hormonaux androgènes. Cet effet combiné avec l'augmentation du niveau de charge de l'entraînement va accélérer les processus plastiques et hypertrophiques. Ainsi, des U-17 aux U-19, les jeunes footballeurs passent du renforcement musculaire à la musculation. La planification de la musculation doit être progressive et doit être intégrée dans la quantification de la charge d'entraînement. L'entraînement de la force musculaire ou de l'explosivité (qui allie force et vitesse), s'effectue en salle de musculation ou sur le terrain ou même dans des situations mixtes. Ce travail est dépendant des objectifs fixés et des caractéristiques individuelles ou de postes des joueurs.

Chez les joueurs de 30 ans et plus, le travail de force s'apparente plus à un travail d'entretien ou de reconditionnement après une période d'arrêt. La musculation par ces aspects prophylactiques est généralement utilisée sur des séries courtes et ciblées. Le mode excentrique permet l'amélioration de la résistance ou du volume des tissus conjonctifs comme les fasciae et les structures tendineuses. Chez ces joueurs expérimentés, la très bonne connaissance d'eux-mêmes passe principalement par une diminution de la charge d'entraînement et l'optimisation des processus de régénération et de récupération.

Cette diminution de la charge d'entraînement va être opérée également chez les jeunes nouveaux-venus dans les centres de formation, le passage de deux séances par semaine à sept ou neuf séances peut provoquer des blessures de surentraînement. L'attention est attirée sur la prévalence des pubalgies qui débutent souvent par des douleurs des adducteurs, des ischiojambiers et du psoas iliaque. Les raisons de l'apparition de ces douleurs sont dues aux niveaux de contraintes des gestes spécifiques du footballeur comme la flexion du tronc sur la jambe lors des tirs, les tacles et la sollicitation des adducteurs lors des écarts et des contre-pieds. La raideur caractéristique des joueurs après le pic de croissance des ischiojambiers, du psoas et du carré des lombes auxquels sont associées une insuffisance de force des obliques concourent à favoriser un cisaillement au niveau du pubis, créant une douleur localisée au niveau de la symphyse pubienne. Des exercices d'étirement et de gainage supplémentaires vont permettre de prévenir des épisodes douloureux.

Le développement de la proprioception est récent dans le monde du football ; il vise à améliorer l'équilibre et la coordination et joue pour le joueur un rôle prophylactique au niveau des articulations de la cheville et du genou. Le travail de la proprioception peut être effectué dès les U-15 par du travail au sol, de la jonglerie, le travail sur sable ou la pratique du football pied nu est favorable au développement proprioceptif. À partir des U-17, le travail proprioceptif peut évoluer vers des niveaux de difficultés plus élevés avec l'utilisation de plateformes instables associés à des ballons de gymnastique (Swiss ball), l'objectif est de garder un haut niveau de sécurité. Cette proprioception est effectuée toutes les semaines, les séquences sont en moyenne de vingt minutes. Chez les plus experts, le travail peut s'effectuer debout sur le ballon de gymnastique, la coordination atteignant alors des sommets. Proprioception, coordination et travail de la motricité sont intimement liés ; ces qualités peuvent être exploitées dans les échauffements et remplacer les tours de terrain encore trop fréquents chez les entraîneurs.

Les qualités physiques à développer en fonction de l'âge des joueurs

	U-13	U-15	U-17	U-19
Aptitude Aérobie	Capacité aérobie +++ Fractionné ++ Continue +	Capacité aérobie ++ Seuil lactique 1 ++ Puissance maximale aérobie +++	Capacité Aérobie ++ Puissance maximale aérobie ++	Capacité aérobie Entretien Puissance maximale aérobie ++
Travail seuil lactique 2	++ Fractionné (jeux : 6 contre 6 / 7 contre 7 / 8 contre 8)	++ Intermittent long (jeux : 6 contre 6 / 7 contre 7 / 8 contre 8) (4 contre 4) +	+++ Intermittent moyen (jeux : 6 contre 6 / 7 contre 7 / 8 contre 8) (4 contre 4) ++ (2 contre 2 / 3 contre 3) +	+++ Plus proche de la VMA (4 contre 4) (jeux : du 1 contre 1 → 8 contre 8) +++ (4 contre 4) +++
Aptitude Anaérobie	Sprint démarrage Vivacité Fréquence gestuelle	++ développement max Intermittent court	+++ développement max Intermittent court Sprints répétés avec ou sans ballon changement de direction	++ travail lactique Potentialise la récupération
Développement musculaire	Renforcement général gainage Sous forme de Circuit training	Apprentissage musculation Force endurance Pliométrie basse	Force maximale hypertrophie (haut+bas du corps) Puissance vitesse Explosivité	Force maximale Planification intégrée Puissance force Puissance vitesse Explosivité
Coordination	+++ Circuit motricité	Technique foot Échelles de rythmes changement de direction +++	Technique foot Coordination complexes avec ballon +++	Élargissement de la gamme de coordination max +++
Proprioception	Équilibre global Football pied nu	Équilibre jonglerie Travail sur sable Tennis ballon	Plateau instable	Équilibre complexe Plateau instable et ballon de gymnastique

Figure 1



8. Gestion de la charge d'entraînement

Gestion de la charge d'entraînement

La préparation physique doit tenir particulièrement compte des caractéristiques liées à l'âge des joueurs (jeunes intégrés dans le groupe professionnel ou joueurs âgés de plus de 30 ans), au niveau d'expertise (nombre de matches par semaine), au niveau de compétition (match de coupe, championnat national ou matches internationaux), aux antécédents de blessures des joueurs et enfin à la programmation du microcycle (séances d'entraînement et nombre de matches par semaine).

Pour les jeunes intégrés dans le groupe professionnel, le travail doit être plus important avec des séances supplémentaires et/ou un travail spécifique complémentaire en fin de séance. L'entraîneur peut prévoir environ deux à trois séances supplémentaires par semaine en fonction des besoins à combler pour atteindre le niveau requis. En fonction des besoins identifiés, l'entraîneur doit fixer des objectifs avec le joueur ainsi qu'estimer le délai nécessaire pour atteindre les transformations souhaitées. Les entraînements peuvent donc prendre

la forme de séances de musculation, de séances de vitesse ou de séances de type aérobie dans le domaine physique.

Il en va de même pour les domaines technique, tactique et mental. Dans tous les cas le travail est individualisé. Les séances d'entraînement sont programmées avec des parties communes et des parties plus individuelles.

La préparation physique a également pour finalité de réduire le risque de blessure. Elle doit dépendre des antécédents de blessures, du poste occupé et du profil du joueur. Le risque de blessure est plus important pour des joueurs plus âgés, des joueurs ayant déjà été blessés, des joueurs fatigués et des joueurs faibles sur le plan musculaire. Dans cette perspective, une évaluation des niveaux de risque de blessure s'avère nécessaire. Les blessures les plus fréquentes en football concernent, dans l'ordre, les ischiojambiers, les adducteurs, les chevilles, les genoux et les quadriceps. Après cette évaluation, un programme d'entraînement individualisé visant à réduire ces risques doit être mise en place. Ce



programme s'appuie sur un renforcement excentrique des muscles à risque et sur de la proprioception.

La récupération est un élément déterminant pour enchaîner les entraînements dans les meilleures conditions, mais aussi les matches. Prendre un bain froid immédiatement après des séances intenses ou des matches permet de réduire le temps de récupération. Le lendemain d'un match, la séance s'effectue très souvent à vélo ou sur ergocycle pour éviter à l'organisme les impacts au sol.

Lorsque l'entraînement est programmé sur deux séances par jour, le travail physique peut s'effectuer soit le matin, soit l'après-midi et le technico-tactique de manière inversée. Néanmoins, des études en chronobiologie ont montré que le travail technico-tactique était plus efficace en fin de matinée, alors que le travail physique était plus efficace en fin d'après-midi. Le choix du travail physique le matin et le technico tactique l'après-midi a pour but de créer des automatismes qui demandent moins d'intelligence motrice que

le travail technico-tactique. L'inconvénient est que la séance technico-tactique s'effectue sur un fond de fatigue (Labsy et al., 2009).

Dans le cas inverse, choisir d'effectuer le travail technico-tactique le matin et le travail physique l'après-midi, assure aux joueurs une fraîcheur physique et mentale qui leur permet d'appréhender et de résoudre eux-mêmes des problèmes tactiques sur des situations de jeux proposés par l'entraîneur dans sa séance. Ainsi, le travail physique l'après-midi n'est pas amputé dans son efficacité. La solution préconisée actuellement est donc bien d'intégrer le travail physique dans une séance technico-tactique. Par ailleurs, dans la plupart des cas au haut niveau, il est rare d'organiser deux séances quotidiennes dans la mesure où les clubs sont confrontés à des matches tous les quatre jours.

La solution « **intégrée** » offre une réponse à cette problématique, particulièrement dans des clubs de haut niveau où les calendriers sont souvent surchargés.



En tout début de saison, durant la période de reprise, les séances d'entraînement peuvent être allongées jusqu'à deux heures. Dans ce cas, beaucoup de précautions doivent être prises car la forme jouée entraîne des fatigues musculaires importantes. Par exemple, les adducteurs vont subir des décompensations du fait des situations récurrentes de blocage qui peuvent surexposer le joueur aux blessures.

La priorité de l'orientation de la séance est décidée en collaboration avec l'entraîneur sur les parties physique, technique, tactique, puis, par voie de conséquence, c'est le choix de l'intensité ou du volume de l'entraînement qui s'effectue.

La programmation de la préparation physique la veille du match se réalise lors d'une séance d'une heure à intensité modérée (RPE moyen 13). L'objectif est ici de prévenir les douleurs et les blessures musculaires.

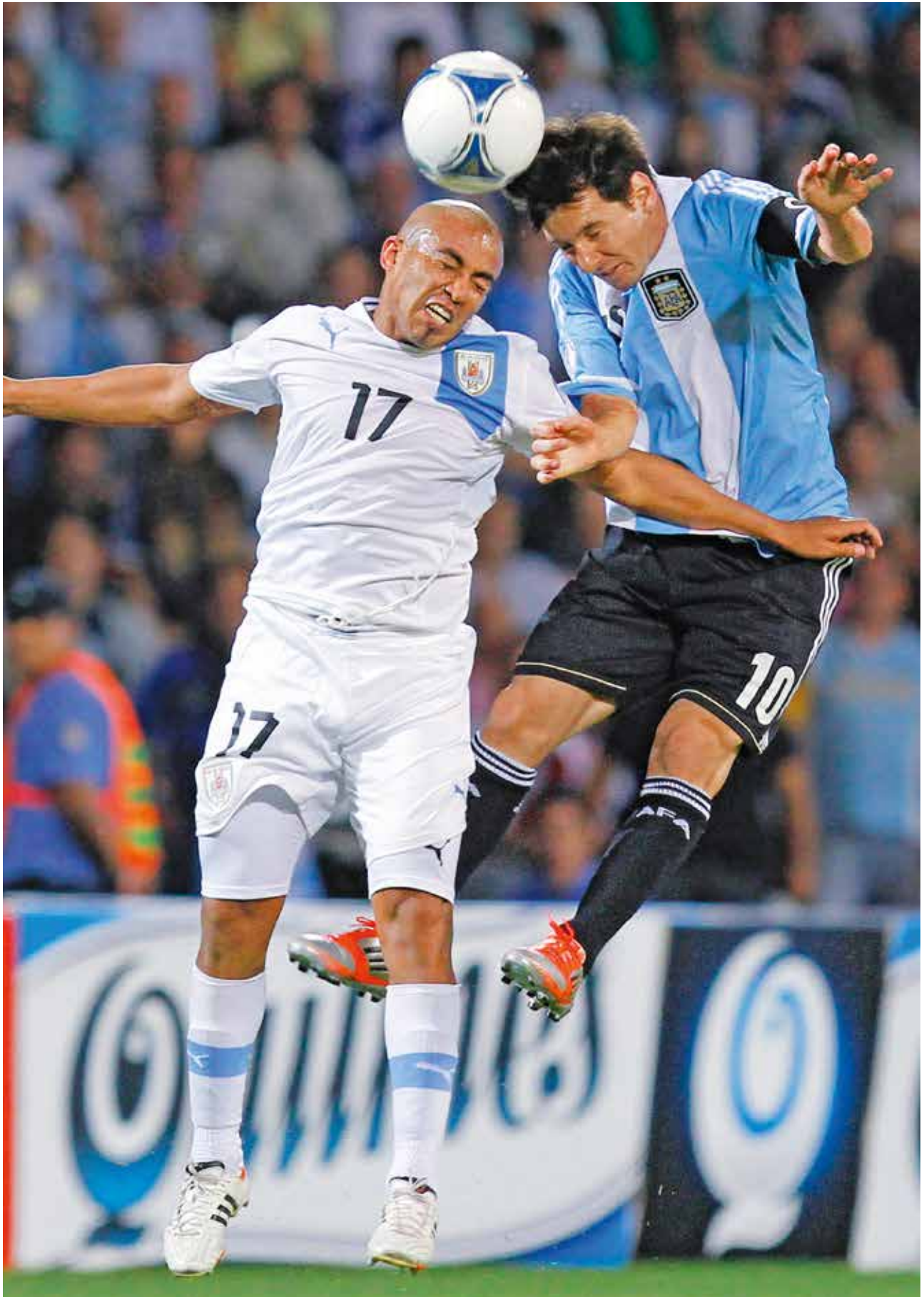
Des actions explosives peuvent être proposées tout en évitant de grosses dépenses énergétiques avec très peu de sprints longs. Par exemple, des sprints de 10m avec ballon et finition. Les formes de courses sont de types chaloupées pour éviter les blocages dans les changements de direction. Il s'agit d'éviter les situations à fort impact énergétique, travail sollicitant la VMA en profondeur, et les jeux à effectifs réduits trop longs de type 4 contre 4 ou 3 contre 3. La vivacité et les arrêts rapides sont favorisés, le temps de jeu est limité à 8 minutes, dont 4 minutes de jeux à effectifs réduits dynamiques et courts sans sollicitation à des intensités maximales.

La récupération d'après-match s'effectue en fonction du temps du jeu de chaque joueur. Immédiatement après le match, les membres inférieurs peuvent être baignés dans l'eau froide (aux alentours de 12°C) entre 7 et 8 minutes, pour les effets antalgiques et vaso-constricteurs favorables à la récupération. Le lendemain du match, régulièrement un jour de repos, les bains d'eau glacée sont renouvelés. L'hydratation et la réplétion glycogénique (besoin de boire et de manger des produits sucrés) est à privilégier. Il faut également rappeler que la qualité du sommeil est fondamentale dans les processus de récupération du fait de la sécrétion nocturne de l'hormone de croissance.

De manière plus spécifique, pour les joueurs ayant joués au moins 60 minutes, il s'agit de privilégier le surlendemain une récupération active sur ergocycle de 20 minutes à une intensité comprise entre 40 et 50% de la VMA. Ce travail peut être complété par un travail de gainage avec un renforcement musculaire du haut du corps.

Pour les joueurs qui n'ont pas joué et ceux qui ont joué moins de 30 minutes, il faut prévoir une séance d'une heure à haute intensité (RPE moyen 17).

Dans la situation de deux matches disputés dans la même semaine, il s'agit de prévoir une récupération à base de course de 20 minutes à 60% de la VMA le lendemain, de préférence l'après-midi.





9. Jeux à effectifs réduits

Jeux à effectifs réduits

Légende

- > Course du joueur sans ballon
- ~~~~~> Course du joueur avec ballon
- > Course du ballon (passe ou tir)
- △ L'entraîneur



Le processus d'entraînement s'inscrit dans un programme annuel composé de périodes liées et cohérentes au possible entre elles.

La période de reprise (ou période préparatoire) se décline en deux périodes : période de base et période précompétitive, la période de compétition dominant l'ensemble. Elle peut concerner une partie des matches aller, voire des matches retour.

Les périodes de trêves « hivernale » et « estivale » sont intercalées entre deux grands blocs de compétition.

La séance d'entraînement est le fruit de bilans et constats issus d'évaluations, de tests ou de matches. Elle s'oriente vers des objectifs qui tiennent compte du volume de travail, des caractéristiques des joueurs et des conditions sociales et environnementales.

- La séance d'entraînement. Réparties sur plusieurs jours, les séances sont destinées à aborder des objectifs particuliers correspondant à des étapes inscrites dans la préparation générale
- Le microcycle est un ensemble de séances d'entraînement regroupées dans une semaine environ.
- Le mésocycle est un ensemble de deux, trois ou quatre microcycles appliqués dans un cadre cohérent et progressif.
- Le macrocycle est un ensemble de mésocycles (et de microcycles) constituant une saison ou une partie de saison. Ils permettent de développer des qualités physiques, techniques et tactiques spécifiques.

La charge d'entraînement

La conception de l'entraînement tient compte de la charge de travail. C'est l'association entre le travail demandé et les sollicitations engendrées par cette même charge. C'est le produit de la quantité de travail par l'intensité sollicitée. C'est l'interaction entre le volume et l'intensité.

$$\text{Charge} = \text{volume de travail} \times \text{intensité}$$

Le volume est le produit du nombre de répétitions par le nombre de séries.

L'intensité peut être mesurée à l'aide du pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (% FC max) ou du RPE ou de la vitesse maximale aérobie (% VMA).



La fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque (FC), un outil de contrôle de l'entraînement et d'adaptation à l'effort

- Permet de cibler l'intensité
- Permet d'évaluer la qualité de la récupération

Évaluation de la charge par la fréquence cardiaque de réserve

Intensités	FC repos (FC rep) + %FC de réserve (FC rés)	Volume maximum
Faible +	$FC < FC\ rep + 60\% FC\ rés$	
Moyen ++	$FC\ rep + 60\% FC\ rés < FC < FC\ rep + 80\% FC\ rés$	2 x 20 minutes au seuil lactique 2
Fort +++	$FC > FC\ rep + 80\% FC\ rés$	2,5 x le temps de maintien de la VMA (15 min. max.)

Mesure de la récupération

- La fréquence cardiaque mesurée 3 minutes après la fin de l'effort est un bon indicateur de l'état de forme.
- Une différence de 40 à 70 bpm entre effort et récupération indique une récupération correcte
- Autre indicateur, si la fréquence cardiaque passe de 180 à 120 bpm en une minute, la récupération est correcte.

Utilisation de la relation FC/VMA (selon la méthode de Karvonen, 1957)

Travail en pourcentage de la fréquence cardiaque :

$$FC\ max - FC\ repos = FC\ de\ réserve$$

$$FC\ cible = FC\ repos + FC\ réserve \times \% \text{ de VMA}$$

Exemple : pour 80% de VMA, FC repos = 60 bpm et FC max = 190 bpm :

$$FC\ cible = 60 + [(190 - 60) \times 80\%] = 164\ bpm \text{ soit } 16\ UA$$

Cas d'un joueur âgé de 22 ans avec : FC repos = 60 bpm si intensité = 80% de VMA

$$FC\ max\ (théorique) : 220 - \text{âge} \Rightarrow 220 - 22 = 198\ bpm$$

$$FC\ réserve = FC\ max - FC\ repos \Rightarrow FC\ réserve = 198 - 60 = 138\ bpm$$

$$\begin{aligned} FC\ à\ 80\% \text{ de VMA} &= 60 + (138 \times 80\%) = 170\ bpm \\ &= 60 + 110 = 170\ bpm \end{aligned}$$

Méthode directe :

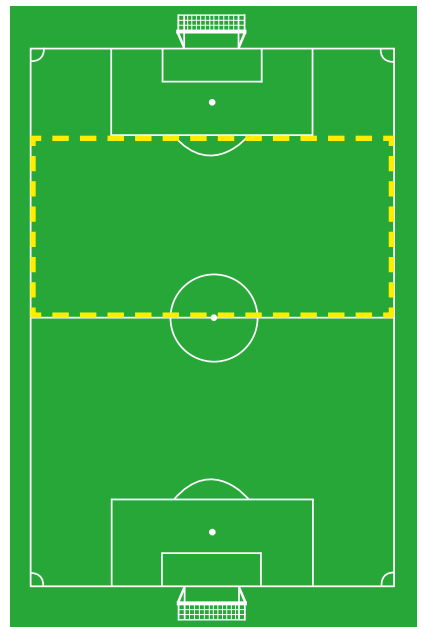
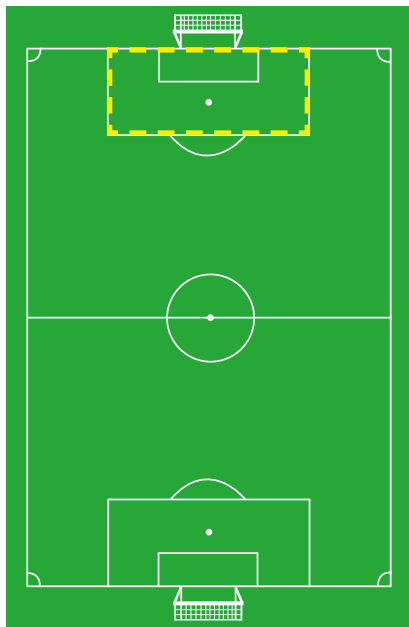
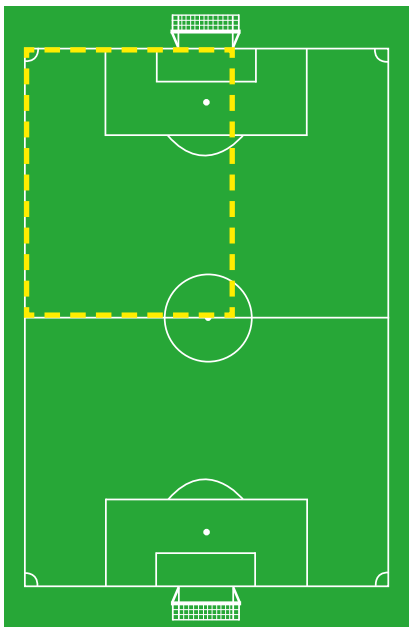
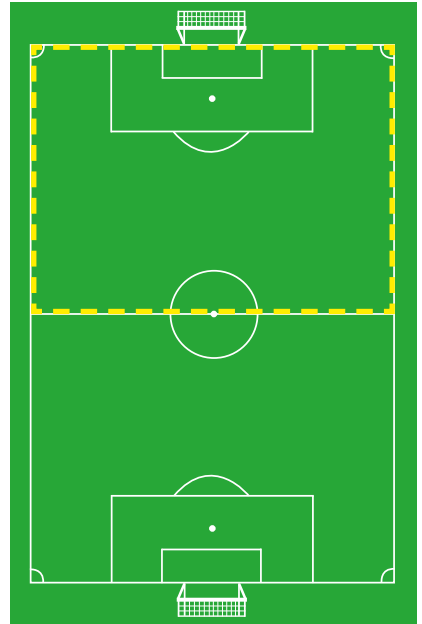
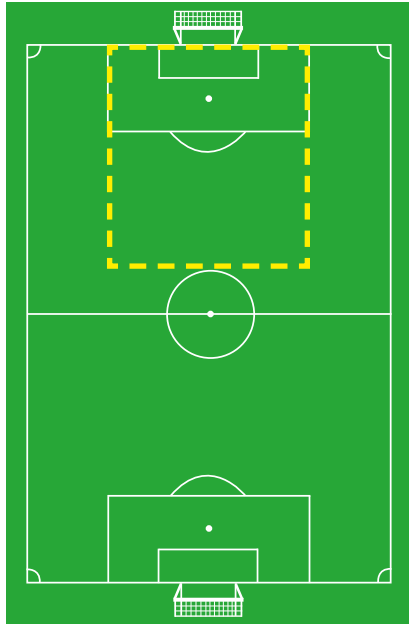
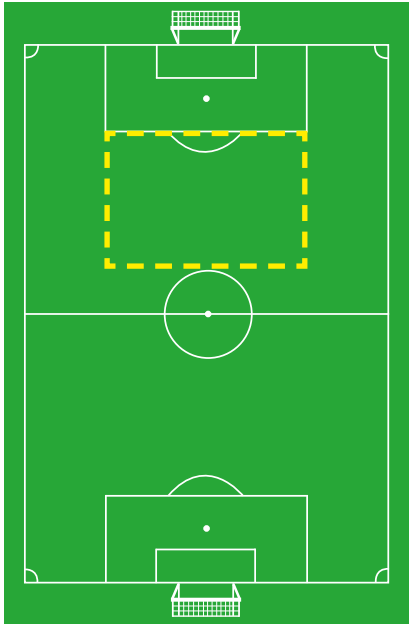
$$FC\ réserve = 198 \times 80\% (0,8) = 158,4\ bpm\ (70\% \text{ de la VMA})$$

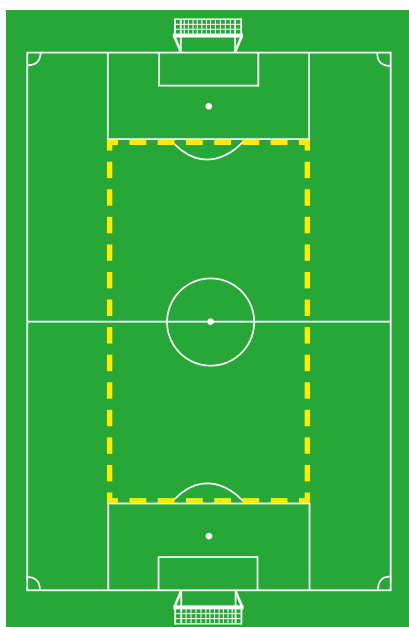
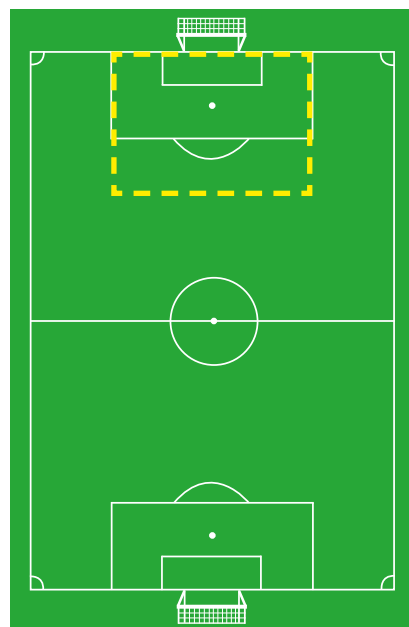
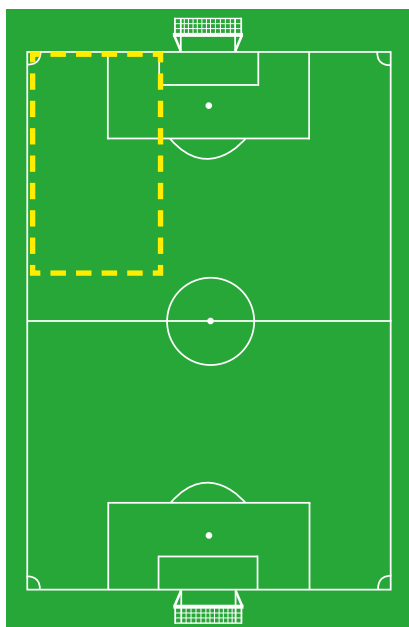
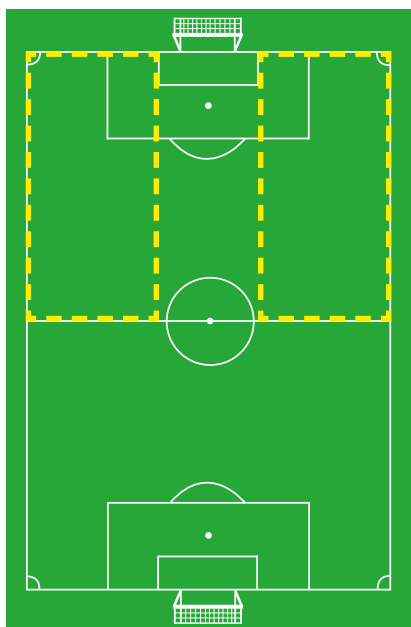
Quantification de la charge par la mesure de l'effort perçu (RPE).

Éléments de calcul de la charge d'entraînement (rappel du chapitre 6)		
RPE et mise en relation avec la Fréquence cardiaque	$FC = RPE \times 10$	Valeurs
Formule de la charge d'entraînement. – Théorique par l'entraîneur – Ressentie par les joueurs en fin de séance.	$RPE \times \text{Temps d'effort (en min)} = \text{Unités Arbitraires (UA)}$ Objet : Fixer la charge de chacune des séances d'entraînement.	
Somme des charges d'entraînement par semaine (hors match)	Fixer les objectifs et la charge du microcycle. Précautions : respecter l'alternance des situations de jeu et des intensités d'effort car la succession des charges supérieures à 4 500 UA par semaine (hors match) implique une augmentation du risque de blessures.	Comprise entre 3200 UA et 4000 UA
Semaine à un match	Valeur d'un match	864 UA + charge du microcycle : 3200 à 4000 UA
	Total charge de la semaine :	4064 à 4864 UA
Semaine à deux matches. Intérêt de la rotation au sein des effectifs pour éviter le désentraînement des joueurs ayant des temps de jeu importants.	– Valeur de deux matches	864 UA x 2 = 1728
	– Total charge de la semaine hors matches :	2336 à 3136 UA
	– Total charge de la semaine avec deux matches :	4064 à 4864 UA
	– Tenir compte du temps de jeu réel dans une fourchette moyenne de 54 minutes. Charge d'entraînement proportionnellement inférieure chez les joueurs ayant disposé de plus de temps de jeu. Pour rester dans des valeurs acceptables, il est recommandé de diminuer la charge d'entraînement en fonction des temps de jeu individuels en match.	
Séance manquante	Cotée 0 (zéro) UA.	Zéro UA
Indice de monotonie	Éviter la monotonie par l'utilisation de charges différentes au cours de la semaine.	
Nombre de matches pour chaque joueur. Tenir compte du temps de jeu effectué par joueur pour rééquilibrer la charge.	Quantifié en fonction de la durée moyenne de jeu	Exemple : 16 RPE x 54', soit 864 UA par match
		54' = 27' de jeu effectif par mi-temps

Jeux à effectifs réduits et zones de jeu

Les jeux à effectifs réduits reproduisent différentes situations de match, exécutées à partir de différentes zones du terrain en rapport avec les contextes du match. Leurs mises en œuvre correspondent aux objectifs attendus en fonction des contenus à développer.





Plateau de jeux à effectifs réduits (quantification de la charge)

1. Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA

1 contre 1 avec gardiens de but

Offensif : éliminer l'adversaire et aller vers le but pour marquer

Défensif : empêcher le porteur d'aller vers le but et récupérer la balle

2. Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA

2 contre 2 avec gardiens de but

Offensif : jeu à deux pour aller vers le but

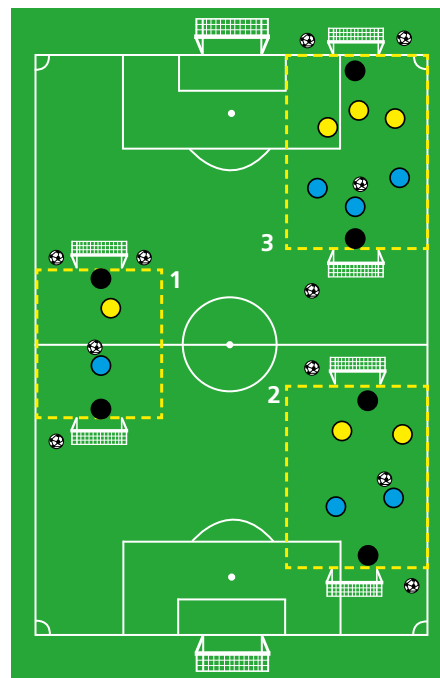
Défensif : empêcher le jeu en avant des adversaires et récupérer la balle

3. Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA

3 contre 3 avec gardiens de but

Offensif : appui-soutien pour éliminer les adversaires et avancer

Défensif : réduire les espaces et empêcher l'adversaire d'avancer



	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3
Travail technico-tactique	18 RPE x 4' = 72 UA	17 RPE x 8' = 136 UA	15 RPE x 9' = 135 UA
Féquence cardiaque après 3' de récupération	À mesurer pour savoir si les joueurs sont ajustés sur l'intensité souhaitée		
Organisation	Surface 20 x 15 m. 2 passages. 1 groupe de 1 contre 1	Surface 25 x 16 m. 2 passages. 1 groupe de 2 contre 2	Surface de 30 x 25 m. 2 passages. 1 groupe de 3 contre 3
Déroulement	1 contre 1 avec petits buts	2 contre 2 avec gardiens dans petits buts	3 contre 3 avec gardiens dans grands buts
Consignes	Selon le thème proposé		
Variantes	Jouer avec appuis	Jouer avec appuis et nombre de touches imposé	
Temps de travail par passage	4 x 1'	4 x 2'	3 x 3'
Temps de récupération par passage	2'	2'	2'
Nombre de répétitions par passage	4 répétitions	4 répétitions	3 répétitions
Temps de récupération et modalité par série	Semi-active	Semi-active	Semi-active

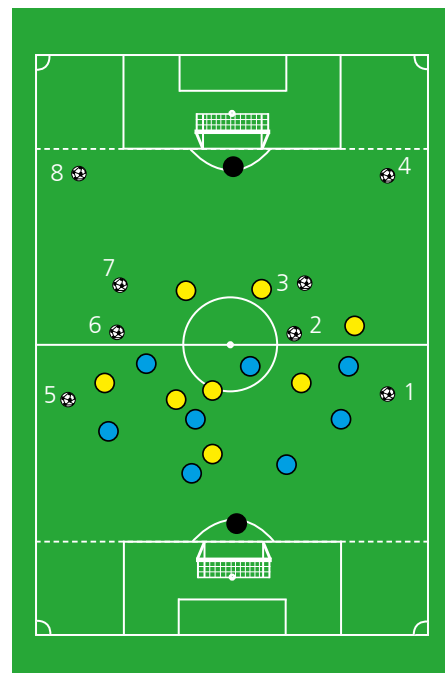
Plateau de jeux réduits (quantification de la charge)

Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

8 contre 8 avec gardiens de but

Offensif : attaque rapide après balles arrêtées (8 balles arrêtées)

Défensif : défendre en position après chaque balle arrêtée



Travail technico-tactique 16'	Contrôle fréquence cardiaque		Fréquence cardiaque après 3' de récupération :
RPE 16 x 16' = 256 UA			
Organisation	Surface : trois quarts de terrain. 8 passages en attaque et 8 passages en défense par équipe. Groupe de 8 contre 8		
Déroulement	8 contre 8 avec grands buts. Attaquer 8 fois et défendre 8 fois; Comparaisons.		
Consignes	Combatif pour attaquer comme pour défendre selon les Lois du Jeu.		
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
Entre 30'' et 1' en fonction de l'intensité de l'opposition	3'	8 répétitions en attaque et 8 répétitions en défense	Semi-active

Balles arrêtées	Situation sur le terrain	
Rentrée de touche	Ballon n°1	Ballon n°5
Coup-francs indirects	Ballon n°2	Ballon n°6
Coup-francs directs	Ballon n°3	Ballon n°7
Coup de pied de coin	Ballon n°4	Ballon n°8

1 contre 1



Qualité physique : vitesse

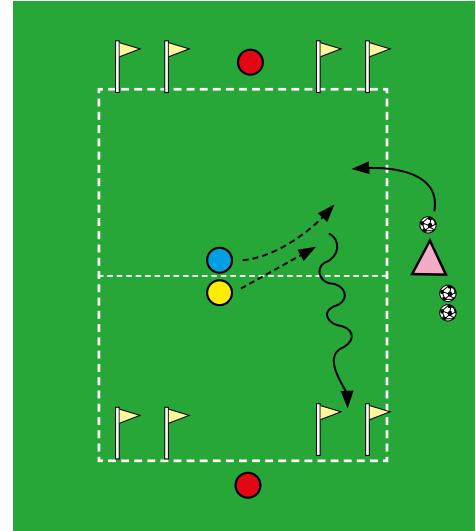
1 contre 1 sans gardien de but + 2 appuis offensifs

Offensif : passer balle au pied dans un but

Défensif : défendre 2 buts

1 contre 1 / Jeu n°1

RPE : 16 x 12' → 192 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 16,50 m – 1 contre 1 avec appuis offensifs.			
Déroulement : départ : 2 joueurs dos à dos. L'entraîneur envoie la balle dans la moitié défensive du joueur qui fait face. Passer balle au pied dans un but.			
Consignes : dès le passage effectué, se replacer dans sa moitié de terrain, l'autre joueur récupère la balle et attaque.			
Variantes : utiliser les joueurs neutres en appuis et soutiens.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	1'30"	2 x 8	Passive

**Qualité physique : vitesse**

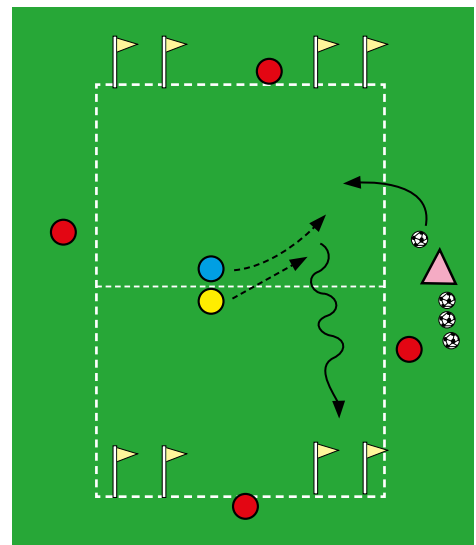
1 contre 1 sans gardien de but + 2 appuis offensifs et 2 appuis médians neutres fixes

Offensif : passer balle au pied dans un but

Défensif : défendre 2 portes

1 contre 1 / Jeu n°2

RPE : 16 x 12' → 192 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 16,50 m – 1 contre 1 avec appuis offensifs et latéraux neutres.			
Déroulement : départ : 2 joueurs dos à dos. L'entraîneur envoie la balle dans la moitié défensive du joueur qui fait face. Passer balle au pied dans un but. Dès le passage effectué, se replacer dans sa moitié de terrain l'autre joueur récupère la balle et attaque. Utiliser les appuis offensifs et neutres pour avancer et franchir les portes.			
Consignes : dès le passage effectué, se replacer dans sa moitié de terrain l'autre joueur récupère la balle et attaque.			
Variantes : le but compte double sur passe remisee.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	1'30"	2 x 8	Passive



Qualité physique : vitesse

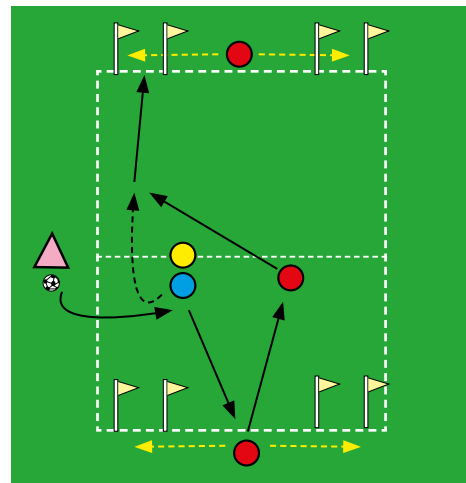
1 contre 1 sans gardien de but + 1 joker et 2 appuis

Offensif : faire une passe dans les portes

Défensif : défendre les deux portes

1 contre 1 / Jeu n°3

RPE : 16 x 6' → 96 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 16,50 m. Utiliser un joker et appuis pour marquer des points.			
Déroulement : but : utilisation de l'aide directe. Départ : 2 joueurs dos à dos. L'entraîneur envoie la balle dans la moitié défensive du joueur qui fait face : Un joker dans le champ en 2 touches de balles. Temps disponible au joueur pour se soustraire du marquage.			
Consignes : dès le passage effectué, se replacer dans sa moitié de terrain l'autre joueur récupère la balle et attaque.			
Variantes : un joker par joueur dans sa moitié de terrain défensive qui n'intervient pas dans la partie offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	1'30"	8	Passive entre les répétitions

**Qualité physique : vitesse**

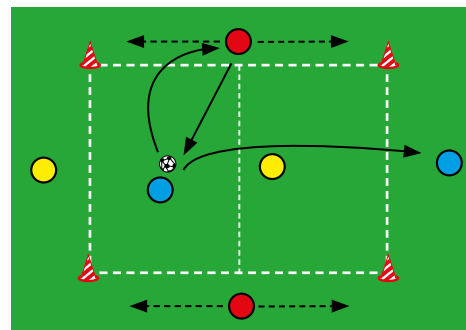
1 contre 1 + appuis

Offensif : marquer des points de la tête derrière la ligne de fond

Défensif : défendre sa ligne de fond

1 contre 1 / Jeu n°4

RPE : 15 x 6' → 90 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 16,50 x 10 m. Jouer de la tête avec un appui latéral pour atteindre l'appui axial.			
Déroulement : on marque un point si la balle franchit la ligne de fond ou rebondit derrière.			
Consignes : appuis neutres sur les côtés. Ballon au sol, reprise à la main.			
Variantes : amorti poitrine-main. Puis jeu direct main-tête.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	1'30"	8	Passive entre les répétitions

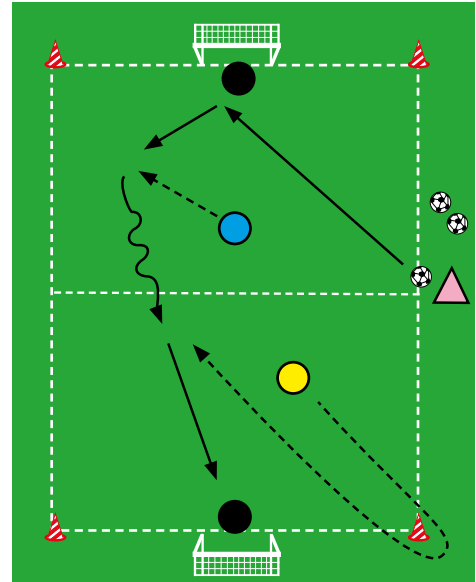


Qualité physique : vitesse et PMA

1 contre 1 avec gardiens de but
 Offensif : s'avancer pour marquer
 Défensif : défendre son but

1 contre 1 / Jeu n°5

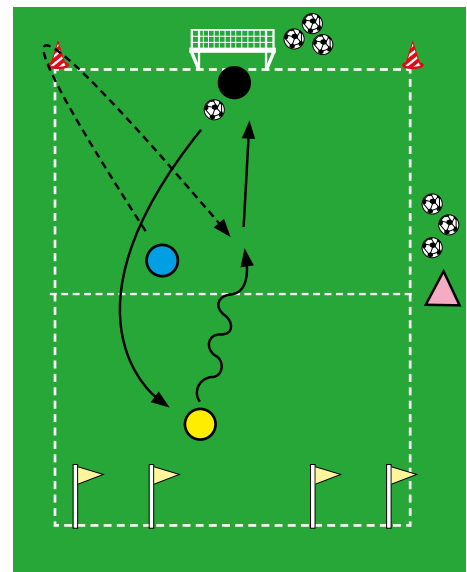
RPE : 18 x 4' → 72 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 20 x 18 m. Quand un joueur reçoit le ballon, son adversaire contourne rapidement un cône installé au coin du terrain et se replace pour défendre.			
Déroulement : source des ballons dans le but d'un gardien. L'entraîneur adresse une passe à l'un des gardiens – le jeu démarre.			
Consignes : celui qui marque va chercher un ballon à la source. Le joueur qui encaisse un but, va contourner l'un des deux plots sur sa ligne de but avant de revenir défendre; Idem, si on a sorti le ballon.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	1'30"	4	Passive entre les répétitions

**Qualité physique : vitesse et PMA**

1 contre 1 avec gardiens de but
 Offensif : avancer balle au pied pour marquer
 Défensif : défendre son but

1 contre 1 / Jeu n°6

RPE : 18 x 4' → 72 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 20 x 18 m – quand un joueur reçoit le ballon sur dégagement du gardien adverse, le défenseur va contourner un plot situé dans le coin du terrain.			
Déroulement : jaune : marquer un but. Bleu : passer balle au pied dans l'une des deux portes. Source des ballons dans le but du gardien. Le gardien fait une relance aérienne à la main sur attaquant jaune – le jeu démarre.			
Consignes : si but pour le jaune, il se replace dans sa moitié de terrain défensive et reçoit un nouveau ballon. Le bleu contourne un plot de sa ligne et se met en défense. Si point pour le bleu, il se replace dans sa moitié défensive. Le jaune se replace dans son camp pour nouvelle relance du gardien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	1'30"	4	Passive entre les répétitions



Qualité physique : vitesse

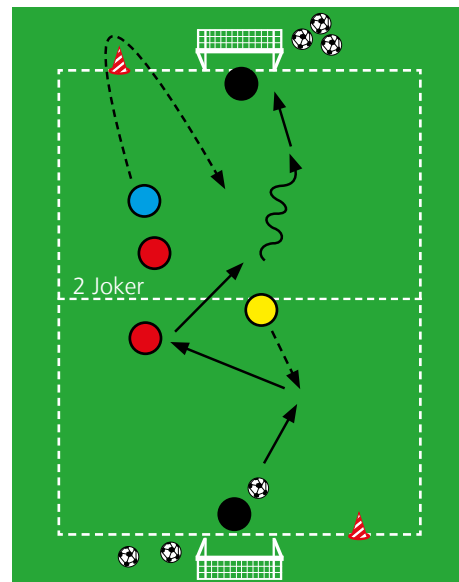
1 contre 1 avec gardiens de but et jokers neutres sur 2 zones

Offensif : utiliser jokers pour marquer un but

Défensif : défendre son but

1 contre 1 / Jeu n°7

RPE : 18 x 4' → 72 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 20 x 18 m en 1 contre 1 avec gardiens de but et jokers neutres par zone.			
Déroulement : marquer un but en utilisant deux jokers sur deux zones successives, défensive et offensive. Source des ballon dans le but. Jokers : 1 en zone défensive à 2 ou 3 touches de balle et l'autre en zone offensive limité à une seule touche de balle.			
Consignes : si but pour le jaune, il se replace dans sa moitié de terrain défensive et reçoit un nouveau ballon. Le blue contourne un plot de sa ligne et se met en défense. Si but pour le blue, le jaune contourne un plot de sa ligne et se met en défense.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	1'30"	4	Passive entre les répétitions

**Qualité physique : vitesse**

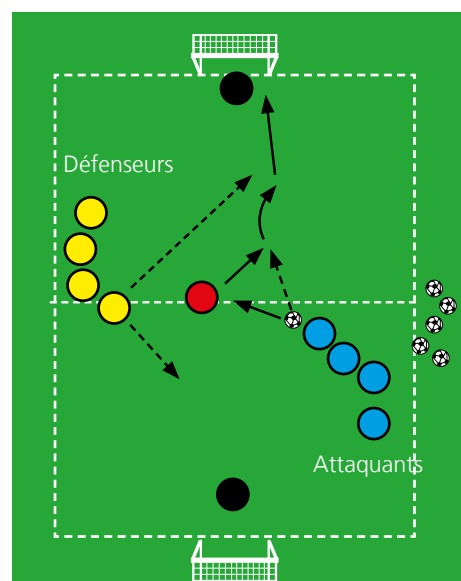
1 contre 1 avec gardiens de but

Offensif : attaquer vite en profondeur

Défensif : défendre vite dans l'axe

1 contre 1 / Jeu n°8

RPE : 19 x 40" → 12,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 15 x 40 m			
Déroulement : sur 2 buts rapprochés, 2 couleurs face à face, un avec ballon et l'autre sans + un appui fixe entre les deux. Passe à l'appui qui dévie à droite ou à gauche + duel sur le but. Le 1 ^{er} qui touche le ballon choisi le but sur lequel il tire.			
Consignes : être sur des appuis dynamiques. Réagir en passant devant l'adversaire ou en s'écartant en fonction de la position. Utiliser la feinte de frappe. Contre-effort pour rejoindre la colonne opposée.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
5"	1'30"	8	Semi-active



Qualité physique : vitesse (travail par vagues)

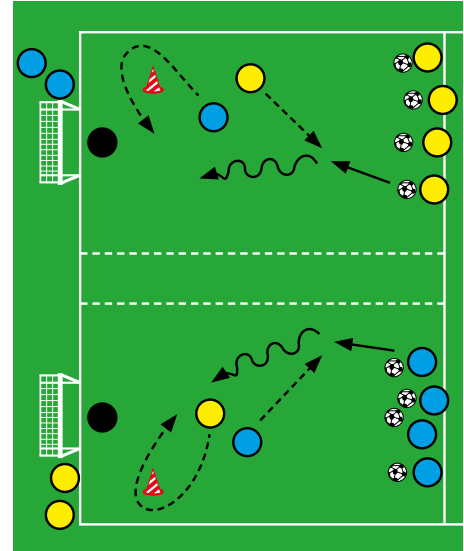
1 contre 1 avec gardiens de but

Offensif : jouer dos au but

Défensif : défendre son but avec son gardien de but (handicap à la défense)

1 contre 1 / Jeu n°9

RPE : 19 x 40" → 12,5 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 18 x 25 m – 2 ateliers de 1 contre 1 avec soutien et gardien de but.			
Déroulement : 6 défenseurs / 10 attaquants sur 2 buts côte à côte : 2 ateliers de 1 contre 1 travaillent simultanément (2 sources). Duel sur attaquant dos au but qui a 2 touches minimum. Empêcher qu'il se retourne et tire, récupérer et relancer sur partenaires en attente. Changer les rôles.			
Consignes : défendre debout sans commettre de faute.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
5"	1'30"	8	Passive entre les répétitions

**Qualité physique : vitesse (jeu de corps)**

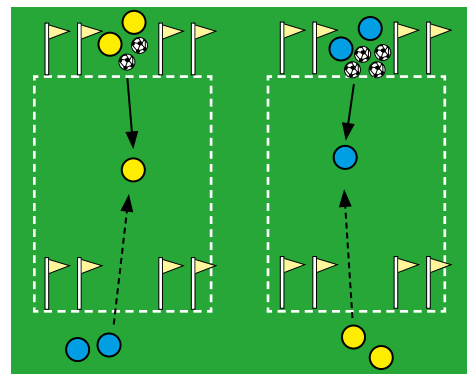
1 contre 1 dos au but - sans gardien sur petit terrain

Offensif : attaquer en largeur sur terrain court

Défensif : défendre en largeur

1 contre 1 / Jeu n°10

RPE : 18 x 2' → 36 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 25 x 40 m – 1 contre 1. 2 petits buts à défendre et 2 petits buts à attaquer avec soutiens.			
Déroulement : sur 5 x 12 m : 2 équipes de 3 joueurs passent à tour de rôle en position de défenseur. Empêcher l'attaquant de se retourner et de franchir une porte en conduite. 2 ateliers. Inverser les rôles.			
Consignes : venir rapidement à bonne distance sans faire de faute. Contrôler l'adversaire.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
15"	1'30"	8	Semi-active



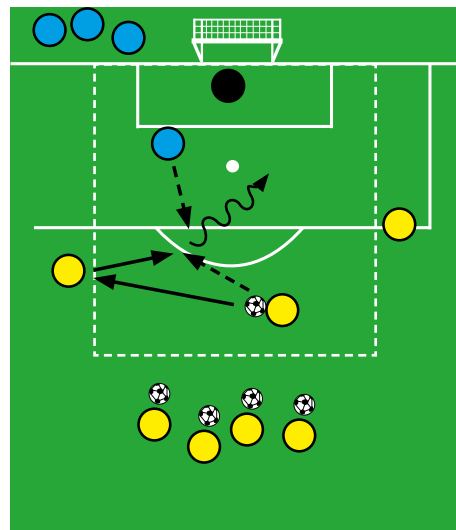
Qualité physique : vitesse

1 contre 1 + gardien de but et 2 appuis

Offensif : utilisation des appuis ou dribbler pour frapper au but

Défensif : empêcher d'aller vers le but

RPE : 18 x 2' → 36 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 16,50 m – groupes de 6 ou 8 joueurs.			
Déroulement : utiliser un des deux appuis latéraux pour une remise et enchaîner sur un duel.			
Consignes : déclencher une passe vive sur l'appui et démarrer fort dans la même foulée. Conduire le ballon vers le défenseur en levant la tête pour voir toutes les solutions. Faire sortir le défenseur sans être battu par lui.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
15"	1'30"	8	Semi-active

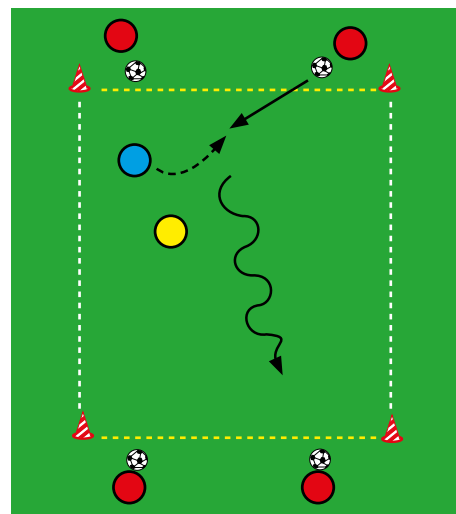
1 contre 1 / Jeu n°11**Qualité physique : vitesse**

1 contre 1 – sans gardien – stop-ball sur l'une des deux lignes au choix

Offensif : duel offensif

Défensif : protection de la ligne

RPE : 18 x 6' → 108 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 16,50 x 25 m – 1 contre 1 avec 4 sources de ballon. 2 appuis et 2 soutiens neutres			
Déroulement : se démarquer pour récupérer un ballon et attaquer la ligne opposée.			
Consignes : se replacer au centre du carré après chaque action de but : travail de la transition offensive-défensive et défensive-offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	1'30"	8	Passive entre les répétitions

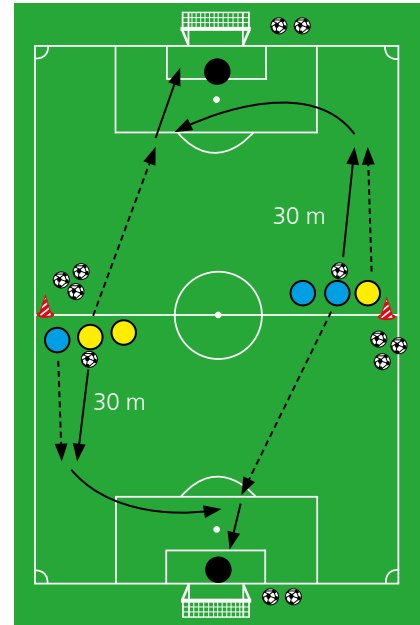
1 contre 1 / Jeu n°12

Qualité physique : vitesse (V max) sprint court (travail par vague)

1 contre 1 avec gardiens
 Offensif : marquer sur centre
 Défensif : non

1 contre 1 / Jeu n°13

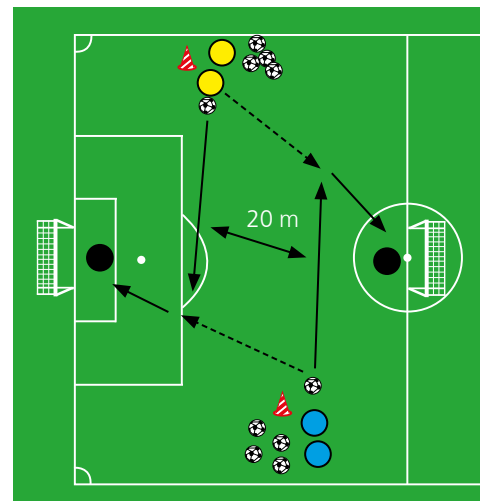
RPE : 19 x 40" → 12,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : sur demi-terrain – reprise sur centre après sprint.			
Déroulement : le passeur donne en profondeur pour un joueur lancé (1) et va à la réception sur le but opposé (2).			
Consignes : course de débordement et centre et sprint adaptatif pour marquer.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	récupération et modalité
5"	1'30"	8	Semi-active

**Qualité physique : vitesse (V max) sprint court (travail par vague)**

1 contre 1 avec gardiens
 Offensif : marquer sur passe anticipée
 Défensif : non

1 contre 1 / Jeu n°14

RPE : 19 x 40" → 12,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 20 m – échange de passes et finition.			
Déroulement : centre en retrait – sprint – tir au but.			
Consignes : sprinter durant le trajet de la passe (anticipation-coïncidence, timing).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
5"	1'30"	8	Semi-active

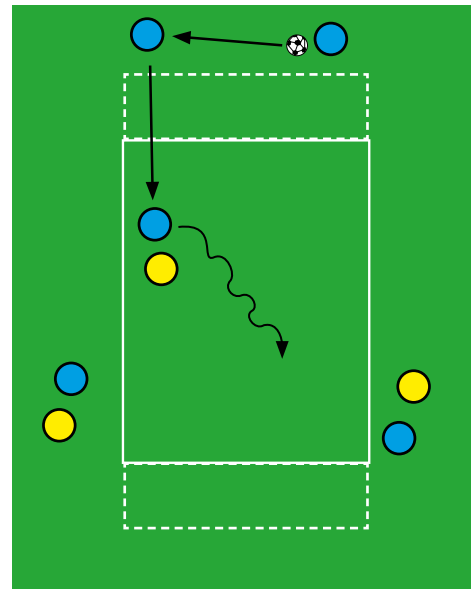


Qualité physique : vitesse max

1 contre 1 sans gardien (stop-ball) avec appuis latéraux et soutiens
 Offensif : rentrer dans la zone balle au pied en éliminant le défenseur
 Défensif : empêcher de progresser et récupérer la balle

1 contre 1 / Jeu n°15

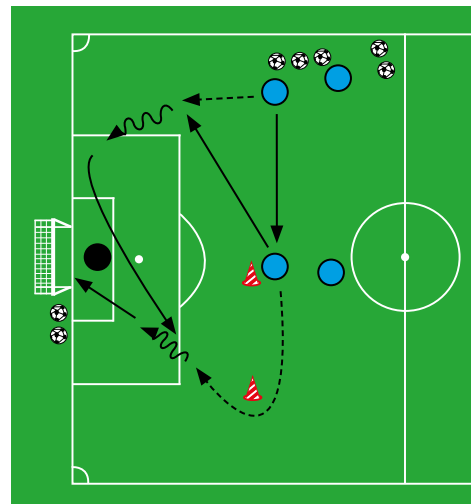
RPE : 18 x 6' → 108 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 10 x 15 m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle.			
Déroulement : 1 contre 1 après prise de balle d'un milieu. Jeu à deux en 1 contre 1 avec 2 joueurs en soutien et 2 appuis latéraux en opposition sur les côtés. En cas de perte, jeu en stop-ball pour le défenseur. 2 ateliers.			
Consignes : appel-contre-appel puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur. Changer de rythme. Utiliser les appuis pour passes ou feintes. Si blocage, ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du porteur.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	3'	8	Semi-active

**Qualité physique : vitesse (travail par vague)**

1 et 1 avec gardien
 Offensif : marquer sur centre après sprint de contournement
 Défensif : non

1 contre 1 / Jeu n°16

RPE : 19 x 1' → 19 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : sur demi-terrain – jeu en une-deux dans le couloir et réception dans les 16,50 m.			
Déroulement : le passeur donne en profondeur dans le couloir après une-deux pour un joueur lancé et va à la réception dans les 16,50 m pour tirer au but après contournement de la défense en sprint.			
Consignes : course de débordement, centre et sprint de contournement pour marquer.			
Variantes : faire un appel-contre-appel pour le receveur de la passe et du centre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
10"	1'	6	Semi-active





2 contre 2



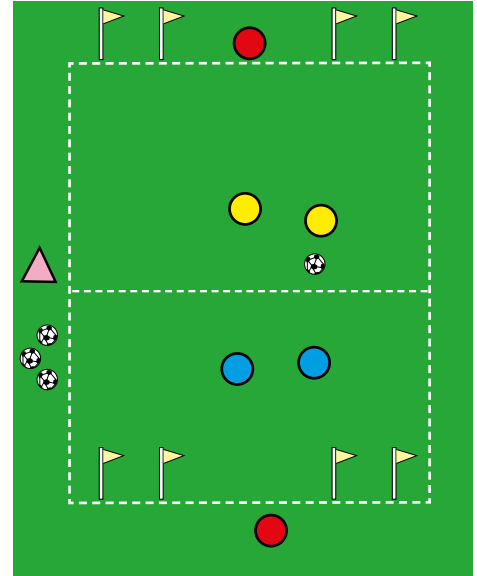
Qualité physique : vitesse et accélération sur fond de puissance aérobie (VMA)**2 contre 2 / Jeu n°1**

2 contre 2 sans gardien de but avec appui et soutien axiaux

Offensif : attaquer 2 petits buts appuis axiaux

Défensif : défendre 2 petits buts

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x15 m – 2 contre 2 – jeu à deux et jeu à deux pour un troisième – recherche de la profondeur.			
Déroulement : jeu libre. Attaquer 2 petits buts avec 1 appui et 1 soutien neutres axiaux.			
Consignes : utiliser le partenaire comme aide directe et les joueur neutres comme aide indirecte.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

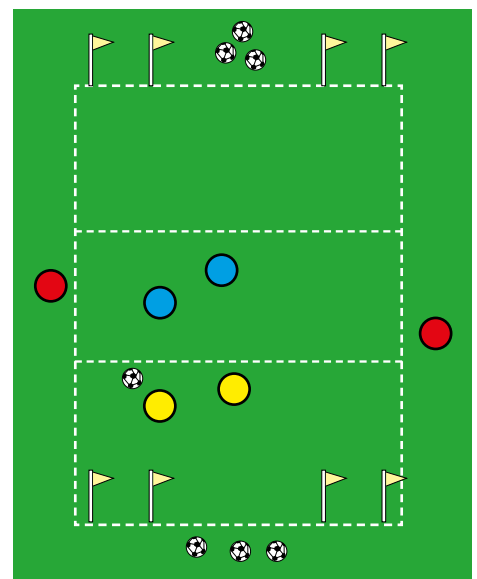
**Qualité physique : vitesse et accélération sur fond de puissance aérobie (VMA)****2 contre 2 / Jeu n°2**

2 contre 2 sans gardien de but avec appuis latéraux neutres

Offensif : attaquer 2 petits buts avec appuis latéraux

Défensif : défendre 2 petits buts

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en 3 zones avec 2 appuis latéraux neutres.			
Déroulement : jeu libre. Attaquer 2 petits buts avec 1 appui et 1 soutien neutres latéraux.			
Consignes : utiliser le partenaire comme aide directe et les joueurs neutres comme aide indirecte : utilisation de la largeur.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon



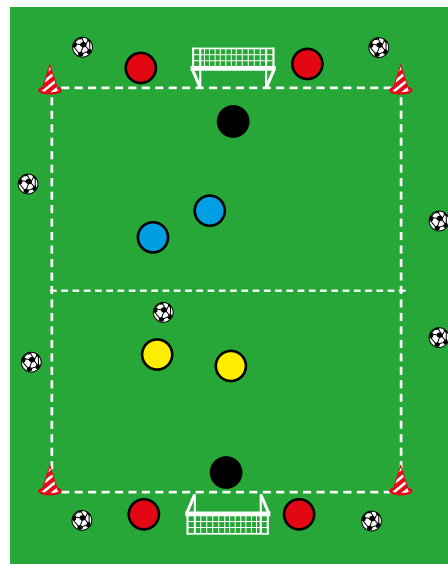
Qualité physique : vitesse et accélérations – puissance aérobique (VMA)

2 contre 2 avec gardiens de but + appuis et soutiens axiaux

Offensif : attaquer le but à 2 avec appuis et soutiens axiaux

Défensif : défendre son but en réduisant les espaces et en coulisant

RPE : 15 x 7'30" → 112,5 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 – jeu à deux et jeu à deux pour un troisième – recherche de la profondeur.			
Déroulement : jeu libre. Attaquer 2 buts avec 2 appuis et 2 soutiens neutres axiaux.			
Consignes : utiliser le partenaire comme aide directe et les joueurs neutres comme aide indirecte.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

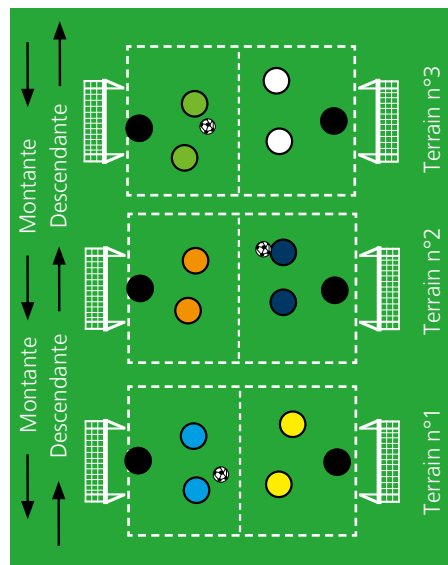
**2 contre 2 / Jeu n°3****Qualité physique : puissance maximale aérobique PMA**

2 contre 2 avec gardiens de but en montante-descendante

Offensif : attaquer à 2 pour marquer

Défensif : défendre son but à 2 plus le gardien

RPE : 17 x 16' → 272 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 40 x 16,50 m – 6 groupes de 3 joueurs dont un gardien de but.			
Déroulement : opposition en 2 contre 2 en 2 minutes. L'équipe qui gagne change de terrain en remontant vers le terrain n°1. L'équipe qui perd prend le chemin inverse vers le terrain n°3. En cas de match nul, l'équipe qui a marqué la première gagne et avance. En cas de score nul et vierge, l'équipe qui a fait le plus d'attaques a gagné.			
Consignes : utiliser ses coéquipiers comme appuis et le gardien comme soutien. Provoquer en attaque et harceler en défense.			
Variantes : les gardiens peuvent faire du surnombre en phase d'attaque sans dépasser la moitié du terrain.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	2 x 4	Semi-active avec ou sans ballon

**2 contre 2 / Jeu n°4**

Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA

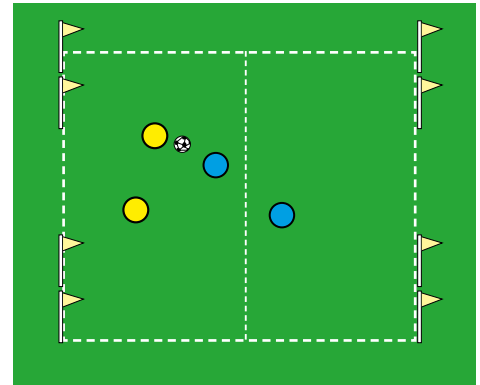
2 contre 2 sans gardien de but - défense étagée

Offensif : attaquer 2 petits buts ou passer balle au pied dans les buts

Défensif : défendre son but en réduisant les espaces et en couissant

2 contre 2 / Jeu n°5

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en défense par zone étagée avec 2 petits buts à défendre et 2 petits buts à attaquer.			
Déroulement : jeu libre. Un défenseur par demi-terrain. But : attaquer 2 petits buts en éliminant successivement les défenseurs des zones offensive et défensive.			
Consignes : quelle que soit l'issue de l'action, se replacer dans sa zone défensive et offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA**

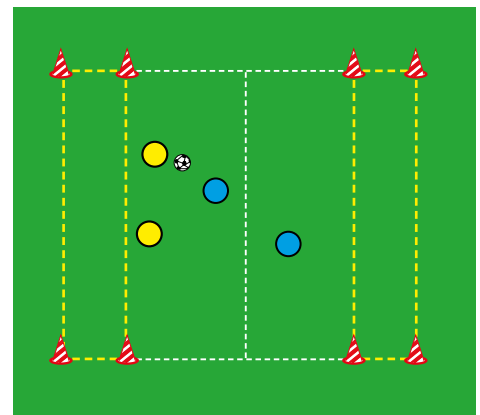
2 contre 2 sans gardien de but avec défense étagée

Offensif : atteindre la zone de but (stop-ball)

Défensif : défendre sa zone de but (stop-ball)

2 contre 2 / Jeu n°6

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en défense par zone étagée avec deux zones de stop-ball à défendre et à attaquer.			
Déroulement : jeu libre. Un défenseur par demi-terrain. But : atteindre la zone de ligne de but balle au pied en éliminant successivement les défenseurs des zones offensives et défensives.			
Consignes : à la fin de l'action, se replacer dans sa zone défensive et offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon





Qualité physique : vitesse max sur fond de PMA

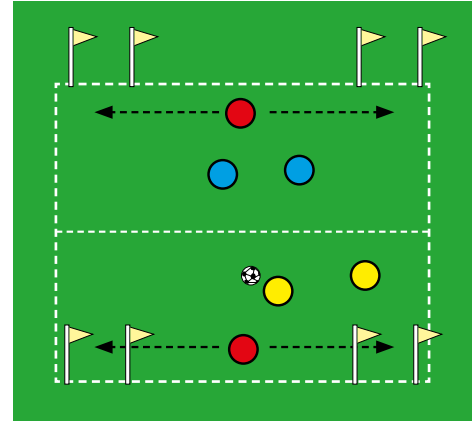
2 contre 2 sans gardien de but et avec jokers

Offensif : attaquer 2 petits buts

Défensif : défendre 2 petits buts

2 contre 2 / Jeu n°7

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en défense par zone étagée avec 2 petits buts à défendre et à attaquer.			
Déroulement : jeu libre. Un joker par moitié de terrain. L'équipe qui a la balle peut utiliser son joker limité à 2 touches de balle dans sa moitié de terrain défensive.			
Consignes : si l'équipe adverse est en possession du ballon, le joker défend les 2 petits buts.			
Variantes : à la fin de l'action, se replacer dans sa zone défensive. Pour marquer le point, atteindre le joker par une passe dans l'une des deux portes.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : vitesse max sur support PMA**

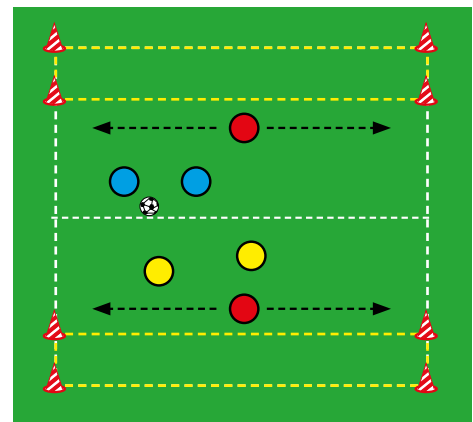
2 contre 2 sans gardien de but + 1 joker par zone offensive et défensive

Offensif : attaquer la ligne de but adverse

Défensif : défendre sa ligne de but

2 contre 2 / Jeu n°8

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en jeu par zone avec 2 zones de stop-ball avec appuis à défendre et à attaquer.			
Déroulement : jeu libre. Un joker par moitié de terrain. L'équipe qui a la balle peut utiliser son joker (limité à 2 touches de balle) dans sa moitié de terrain défensive. Si l'équipe adverse est en possession du ballon, le joker défend la zone de stop-ball.			
Consignes : à la fin de l'action, se replacer dans sa zone défensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon



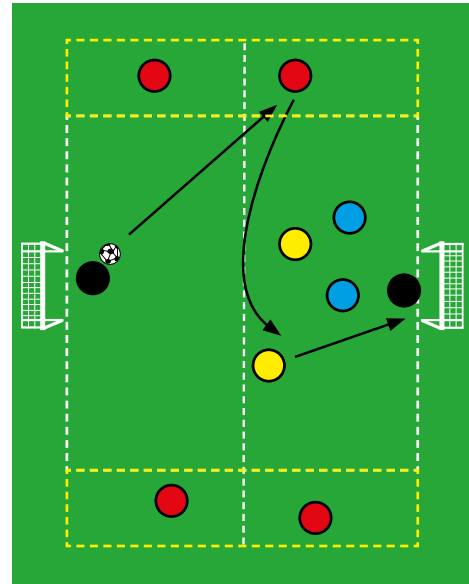
Qualité physique : PMA

2 contre 2 + gardiens de but et 4 centreurs neutres

Offensif : marquer de la tête sur centre

Défensif : défendre son but en coupant les trajectoires des centres

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 avec appuis latéraux sur zone et gardiens de but.			
Déroulement : gardien relance sur joueur neutre en appui et soutien (2 touches de balle). Courses en aller-retour d'un but à l'autre pour marquer de la tête sur centre ou remise.			
Consignes : s'organiser à deux (marquage individuel ou de zone).			
Variantes : marquer en reprise de volée – après remise.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

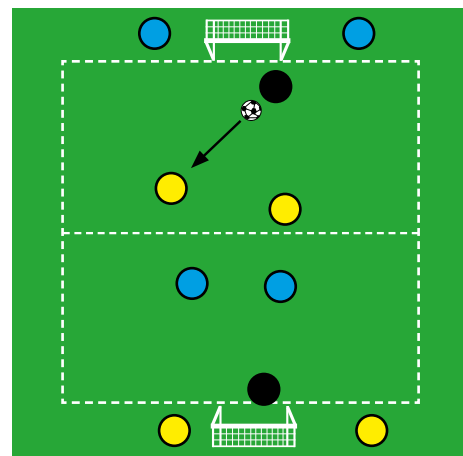
**2 contre 2 / Jeu n°9****Qualité physique : PMA**

2 contre 2 + gardiens et 2 appuis offensifs axiaux

Offensif : attaquer le but avec appui et soutien du gardien

Défensif : défendre son but en infériorité numérique

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 avec appuis offensifs.			
Déroulement : gardien relance sur ses joueurs. 4 joueurs neutres en soutien (2 touches de balle). Attaquer et défendre. Courses en aller-retour d'un but à l'autre pour marquer. L'équipe qui marque resollicite un ballon à son gardien.			
Consignes : si le ballon sort, c'est le gardien de l'autre équipe qui relance. Fin d'action, repartir de sa moitié de terrain défensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**2 contre 2 / Jeu n°10**

Qualité physique : PMA et force mentale

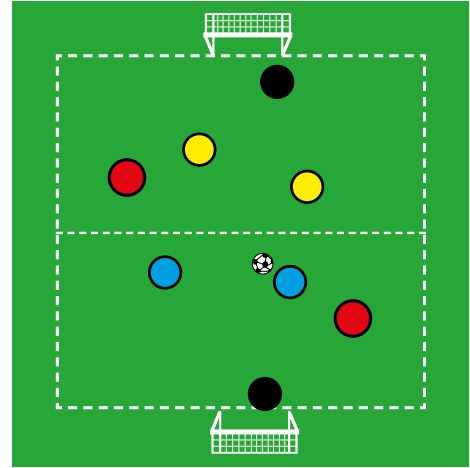
2 contre 2 + 1 joker par équipe

Offensif : attaquer en surnombre

Défensif : défendre en crise de temps et infériorité numérique

2 contre 2 / Jeu n°11

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 – jokers neutres.			
Déroulement : jokers en rouge (3 touches de balle). Jeu libre. Marquage individuel. Chaque équipe joue avec un joker sur toute la surface de jeu, mais qui ne défend pas à la perte de balle.			
Consignes : le joker ne change pas de zone et joue avec l'équipe en possession du ballon.			
Variantes : les jokers ne changent pas de zone et jouent avec l'équipe en possession du ballon. Une passe volontaire d'un joker à l'autre inverse le sens du jeu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : PMA et vitesse max**

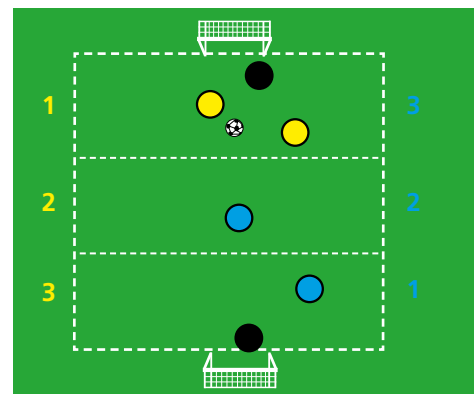
2 contre 2 avec gardiens dont 2 défenseurs sur 2 zones étagées

Offensif : attaquer sur 2 zones étagées

Défensif : défendre par zones étagées en situation d'infériorité numérique

2 contre 2 / Jeu n°12

RPE : 15 x 7'30" → 112,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m. 2 contre 2 – surface divisée en 3 zones étagées défensivement.			
Déroulement : jeu libre. Progression zone par zone. Relance du gardien en zone 1. Passer le premier défenseur en zone 2 et éliminer le deuxième défenseur en zone 3 lequel peut enchaîner sur sa zone 2 si le ballon est intercepté.			
Consignes : fin d'action ou perte de du ballon, se replacer le plus vite possible en zones 1et 2.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon



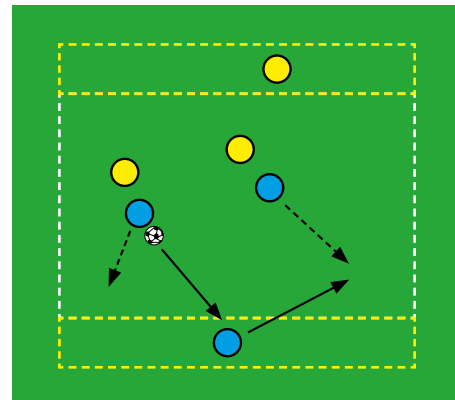
Qualité physique : PMA et changements de rythme

2 contre 2 sans gardien + appuis

Offensif : attaquer la ligne de but adverse

Défensif : défendre sa zone de stop-ball

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 + 1 soutien (2 touches maxi).			
Déroulement : zone de stop-ball à défendre. Possibilité de ressortir le ballon sur un soutien quand le jeu est bloqué (le soutien ne peut défendre la zone de stop-ball).			
Consignes : créer le déséquilibre en 1 contre1 ou 2 contre 1 par un mouvement coordonné et un changement de rythme. Une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière. Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	3'	2 x 6	Active avec ou sans ballon

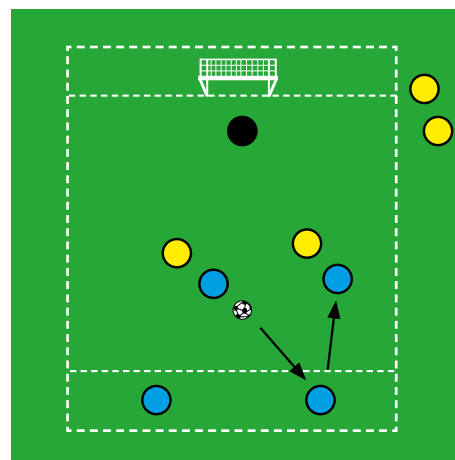
**2 contre 2 / Jeu n°13****Qualité physique : PMA et changements de rythme**

2 contre 2 avec gardien + appuis

Offensif : attaquer le but adverse

Défensif : défendre sa zone de stop-ball

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 + 2 soutiens (2 touches maxi).			
Déroulement : idem que précédemment mais, sur un but avec gardien à attaquer et une zone de stop-ball à défendre.			
Consignes : créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 par un mouvement coordonné et un changement de rythme + tir. Retrouver de l'espace pour prendre de la vitesse.			
Variantes : après la passe au soutien, prendre sa place et le soutien rentre en jeu (intensité moindre).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	3'	2 x 6	Active avec ou sans ballon

**2 contre 2 / Jeu n°14**

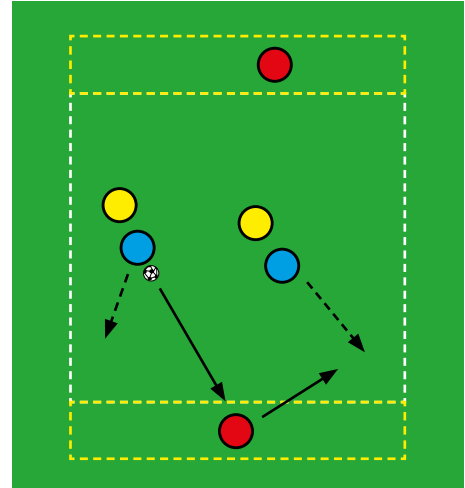
Qualité physique : vitesse

2 contre 2 + soutien

Offensif : conservation en surnombre 2 joueurs + soutien

Défensif : récupérer la balle pour élargir le jeu avec le soutien

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 20 m dont une zone de conservation de 10 x 20 m. Jeu en 2 contre 2 avec soutien.			
Déroulement : conserver le ballon à 2 contre 2 avec 2 appuis neutres latéraux. Possibilité d'attaquer le but après avoir réussi à échanger le ballon avec les 2 appuis (conservation latérale puis jeu sur la profondeur).			
Consignes : jeu ininterrompu : utilisation des appuis suivie d'une attaque rapide en profondeur.			
Variantes : possibilité d'utiliser un troisième soutien neutre axial. Utiliser les appuis neutres dans la zone de jeu et attaquer après 5 passes consécutives.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

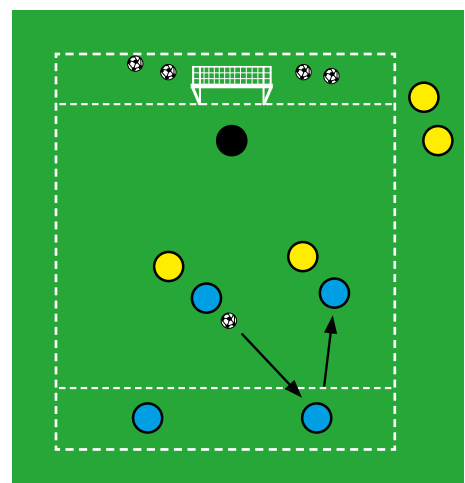
**2 contre 2 / Jeu n°15****Qualité physique : vitesse**

2 contre 2 + gardien de but ou zone de stop-ball

Offensif : coordonner les déplacements offensifs à deux

Défensif : réduire les espaces, protéger le but

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 zone de stop-ball avec soutien et zone défensive avec gardien.			
Déroulement : après chaque action, les équipes reçoivent un ballon de leur source (se replacer dans sa zone défensive). Si interception, possibilité de conclure immédiatement.			
Consignes : se servir ou pas de l'aide directe du partenaire. Toujours, utiliser le dribble comme alternative à chaque solution. Demander le ballon de manière directe vers l'avant. Ou de manière indirecte. Passe dans l'intervalle. Appels vers l'avant. Courses dans le dos ou dans l'intervalle. Jouer dans l'intervalle. Utiliser l'écran. Les solutions utilisées nécessitent un travail en amont.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**2 contre 2 / Jeu n°16**



Qualité physique : endurance-vitesse

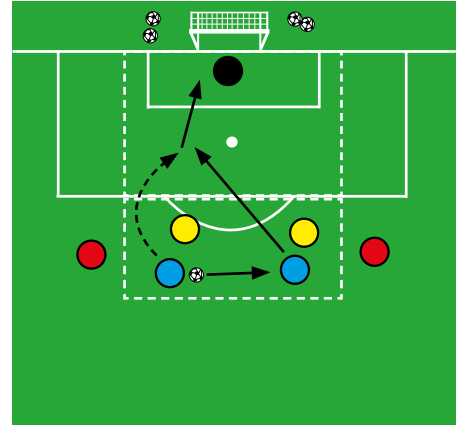
2 contre 2 avec gardien de but + appuis

Offensif : conserver la balle en surnombre puis conclure

Défensif : défendre en zone et empêcher d'atteindre le but

2 contre 2 / Jeu n°17

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 20 m dont une zone de conservation de 10 x 20 m. Défendre dès la perte de balle.			
Déroulement : conserver le ballon à 2 contre 2 avec 2 appuis neutres latéraux. Possibilité d'attaquer le but après avoir réussi à échanger le ballon avec les appuis (conservation latérale puis jeu dans la profondeur).			
Consignes : conservation active du ballon (utilisation des appuis), suivie d'une attaque rapide en profondeur.			
Variantes : possibilité d'utiliser un troisième soutien neutre axial. Utiliser les appuis neutres dans la zone de jeu et attaquer après 5 passes consécutives.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : endurance-vitesse**

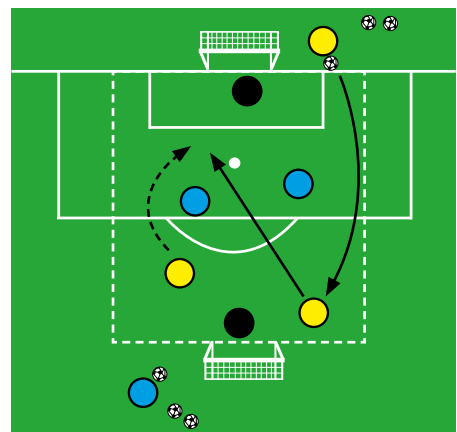
2 contre 2 + gardiens de but

Offensif : coordonner les déplacements offensifs à deux

Défensif : réduire les espaces, protéger le but

2 contre 2 / Jeu n°18

RPE : 17 x 7'30" → 127,5 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 25 m – 2 contre 2 passe du soutien et enchaînement avec attaque.			
Déroulement : après chaque action, les équipes reçoivent un ballon de leur source (se replacer dans sa zone défensive). Si interception, possibilité de conclure immédiatement.			
Consignes : se servir ou pas de l'aide directe du partenaire. Toujours utiliser le dribble comme alternative à chaque solution. Demander le ballon de manière directe vers l'avant. Ou de manière indirecte. Passe dans l'intervalle. Appels vers l'avant. Courses dans le dos ou dans l'intervalle. Jouer dans l'intervalle. Utiliser l'écran.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon



Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de PMA

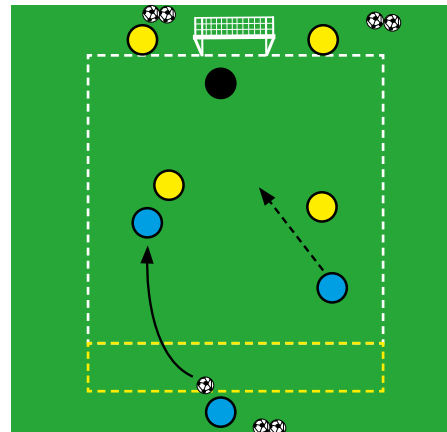
2 contre 2 avec gardien + appuis + zone de stop-ball

Offensif : jeu à deux et entre deux pour marquer

Défensif : coulisser et se couvrir mutuellement pour protéger son but

2 contre 2 / Jeu n°19

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 20 m – 2 contre 2 avec soutien-source pour l'équipe bleue et 2 soutiens pour l'équipe jaune.			
Déroulement : mise en jeu par une remise en touche pour l'équipe bleue. L'équipe jaune défend le but et attaque en stop-ball en utilisant les 2 soutiens.			
Consignes : la source recherche en priorité le joueur le plus profond. Ne pas être sur la même ligne au départ. Anticiper la déviation éventuelle en prenant de la vitesse.			
Variantes : obligation après la remise en touche de protéger le ballon et d'utiliser le joueur source-soutien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de PMA**

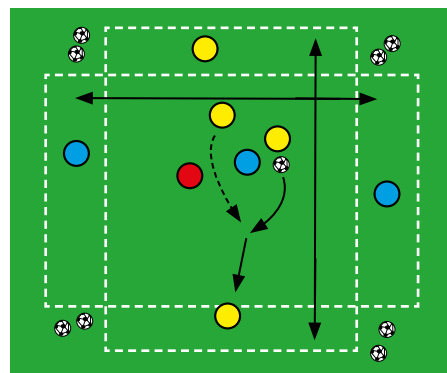
2 contre 2 sans gardien de but + appui et soutien

Offensif : conservation de balle entre soutiens et appuis

Défensif : récupération à la perte

2 contre 2 / Jeu n°20

RPE : 18 x 7'30" → 135 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : deux rectangles croisés avec une zone centrale de conservation de balle de 15 x15 m. 2 contre 2 avec soutien et appui (zones de 15 x 5 m pour les appuis et soutiens).			
Déroulement : les jaunes conservent la balle en utilisant leur appui et soutien dans un sens. Les bleus doivent intercepter, récupérer (récupération possible avec un des deux bleus pouvant aller dans la zone du soutien ou de l'appui) ; conserver le ballon pour utiliser ensuite leurs propres appui et soutien dans l'autre sens.			
Consignes : pour conserver la balle, utiliser les espaces et les intervalles dans le sens du jeu. En défense, anticiper pour harceler l'éventuel receveur.			
Variantes : à chaque sortie du ballon, en injecter un nouveau. Une seule touche pour les appuis et soutiens – deux touches.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon



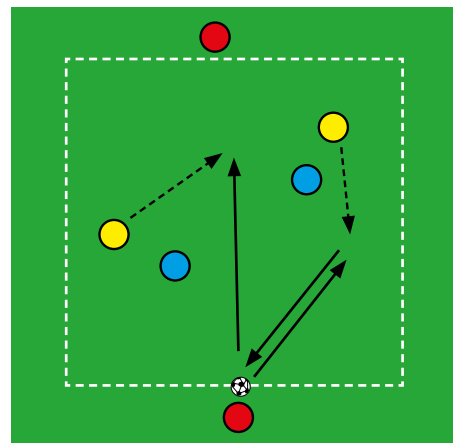
Qualité physique : vitesse sur fond de PMA**2 contre 2 / Jeu n°21**

2 contre 2 sans gardien de but + appuis neutres

Offensif : conservation de balle - appui et soutien neutres

Défensif : réduction des espaces, interception des passes et récupération du ballon

RPE : 18 x 7'30" → 135 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 20 m de conservation de balle en 2 contre 2 avec appuis et soutiens neutres.			
Déroulement : les jaunes conservent la balle en utilisant les appuis et soutiens neutres. Les bleus doivent récupérer et conserver le ballon en utilisant les appuis et soutiens neutres.			
Consignes : pour conserver la balle, utiliser les espaces et les intervalles. En défense, collaborer à deux pour intercepter le ballon.			
Variantes : jouer en deux touches de balle. Puis à une seule touche pour les appuis et soutiens et libre pour les joueurs centraux (possibilité d'un appui sur les quatre côtés du carré).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'15"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

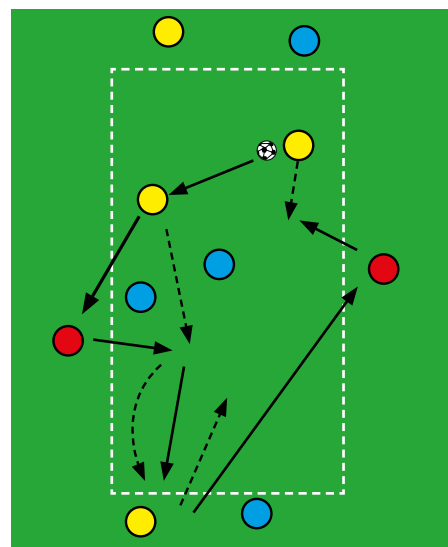
**Qualité physique : vitesse sur fond de PMA****2 contre 2 / Jeu n°22**

2 contre 2 sans gardien de but + appuis

Offensif : jeu court et enchaînement

Défensif : récupération de la balle à la perte

RPE : 15 x 10' → 150 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 20 x 15 m en 2 contre 2 avec 2 appuis et un soutien axiaux et 2 appuis neutres latéraux.			
Déroulement : conserver le ballon à 2 avec 2 aides indirectes par équipe et 2 aides indirectes neutres (rouges). Les appuis jouent à 1 ou 2 touches de balle.			
Consignes : conserver le ballon en aller retour. Jeu au sol uniquement. Joueurs en accélération sur des passes. Prise d'information avant de recevoir le ballon. Bien se positionner pour optimiser les appuis.			
Variantes : donner à un appui en profondeur et prendre sa place.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	5	Active



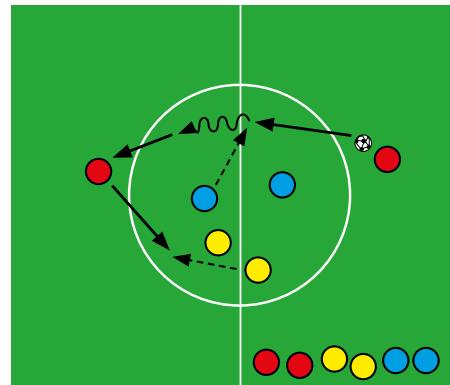
Qualité physique : accélération sur fond de PMA

2 contre 2 sans gardien de but + appuis

Offensif : conservation de balle avec utilisation des appuis

Défensif : interception, récupération de balle et enchaînement

RPE : 16 x 7'30" → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : dans le rond central en 2 contre 2 avec 2 appuis neutres mobiles et extérieurs au cercle.			
Déroulement : prévoir 12 joueurs pour une récupération de 2 temps de jeu (3 minutes).			
Consignes : marquage individuel : réussir à se démarquer + contrôles orientés + donner à un appui extérieur ou à un partenaire à l'intérieur du rond. Contrôles orientés et enchaînements.			
Variantes : un duel dans chaque demi-cercle et un appui mobile par demi-cercle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'30"	3'	5	Passive

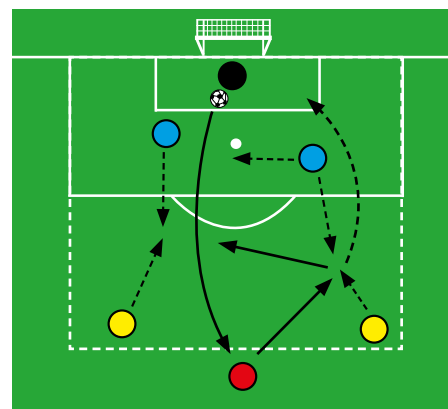
**2 contre 2 / Jeu n°23****Qualité physique : vitesse max (anaérobie)**

2 contre 2 avec gardien de but plus un joker

Offensif : éliminer les adversaires et marquer

Défensif : pressing haut – récupération de balle et passe au joker

RPE : 18 x 3' → 54 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 33 m – 2 contre 2 avec un joker – 2 attaquants et 2 défenseurs (possibilité de travail par vagues en limitant le temps de jeu) .			
Déroulement : gardien relance sur le joker qui passe le ballon à droite ou à gauche pour un attaquant jaune. 2 contre 2 sur le but. Si interception par les défenseurs bleus essayer de retrouver le joker malgré l'opposition des deux attaquants jaunes.			
Consignes : si interception des défenseurs, passe au gardien qui relance la balle au joker pour permettre le départ de 2 autres attaquants (travail par vagues).			
Variantes : les attaquants font un pressing et empêchent le gardien de rendre la balle au joker.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
30"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

**2 contre 2 / Jeu n°24**

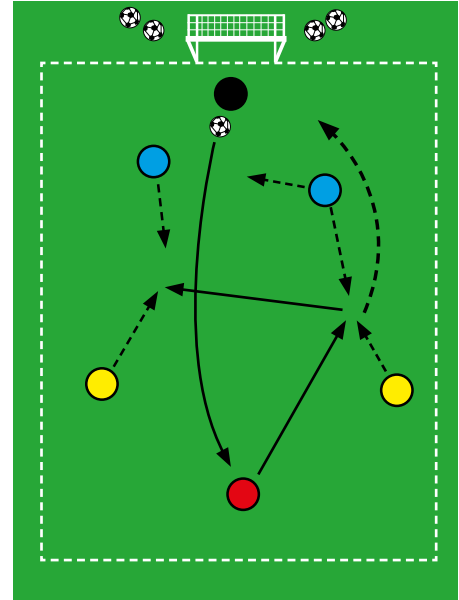
Qualité physique : vitesse max (anaérobie)**2 contre 2 / Jeu n°25**

2 contre 2 avec gardien de but + joker

Offensif : éliminer les adversaires et marquer

Défensif : pressing haut – récupération de balle et passe au joker

RPE : 18 x 3' → 54 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 avec un joker – 2 attaquants et 2 défenseurs (possibilité de travail par vagues en limitant le temps de jeu).			
Déroulement : gardien relance sur joker qui passe à droite ou à gauche pour attaquer le but. Si interception, par les défenseurs essayer de relancer le joker.			
Consignes : si interception des défenseurs, remise au gardien qui joue au pied sur le joker.			
Variantes : les attaquants font un pressing et empêchent le gardien de remettre la balle au joker.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
30"	2' à 3'	6	Active avec ou sans ballon

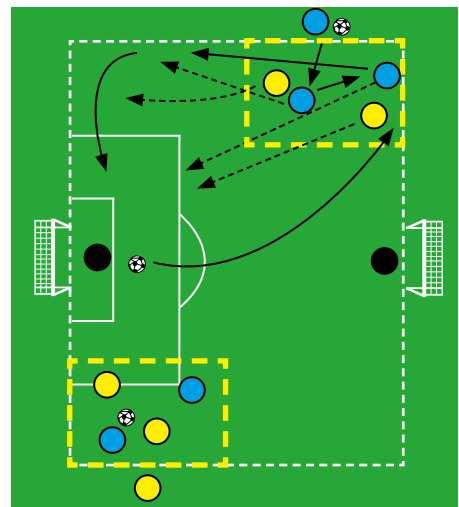
**Qualité physique : vitesse (capacité anaérobie alactique)****2 contre 2 / Jeu n°26**

2 (+1) contre 2 avec gardiens

Offensif : attaque rapide depuis zone excentrée et finition

Défensif : s'organiser pour défendre à 2 en poursuite. Gérer la profondeur pour le gardien de but

RPE : 17 x 4' → 68 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : sur demi-terrain avec buts mobiles et gardiens : 2 attaquants bleus plus le remiseur contre 2 défenseurs jaunes. Travail par vague et rotation.			
Déroulement : 2 contre 2 sur le côté après conservation de la balle (possibilité d'utiliser le remiseur).			
Consignes : travail d'attaque rapide : appel croisé du milieu dans le dos du défenseur. Passe le long de la ligne + finition devant le but à 2 contre 2. Si interception des défenseurs, passe au gardien de but qui relance au pied dans le carré opposé.			
Variantes : travailler à droite et à gauche.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
15"	1'	2 x 8	Active (marche ou trot léger)



3 contre 3



Qualité physique : PMA

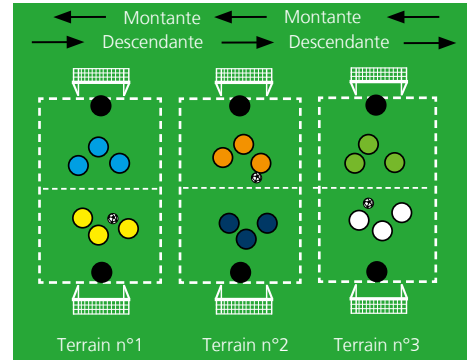
3 contre 3 avec gardiens de but en montante descendante

Offensif : attaquer à 3 pour marquer

Défensif : défendre son but à 3 plus le gardien

3 contre 3 / Jeu n°1

RPE : 15 x 12' → 180 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 16,50 m – 6 groupes de 3 joueurs (+ gardien).			
Déroulement : opposition en 3 contre 3 en 2 minutes. L'équipe qui gagne change de terrain en remontant vers le terrain n°1. L'équipe qui perd descend vers le terrain n°3. En cas de match nul, l'équipe qui a marqué la première est considérée vainqueur. En cas de score nul et vierge, l'équipe qui a fait le plus d'attaques a gagné.			
Consignes : le gardien est à utiliser comme joueur de soutien. Provoquer en attaque et harceler en défense. (Résistance à la pression.)			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	6	Active avec ou sans ballon

**Qualité physique : PMA et répétition de sprints**

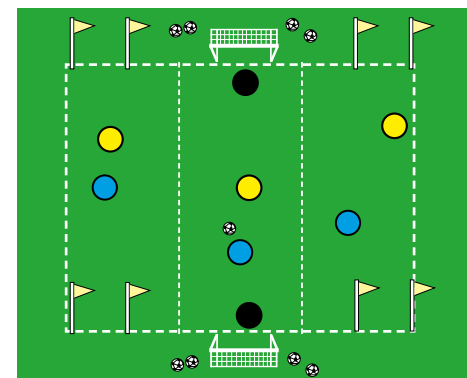
3 contre 3 avec gardiens

Offensif : attaquer en utilisant préférentiellement la largeur

Défensif : défendre à 3 en zone

3 contre 3 / Jeu n°2

RPE : 17 x 12' → 204 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m divisé en trois couloirs – 2 groupes de 3 joueurs + gardiens.			
Déroulement : jeu libre. But valable si au moins 2 des 3 couloirs sont occupés. Passe depuis le couloir central, aller vers le couloir opposé à la passe – Si passe depuis un couloir latéral : vers le couloir central, aller vers le couloir opposé.			
Consignes : occuper le terrain en largeur et en profondeur. Jouer en mou- vement en créant des espaces libres. Favoriser le dribble.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	6	Passive



Qualité physique : PMA et répétition de sprints

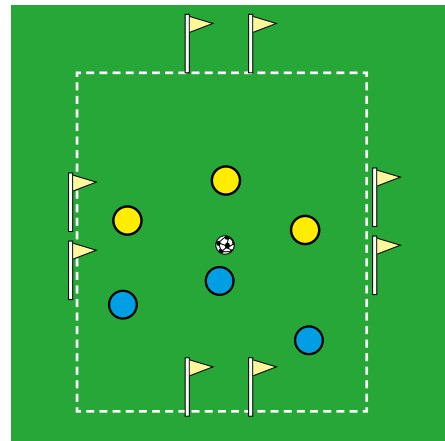
3 contre 3 – sans gardien 3 buts à attaquer et défendre

Offensif : attaquer un but axial et 2 buts latéraux

Défensif : défendre un but axial et 2 buts latéraux

3 contre 3 / Jeu n°3

RPE : 16 x 12' → 192 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 20 m – 3 contre 3 avec 2 petits buts axiaux et 2 petits buts latéraux.			
Déroulement : jeu libre. Marquer à une touche de balle.			
Consignes : profiter des possibilités du jeu sur la largeur pour mieux utili- ser la profondeur. Défendre en pressant.			
Variantes : les 2 buts latéraux dépassés, seul le but axial peut être attaqué pour marquer un point.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	6	Passive

**Qualité physique : PMA (intermittent moyen)**

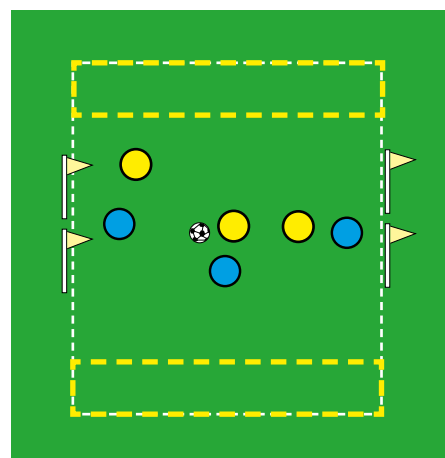
3 contre 3 – sans gardien – stop-ball + 2 but latéraux

Offensif : fixer d'un côté pour favoriser le jeu sur la profondeur

Défensif : défendre en zone et empêcher le jeu profond

3 contre 3 / Jeu n°4

RPE : 16 x 14' → 224 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 20 m – 3 contre 3 avec 2 zones de stop-ball axiales et 2 petits buts latéraux.			
Déroulement : jeu libre : 2 points pour un ballon arrêté dans la zone de stop-ball. 1 point pour le but marqué à une touche de balle sur les buts latéraux.			
Consignes : offensivement, alterner jeu sur la largeur et la profondeur. Conservation collective du ballon. Défensivement, organiser un pressing pour empêcher le jeu vers l'avant et dans la profondeur.			
Variantes : but valable si toute l'équipe dépasse les deux buts latéraux.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active



Qualité physique : PMA (intermittent moyen)

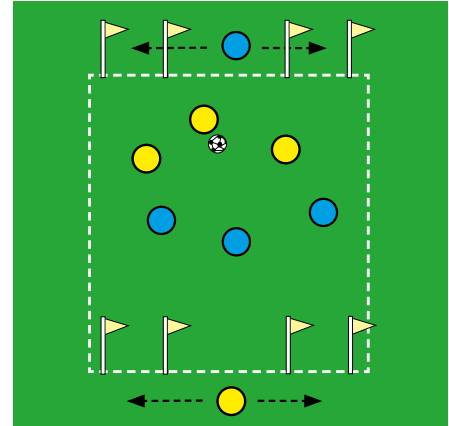
3 contre 3 sans gardien + 2 appuis mobiles et 2 petits buts

Offensif : jouer en largeur et renverser pour marquer

Défensif : défendre 2 buts avec joueur but-mobile

3 contre 3 / Jeu n°5

RPE : 16 x 14' → 224 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 20 m – 3 contre 3 avec 2 petits buts axiaux et un appui offensif pour chaque équipe.			
Déroulement : jeu libre. 1 point si passe à l'appui. dans l'axe . Et 2 points si passe à l'appui dans les portes.			
Consignes : rechercher collectivement l'appui mobile (jeu dans les intervalles).			
Variantes : jouer à toucher pour favoriser le pressing (touché en possession de balle, le joueur laisse le ballon à l'équipe adverse) et le jeu en mouvement (anticipation).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

**Qualité physique : PMA (intermittent moyen)**

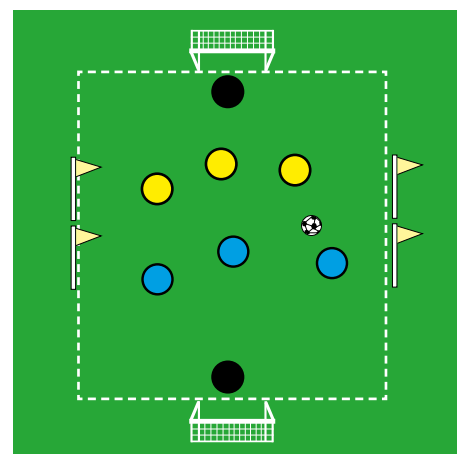
3 contre 3 – avec gardien + 2 buts axiaux et 2 buts latéraux sans gardien

Offensif : attaquer sur trois buts

Défensif : défendre trois buts

3 contre 3 / Jeu n°6

RPE : 16 x 14' → 224 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m			
Déroulement : jeu libre ; 2 points pour un but sur le but central ; 1 point pour le but marqué à une touche de balle sur les buts latéraux.			
Consignes : profiter des possibilités du jeu sur la largeur pour mieux utiliser la profondeur. Défendre en pressant.			
Variantes : (1) jeu à toucher. Obligation de marquer sur le but central une fois que le ballon a dépassé la ligne des buts latéraux.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active





Qualité physique : vitesse (travail anaérobie)

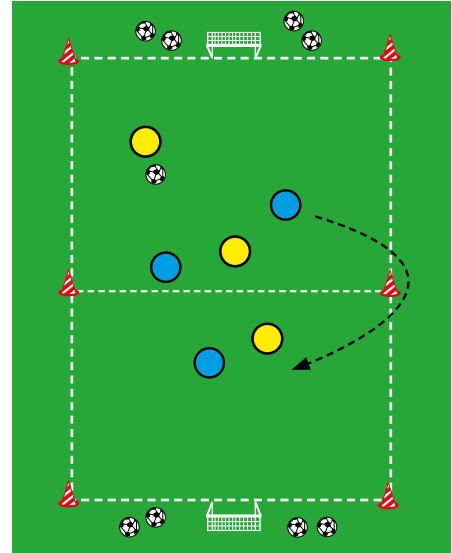
3 contre 3 étagé – 3 contre (2+1) – sans gardien (petits buts)

Offensif : attaquer en 3 contre 2

Défensif : défendre en 2 contre 3 avec handicap à la perte de balle

3 contre 3 / Jeu n°7

RPE : 18 x 14' → 252 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m – 3 contre 3 avec contournement de plot (handicap) à la perte de la balle.			
Déroulement : Jeu libre. 2 défenseurs qui jouent sur tout le terrain et un attaquant fixe en zone offensive. Succession de 3 contre 2 ou 2 contre 3. L'équipe qui a la balle attaque à 3. Fin d'action, remplacement avec un joueur en zone offensive et les 2 autres en zone défensive.			
Consignes : déplacements collectifs et solidaires en attaque et en défense.			
Variantes : à la perte de balle, un des 3 joueurs doit contourner un des plots de la ligne médiane.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

**Qualité physique : PMA (intermittent moyen)**

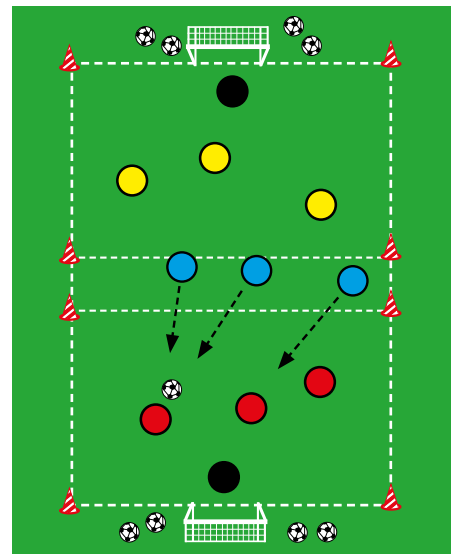
3 contre 3 avec gardiens (3 équipes de 3)

Offensif : attaquer en 3 contre 3 dans la moitié offensive

Défensif : défendre en 3 contre 3 dans sa moitié défensive

3 contre 3 / Jeu n°8

RPE : 16 x 14' → 224 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m avec zone centrale neutre délimitée. 3 équipes de 3 + 2 gardiens – 2 grands buts.			
Déroulement : jeu libre ; l'équipe bleue tente de marquer ; si elle perd le ballon, l'équipe rouge attaque sur l'autre but défendu par l'équipe jaune. L'équipe bleue sort du jeu. L'équipe qui marque garde le ballon et peut attaquer sur l'autre but.			
Consignes : se réorganiser en zone centrale neutre. Alternier conservation de la balle et prise de risque sur la finition.			
Variantes : en zone d'attaque, si les attaquants perdent le ballon, possibilité de le récupérer par pressing et marquer. Sortir du pressing pour regagner la zone centrale pour l'équipe en défense.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active



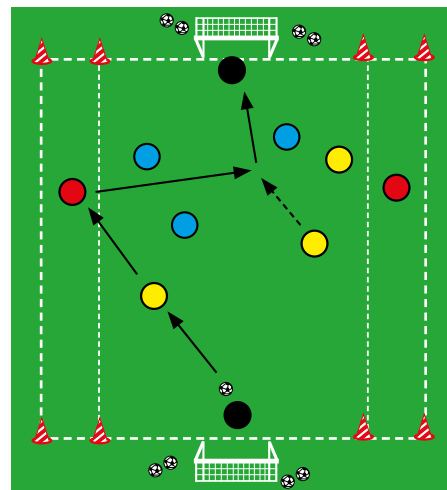
Qualité physique : PMA (intermittent moyen)

3 contre 3 avec gardiens + appuis (couloirs)

Offensif : attaquer en utilisant les appuis-soutien-relais dans les couloirs

Défensif : réduction des espaces et anticipation sur les centres

RPE : 17 x 14' → 238 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m – 3 contre 3 avec 2 appuis latéraux neutres.			
Déroulement : appuis à une touche de balle. Mise en jeu par les gardiens. Utiliser les appuis latéraux pour éliminer l'adversaire et tirer au but.			
Consignes : se mettre en mouvement sur la remise de l'appui neutre. Finaliser ou rechercher les une-deux ou une-deux pour le troisième joueur. Déplacement des joueurs sur l'avant dernière passe. Fixation avant de passer. Anticipation de la remise ou de la déviation. Accélération après la passe.			
Variantes : (1) jeu à toucher. (2) 2 touches de balle pour les appuis neutres (davantage de temps disponible pour se démarquer).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

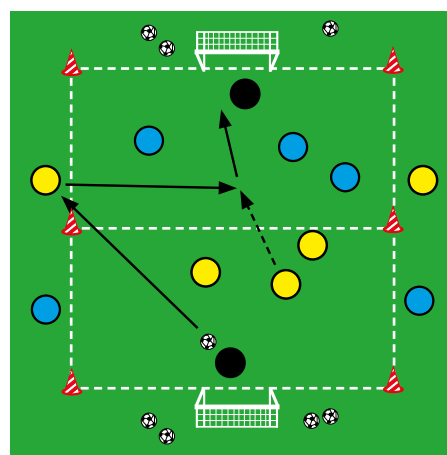
**3 contre 3 / Jeu n°9****Qualité physique : PMA (intermittent moyen)**

3 contre 3 avec gardiens sur terrain court et large + appuis latéraux

Offensif : attaquer sur la largeur sur terrain court

Défensif : défendre sur la largeur et intercepter les centres

RPE : 18 x 9' → 162 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 40 m (terrain divisé en 2). 3 contre 3 + 2 appuis latéraux offensifs : un par côté. 2 touches de balle.			
Déroulement : 3 contre 3 devant chaque but avec 2 appuis latéraux de chaque côté : passe du gardien à un appui + centre et jeu aérien des attaquants (jeu de tête ou volée). Si interception, relance directe du défenseur sur l'appui de sa couleur. Penser à changer les centreurs.			
Consignes : coordonner les courses pour intercepter les centres. Jeu de tête défensif en situation de crise devant le but.			
Variantes : 4 appuis neutres ; échanger le ballon entre les 2 appuis du même côté avant de centrer.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'30"	2' à 3'	6	Active ou semi-active

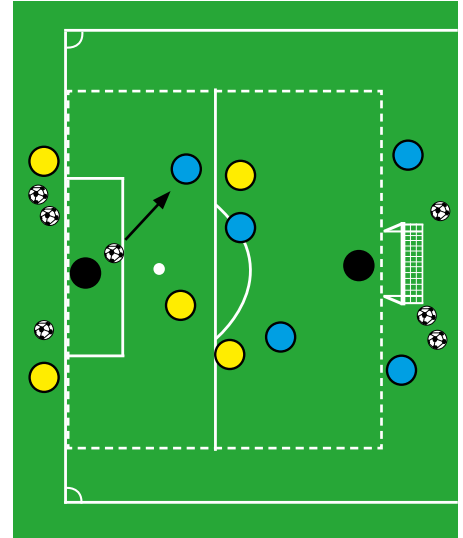
**3 contre 3 / Jeu n°10**

Qualité physique : PMA (intermittent moyen)

3 contre 3 avec gardiens de but et appuis
 Offensif : s'ouvrir l'accès au but. Jeu à deux et tir
 Défensif : fermer l'axe de tir

3 contre 3 / Jeu n°11

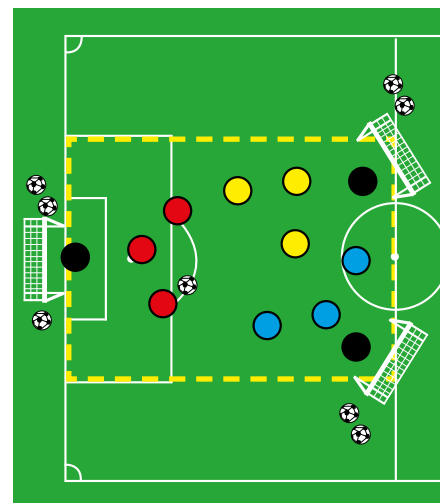
RPE : 17 x 14' → 238 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m. 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3 contre 3 + 2 appuis offensifs.			
Déroulement : passer par un appui avant de marquer sauf si ballon récupéré devant le but adverse. Après chaque but ou ballon sorti du jeu par l'équipe adverse, relance d'un nouveau ballon par le gardien.			
Consignes : multiplier les frappes au but après dribble, passe-remise ou une-deux. Réaction rapide pour solliciter un nouveau ballon d'attaque.			
Variantes : 4 appuis neutres, 2 servant de soutien et les 2 autres d'appuis.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

**Qualité physique : PMA (intermittent moyen)**

3 contre 3 contre 3 avec gardiens de but par équipe
 Offensif : attaquer 2 buts en trouvant les meilleures opportunités
 Défensif : défendre son but contre deux équipes

3 contre 3 / Jeu n°12

RPE : 17 x 14' → 238 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 52 x 40 m – 3 équipes de 3 joueurs avec 3 couleurs différentes + 3 gardiens de but – 3 grands buts et un seul ballon dans le jeu.			
Déroulement : chaque équipe joue les deux autres. On cherche à marquer dans le but des deux autres équipes. Jeu libre.			
Consignes : faire les bons choix en se réorganisant à partir d'une situation de désordre (transition attaque-défense ou défense-attaque). Changer de but à défendre.			
Variantes : (1) joker qui joue avec les 3 équipes. (2) 2 couleurs contre une seule couleur (ayant perdu la balle).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active





Qualité physique : vitesse-accélération sur fond de PMA

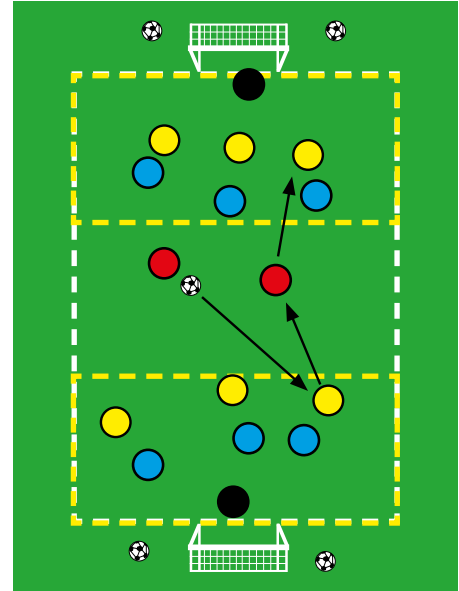
3 contre 3 avec gardien de but et appuis neutres au milieu

Offensif : jouer en une-deux-trois et chercher la profondeur pour conclure

Défensif : protéger son but et intercepter les passes

3 contre 3 / Jeu n°13

RPE : 12 x 14' → 168 UA	Contrôle fréquence cardiaque	FC après 3' de récupération	
Organisation : sur demi-terrain largeur 16,50 m avec buts et gardiens : 3 contre 3 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent et qui soutiennent les attaquants de chaque équipe.			
Déroulement : après récupération du ballon, relancer sur milieux ou attaquants. Changer les deux joueurs neutres toutes les 2 minutes (un par équipe).			
Consignes : protection du ballon. Jeu de corps. Création d'incertitude.			
Variantes : le milieu neutre peut suivre et créer le surnombre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

**Qualité physique : vitesse-accélération sur fond de PMA**

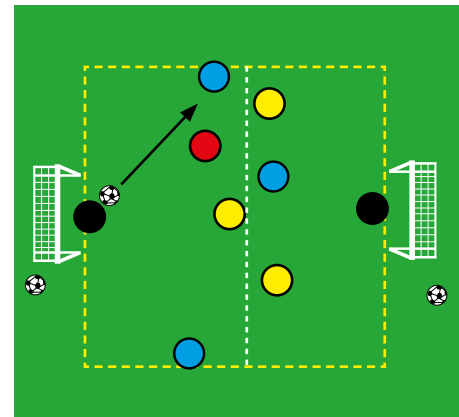
3 contre 3 avec gardiens de but et appuis neutres au milieu

Offensif : jouer en une-deux-trois et chercher la profondeur pour conclure

Défensif : protéger son but et intercepter les passes

3 contre 3 / Jeu n°14

RPE : 17 x 14' → 238 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : sur 30 x 30 m 2 buts rapprochés avec une médiane: 3 contre 3 + un joueur neutre.			
Déroulement : jouer le 4 contre 3 en attaque. Changer le joueur neutre toutes les 2'.			
Consignes : prise de balle vers l'avant, vitesse d'enchaînement et recherche de la profondeur.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active



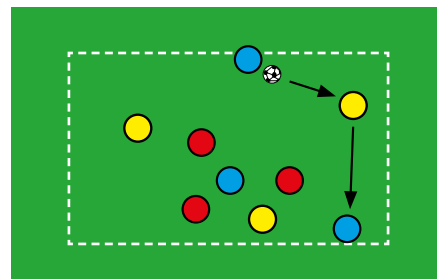
Qualité physique : PMA

3 contre 3 + 3 sans gardien de but

Offensif : maîtrise et conservation du ballon

Défensif : récupérer le ballon en limitant les possibilités du porteur

RPE : 16 x 12' → 192 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 10 x 20 m : 6 contre 3.			
Déroulement : possession du ballon sans redoubler avec le même joueur. L'équipe qui perd le ballon passe en défense.			
Consignes : être en action durant le trajet du ballon. Voir avant de recevoir. Être en mouvement. Être disponible et accessible.			
Variantes : une équipe est joker pendant 2' puis changer.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	6	Active ou semi-active

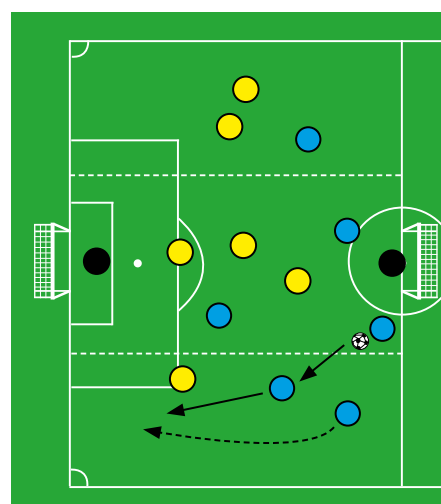
**3 contre 3 / Jeu n°15****Qualité physique : : vitesse et accélérations sur fond de PMA**

3 contre 3 dans l'axe avec gardiens + 2 contre 1 ou 1 contre 2 dans les couloirs

Offensif : jeu en profondeur et en contournement

Défensif : protéger l'axe et couvrir les cotés

RPE : 16 x 14' → 224 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : sur demi-terrain avec buts et gardiens : 3 contre 3 en zone axiale et 2 contre 1 ou 1 contre 2 en zones latérales.			
Déroulement : dans l'axe, jouer en 3 contre 3 en appuis-soutien et débordement. Utiliser les couloir en surnombre pour favoriser les centres.			
Consignes : but sur centre. Changement de rythme, différentes passes et feintes. Donner et passer dans le dos.			
Variantes : un défenseur peut venir rétablir l'équilibre côté ballon.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active

**3 contre 3 / Jeu n°16**

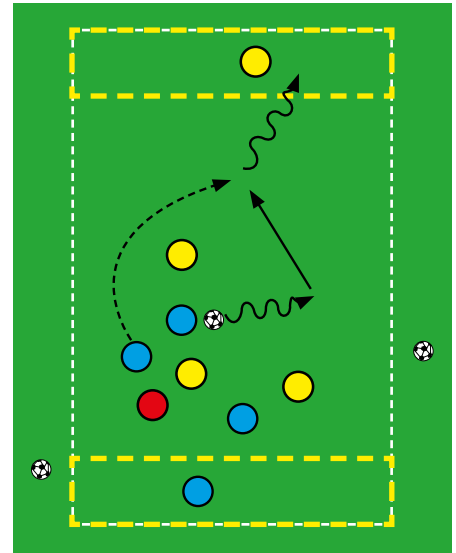
Qualité physique : PMA

3 contre 3 sans gardien de but avec un joker et deux appuis axiaux

Offensif : appui-soutien et dédoublement marquer sur stop-ball

Défensif : perturber la circulation de balle, anticiper les passes

RPE : 15 x 8' → 120 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 15 x 20 m : 3 contre 3 plus joker avec un soutien par équipe.			
Déroulement : marquer sur stop-ball. Changer le joker toutes les 2 minutes.			
Consignes : dédoubler ou feindre de dédoubler. Fixer le défenseur et dans le dos.			
Variantes : (1) une seule touche de balle pour les appuis axiaux et le joker. (2) 2 touches de balle pour les joueurs des 2 équipes.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	2'30"	8	Active

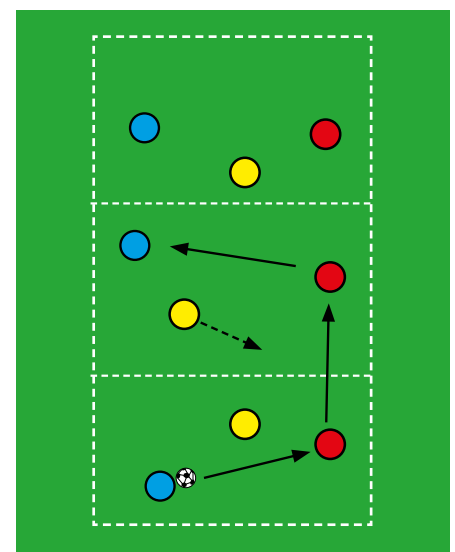
**3 contre 3 / Jeu n°17****Qualité physique : capacité aérobie**

3 + 3 sans gardien de but. 3 joueurs en interception des passes

Offensif : jeu dans l'intervalle

Défensif : interception et anticipation des passes des adversaires

RPE : 13 x 18' = 234 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : surface en 3 zones de 7 m de large et 15 m de long 9 joueurs (3 couleurs). Objectif : faire le plus de passes consécutives dans les intervalles. L'équipe qui perd le ballon passe en défense.			
Déroulement : deux équipes face à face, échange de passes contre une équipe au milieu qui doit intercepter.			
Consignes : se déplacer dans sa zone pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu. Ne pas se cacher derrière un adversaire. Appuis dynamiques enchaîner vite contrôle-passe.			
Variantes : changement de zone après passe.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
6'	3'	3	Passive

**3 contre 3 / Jeu n°18**

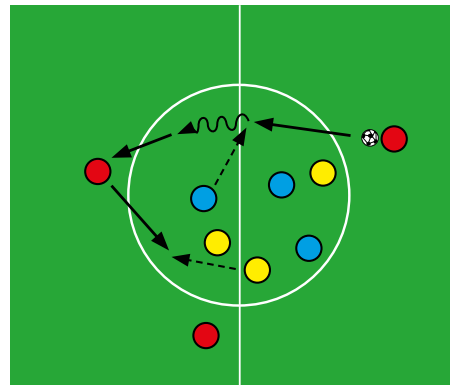
Qualité physique : vitesse (intermittent)**3 contre 3 / Jeu n°19**

3 contre 3 + 3 sans gardien de but

Offensif : maîtrise et conservation du ballon

Défensif : récupérer le ballon en limitant les possibilités du porteur

RPE : 18 x 6' → 108 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : opposition dans le rond central : 3 contre 3 avec 3 appuis extérieurs neutres.			
Déroulement : marquage individuel. 2 ateliers.			
Consignes : utiliser les contrôles orientés et déviations. Se démarquer. Utiliser les appuis extérieurs et les partenaire dans la zone de jeu.			
Variantes : limiter le jeu à 2 touches de balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	3'	6	Peu active



Qualité physique : vitesse max (intermittente) sur fond de PMA

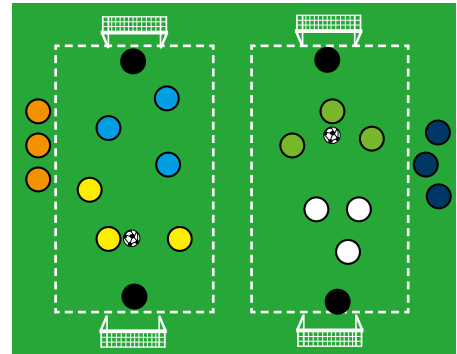
3 contre 3 avec gardiens de but (pression du score et du temps)

Offensif : attaquer avec détermination

Défensif : protéger l'axe et couvrir les côtés

3 contre 3 / Jeu n°20

RPE : 19 x 12' → 228 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m, 3 contre 3 en jeu libre durant 2 minutes au maximum.			
Déroulement : l'équipe qui marque élimine l'équipe adverse et une troisième équipe prend la place de la perdante. L'équipe qui vient de gagner est éliminée à son tour si elle encaisse un but ou si elle fait match nul à l'issue du temps imparti (2 minutes). En cas de match nul en fin de première rencontre, c'est l'équipe qui marque la première qui est gagnante et a le droit de rester sur le terrain. En cas de match nul et vierge, c'est l'équipe la plus offensive qui reste.			
Consignes : presser sur toute la surface de jeu et ne pas se découvrir. Protéger l'axe en priorité en cas de déséquilibre. Prise de risque systématique. Recherche permanente de l'efficacité.			
Variantes : jouer à 2 touches de balle puis à une seule touche de balle sauf le gardien de but.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	6	Active



4 contre 4

Les principes du 4 contre 4

Le 4 contre 4 permet de retrouver tous les principes de jeu offensifs et défensifs.

Offensif, l'objectif est de :

- Marquer un but,
- Jouer en mouvement,
- Conserver la balle,
- Se démarquer,
- Créer et utiliser des espaces.

Défensif, l'objectif est de :

- Arrêter les attaques,
- Cadrer rapidement le porteur de balle,
- Se replier entre le ballon et le but,
- Fermer les espaces,
- Récupérer le ballon.
- Restreindre le temps et l'espace dont dispose le porteur de balle.

À propos de la structure du 4 contre 4

« Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match »

Études comparant le football à 4 contre 4 avec le football à 11 contre 11,

- Les joueurs touchent la balle 5 fois plus dans les 4 contre 4. Ils jouent 3 fois plus de situations en 1 contre 1.
- Un but est marqué toutes les 2 minutes en moyenne dans les situations de jeu en 4 contre 4.

Le ballon est hors du jeu :

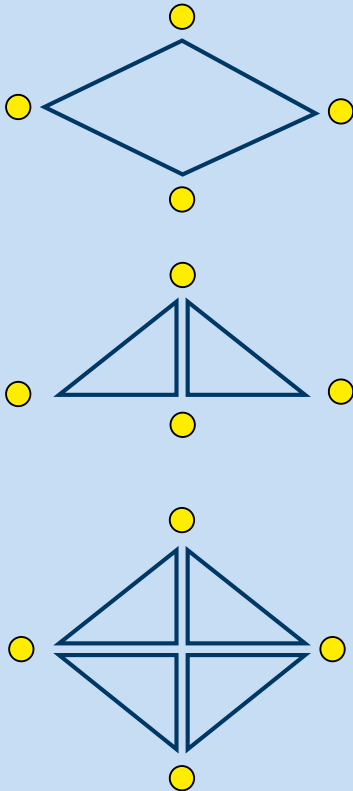
- pas plus de 8% dans le 4 contre 4
- plus de 34% dans le 11 contre 11

Autres avantages du 4 contre 4

- Le jeu est facile à comprendre
- Liberté d'expression = joie de jouer
- Plus de prises d'initiatives individuelles
- Développement du sens tactique basique
- Développement de l'intelligence du jeu
- Plus de jeu vers l'avant
- Beaucoup de situations de jeu devant les buts
- Beaucoup plus de tirs au but.

Participation active et permanente qui influe sur le développement des qualités physiques spécifiques (préparation physique intégrée), en particulier pour le développement ou l'entraînement des qualités aérobies en capacité ou puissance.

À partir d'une position en losange, soit quatre triangles, on retrouve toutes les conditions du match : animation offensive, transition, animation défensive et toutes les formes de transition.



Cette forme de jeu permet aux joueurs de prendre conscience de la notion d'équipe, d'attaquer ensemble, de défendre ensemble mais surtout de se déplacer ensemble pour mieux occuper le terrain. Elle développe enfin en permanence l'idée de jouer vers l'avant.

Cet apprentissage des tâches collectives basiques va faciliter le transfert vers le vrai match. En effet, le transfert des habiletés individuelles et collectives apprises pendant les séances d'entraînement vers le match de compétition qui suit sera d'autant plus efficace qu'il y aura de points communs entre ces deux situations



Il est donc préférable, durant les entraînements, de proposer des situations de jeu semblables à celles rencontrées lors des matches de compétition.

S'entraîner au moyen de petits matches



Les situations de jeu travaillées dans des formes isolées risquent de ne pas se retrouver durant les matches car les joueurs ne les reconnaissent pas.



S'entraîner au moyen de petits matches

Le critère le plus important ne sera pas la perfection technique mais le choix du bon moment, dans la bonne direction et avec la bonne vitesse.

La vision dans l'intention et la communication entre les joueurs représente donc les objectifs essentiels. Cette forme basique, accompagnée de nombreuses variantes offre la possibilité de s'entraîner d'une manière optimale, à travers le plaisir de jouer car les joueurs ont la sensation d'être dans

un vrai match, ce qui entraîne motivation et effort et qui donne un bon climat d'apprentissage.

On change le caractère du jeu par des variantes à partir de la forme de base

On change le caractère du jeu par des variantes à partir de la forme de base, ce qui donne d'autres moyens d'apprentissage et de découverte, c'est alors à l'entraîneur de proposer de nouveaux objectifs.



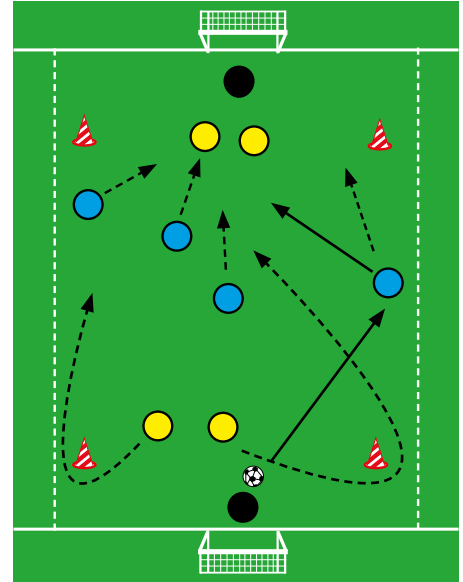
Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de capacité aérobie**4 contre 4 / Jeu n°1**

4 contre 4 avec gardiens de but et déséquilibre défensif

Offensif : attaque rapide en surnombre

Défensif : coulisser et couper les trajectoires

RPE : 18 x 10' → 180 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 33 x 50 m. Jeu en 4 contre 4. Attaquer et défendre.			
Déroulement : en cas de perte de balle, 1 joueur jaune doit effectuer un sprint aller-retour avant de revenir en défense. Pendant ce temps l'équipe bleue contre-attaque avec ses 4 joueurs contre 3 défenseurs jaunes.			
Consignes : offensivement, mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Jouer entre le but et les défenseurs. Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Défensivement, pratiquer le recul-frein en attendant de récupérer les joueurs qui sprintent. Couper les trajectoires, resserrer les espaces et les intervalles.			
Variantes : le handicap de l'équipe passe de un à deux puis trois joueurs pour moduler la rapidité de la contre-attaque.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	5	Active

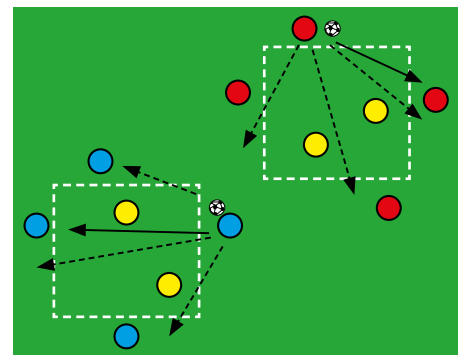
**Qualité physique : capacité anaérobie lactique****4 contre 4 / Jeu n°2**

Sans gardien. 2 groupes de 4 joueurs contre 2

Offensif : conservation de balle. Réussir les passes et changer de côté

Défensif : intercepter les passes dans la zone intérieure du carré

RPE : 14 x 15' → 210 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 2 ateliers de 4 contre 2.			
Déroulement : les quatre joueurs autour du carré jouent en deux touches de balle. Si interception, le passeur vient au centre. Si mauvaise passe : idem. Après la passe, les joueurs changent obligatoirement de côté.			
Consignes : jeu en mouvement et en déviation. Précision des passes. Rapidité d'exécution.			
Variantes : rechercher la passe dans l'intervalle entre les deux joueurs du milieu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'30"	2'	6	Semi-active



Qualité physique : capacité anaérobie lactique

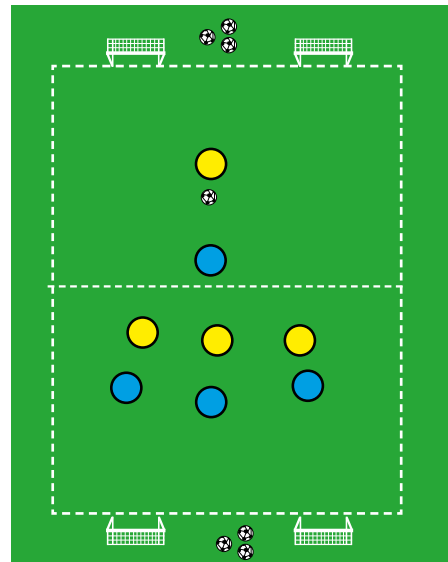
4 contre 4 sans gardiens et deux petits buts – jeu en largeur

Offensif : attaquer en utilisant la largeur du terrain

Défensif : défendre en couissant pour protéger les deux petits buts

4 contre 4 / Jeu n°3

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 16,5 m – 4 groupes de 4 joueurs – 2 groupes en opposition et deux groupes en récupération active.			
Déroulement : opposition et jeu en largeur à 3 touches de balle. Le but n'est valable que si l'ensemble des joueurs de l'équipe qui attaque traverse la moitié du terrain. Respecter la règle du hors jeu. Créer des occasions de but en changeant de côté. Grande vitesse du ballon. Jeu direct. Choisir le bon moment pour renverser le jeu. En défense, empêcher la profondeur, rester compact, presser. Bonne occupation du terrain. Défense active et permanente.			
Consignes : utiliser les actions en appui-soutien-renversement pour créer les décalages dans la défense adverse.			
Variantes : deux touches dans sa moitié défensive et libre dans la moitié offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'30"	2'	6	Semi-active

**Qualité physique : capacité anaérobie lactique**

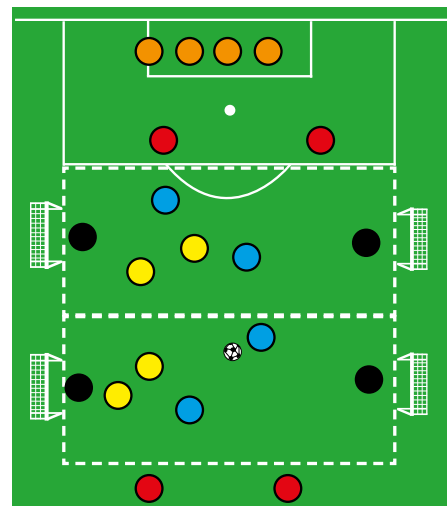
4 contre 4 avec gardiens et 2 grands buts

Offensif : attaquer par deux couloirs sur 2 grands buts

Défensif : défendre sur la largeur avec 2 grands buts et gardiens

4 contre 4 / Jeu n°4

RPE : 15 x 12' → 180 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 16,50 m divisé en deux. 2 groupes de 4 contre 4 – un groupe en appuis neutres et un groupe en récupération.			
Déroulement : attaquer et défendre 2 buts sur deux couloirs.			
Consignes : occuper toute la largeur. Créer de l'espace en étirant les lignes et profitant des intervalles. Rechercher rapidement la profondeur. Utilisation d'appuis-soutiens et renversements. Provoquer le déséquilibre.			
Variantes : but compte double si renversement après « appui-soutien ».			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	6	Semi-active



Qualité physique : capacité anaérobie lactique (vitesse)

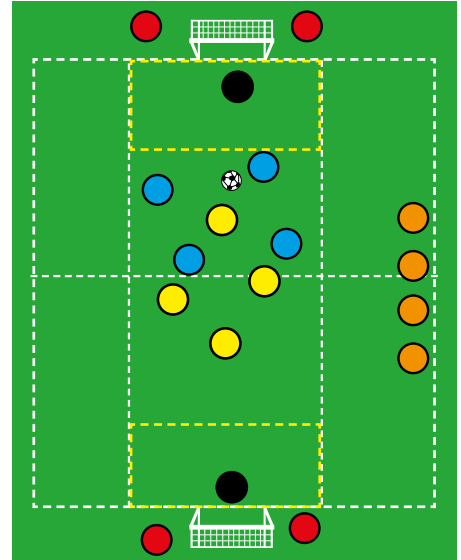
4 contre 4 avec gardiens et 2 grands buts – terrain étroit

Offensif : attaquer par l'axe étroit du milieu de terrain

Défensif : défendre dans l'axe

4 contre 4 / Jeu n°5

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m – 4 contre 4 + un groupe de 4 joueurs en appuis neutres et un groupe en récupération.			
Déroulement : partir de la zone de pressing et dès récupération, solliciter les attaquants et les accompagner vers la finition.			
Consignes : en attaque, chercher rapidement la profondeur. Jouer vite vers l'avant. Recherche du one-deux et du one-deux-trois. Jeu sur les extérieurs. En défense, défendre en avançant. Pression sur le porteur. Couper et fermer les lignes de passes vers la profondeur.			
Variantes : ajouter des appuis et soutiens axiaux neutres en zone extérieure du terrain (côté buts).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Semi-active

**Qualité physique : PMA**

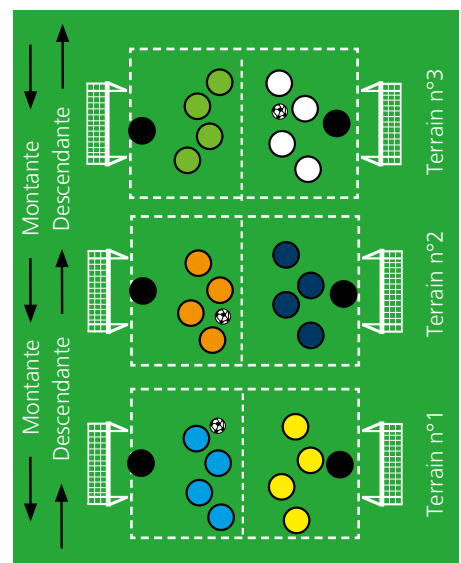
4 contre 4 avec gardiens de but en montante descendante (petit tournoi)

Offensif : attaquer avec détermination

Défensif : efficacité défensive

4 contre 4 / Jeu n°6

RPE : 15 x 12' → 180 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 40 m – 6 groupes de 4 joueurs plus un gardien de but.			
Déroulement : opposition en 4 contre 4 en 2 minutes. L'équipe qui gagne change de terrain en remontant vers le terrain n°1. L'équipe qui perd prend le descend vers le terrain n°3. En cas de match nul, l'équipe qui a marqué la première est considérée vainqueur. En cas de score nul et vierge, l'équipe la plus offensive avance.			
Consignes : provoquer en attaque et harceler en défense.			
Variantes : les gardiens peuvent créer le surnombre en phase d'attaque sans dépasser la moitié du terrain.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	6	Semi-active



Qualité physique : capacité anaérobie lactique

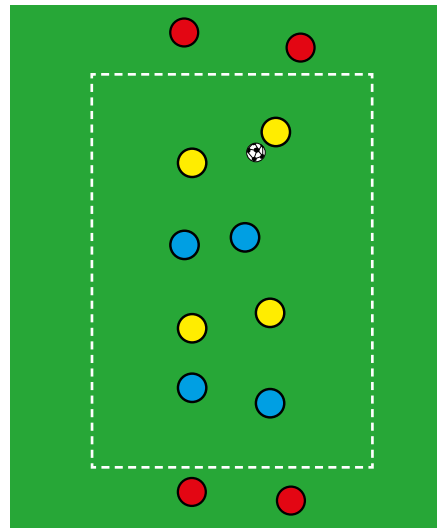
4 contre 4 sans gardiens de but + 4 appuis-soutiens neutres

Offensif : conserver la balle en utilisant appuis et soutiens

Défensif : couvrir et jouer à l'intérieur

4 contre 4 / Jeu n°7

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m – 3 groupes de 4 joueurs – 4 joueurs en appuis et soutien neutres – 2 groupes de 4 joueurs en opposition.			
Déroulement : conserver le ballon en utilisant les joueurs neutres en appui et soutien.			
Consignes : en attaque, l'équipe en possession cherche à transmettre le ballon aux appuis (1 point). Si elle y parvient, elle conserve le ballon et attaque dans l'autre sens. En possession, elle peut jouer en retrait sur les soutiens. En défense, suivre et anticiper le mouvement de l'attaquant. Intercepter et récupérer. Exigence : développement de l'attention du fait de changements fréquents de sens et de possessions.			
Variantes : jouer en 2 touches de balles – jouer en 1 seule touche de balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions e	Mode de récupération
3'	2'	5	Semi-active



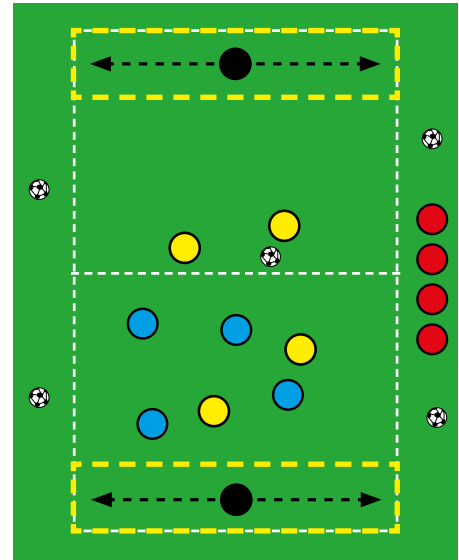
Qualité physique : capacité aérobie (90 à 95% de PMA)**4 contre 4 / Jeu n°8**

4 contre 4 avec gardiens derrière la ligne de but

Offensif : attaquer pour passer la ligne but

Défensif : défendre sa ligne de but

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m + 3 équipes de 4 joueurs – 1 équipe en récupération et 2 équipes en opposition.			
Déroulement : jeu libre. Recherche d'une passe précise au gardien derrière la ligne de but.			
Consignes : en attaque, possession de balle, écarter le jeu et utiliser les passes dans les intervalles. Marquer derrière la ligne après une passe au gardien. Jeu direct. Choisir le bon moment pour la profondeur. En défense, resserrer les intervalles et coulisser pour empêcher le jeu en profondeur. Défendre sa zone. Penser à la couverture. Défense active et permanente.			
Variantes : but valable que si toute l'équipe dépasse la ligne médiane. Le but ne compte qu'après un une-deux ou un une-deux-trois. But valable que si la passe est réalisée depuis la moitié offensive. Puis, but valable que si la passe réalisée depuis la moitié défensive (pressing équipe adverse).			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active



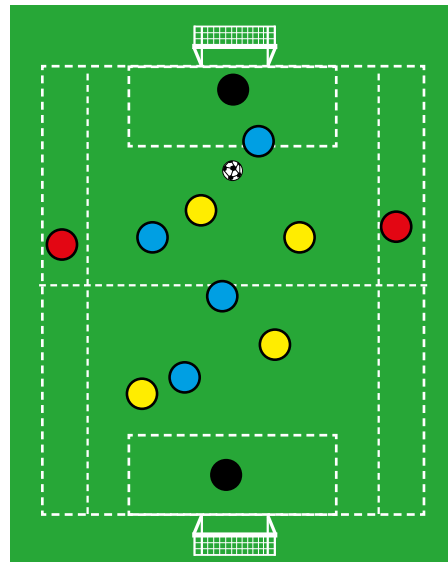
Qualité physique : vitesse sur fond de capacité aérobie (90 à 95% de PMA)**4 contre 4 / Jeu n°9**

4 contre 4 avec gardiens de buts

Offensif : marquer de la tête et sur centre

Défensif : défendre sur balles aériennes

RPE : 16 x 10' → 160 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 20 x 40 m – 4 contre 4. Jeu axé sur les centres et le jeu de tête.			
Déroulement : jeu de tête sur centres. Augmenter le nombre de centres. Neutraliser une zone de 5 mètres sur les côtés pour préparer les centres.			
Consignes : en attaque, marquer de la tête. Jeu libre pour les joueurs sur les extérieurs. Jeu dans la profondeur et sur les extérieurs. Fréquence, qualité et diversité des centres. Choisir le bon moment pour la profondeur et pour jouer sur les extérieurs. Positionner les joueurs à leur poste spécifique (ailiers). Couper les trajectoires des centres. Qualité de la relance du gardien de but. En défense, jeu aérien. Bien défendre sa zone. Défense active.			
Variantes : but valable que si toute l'équipe dépasse la ligne médiane.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'	5	Active



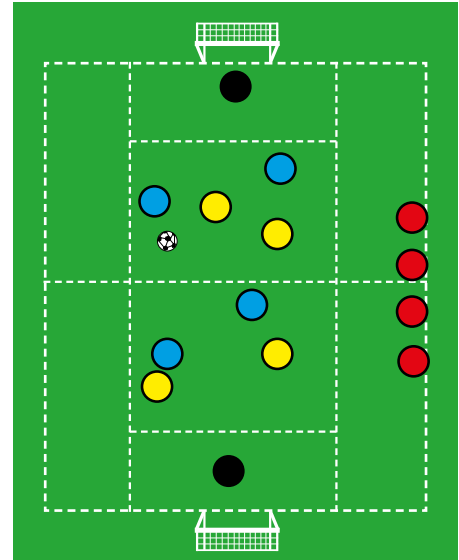
Qualité physique : vitesse et accélérations (intermittent moyen) sur fond de PMA**4 contre 4 / Jeu n°10**

4 contre 4 avec gardiens et 2 grands buts – terrain étroit

Offensif : attaquer par l'axe étroit du milieu de terrain

Défensif : défendre dans l'axe

RPE : 15 x 16' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m – 4 contre 4 avec gardiens de but. Une équipe en récupération et deux équipes en opposition.			
Déroulement : opposition avec gardiens. Jeu en 2 touches dans sa moitié défensive et libre dans la moitié offensive. Pressing haut sur l'équipe adverse.			
Consignes : en attaque, chercher rapidement la profondeur. Jouer vite vers l'avant. Combinaisons courtes et rapides. Recherche du one-deux et du one-deux-trois. Jeu sur les extérieurs. En défense, défendre en avançant. Pression sur le porteur de ballon. Couper et fermer les lignes de passes vers la profondeur.			
Variantes : 2 touches de balle sur l'ensemble de la surface. 1 seule touche de balle avec jeu libre en cas de duel avec le gardien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active



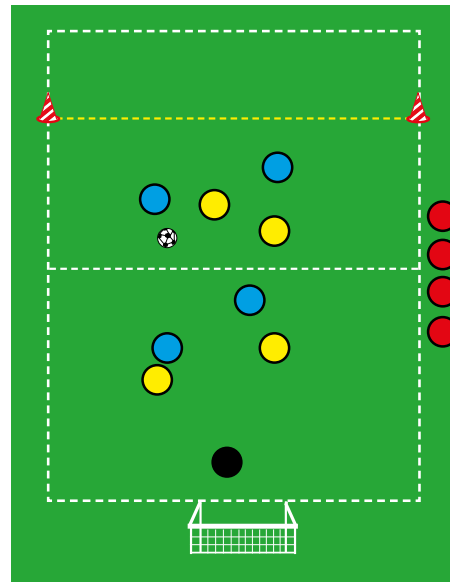
Qualité physique : vitesse et accélérations (intermittent moyen) sur fond de PMA**4 contre 4 / Jeu n°11**

4 contre 4 avec 1 gardien et 1 grand but sur terrain court et large

Offensif : attaquer sur la largeur sur terrain court

Défensif : défendre sur la largeur

RPE : 15 x 16' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 40 m. 1 équipe en récupération et 2 équipes en opposition.			
Déroulement : une équipe défend la largeur et marque sur le grand but (attaque placée). L'équipe jouant avec le gardien de but marque en conduisant le ballon derrière la ligne (contre- attaque). Les deux équipes changent de position et de rôle toutes les deux minutes.			
Consignes : équipe sans gardien – attaque : attaque placée. Conservation du ballon. Jeu sur la largeur. Recherche du jeu dans les intervalles. Recherche du une-deux et du une-deux-trois. Jeu dans la profondeur et sur les extérieurs. Défense : contrer la contre-attaque. Défendre en avançant. Pression sur le ballon. Couper et fermer les lignes de passes vers la profondeur. Équipe avec gardien – défense : rester équilibré. Défendre en zone. Se déplacer côté ballon. Bien fermer l'accès de son du but. Se placer pour intercepter et contre attaquer. Pression sur le porteur du ballon. Couper et fermer les lignes de passes vers la profondeur Attaque : attaque rapide et contre- attaque. Jouer vite vers l'avant. Jeu direct et sans contrôle. Recherche du jeu dans les intervalles. Recherche du une-deux et du une-deux-trois. Jeu dans la profondeur et sur les extérieurs.			
Variantes : limitation des touches de balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active



Qualité physique : vitesse sur fond de PMA (intermittent moyen)

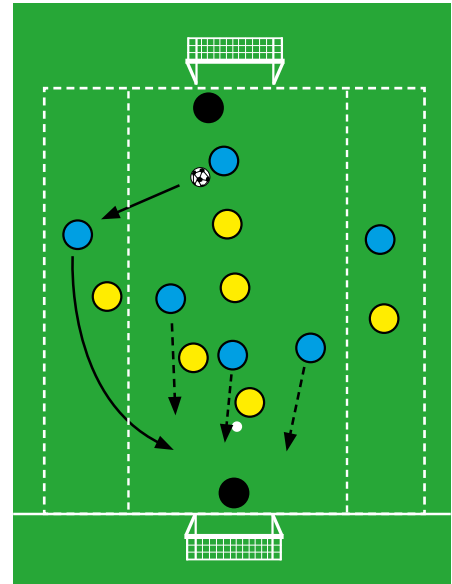
4 contre 4 avec gardiens sur terrain court et large + appuis latéraux

Offensif : attaquer sur la largeur sur terrain court

Défensif : défendre sur la largeur

4 contre 4 / Jeu n°12

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 50 m – 4 contre 4 – appuis latéraux en 1 contre 1.			
Déroulement : opposition en jeu libre dans la partie axiale. Utiliser les appuis latéraux pour contourner la défense et aller vers le but ou centrer pour marquer.			
Consignes : être en position d'utiliser au moins 3 solutions : passer par les couloirs, jouer en profondeur ou renverser le jeu pour mettre la défense adverse en difficulté.			
Variantes : le joueur qui sollicite un appui prend sa place et ce dernier rentre dans la partie centrale du jeu pour participer aux actions de jeu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active



Qualité physique : vitesse et accélérations sur

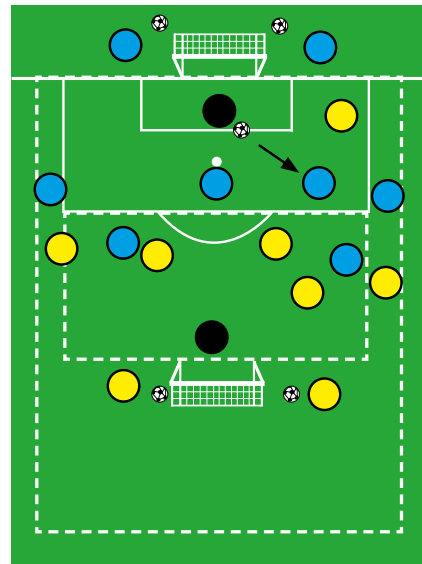
4 contre 4 avec gardiens sur terrain court et large + appuis latéraux et axiaux

Offensif : attaquer sur la largeur sur terrain court

Défensif : défendre sur la largeur

4 contre 4 / Jeu n°13

RPE : 18 x 12' → 216 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 40 m. 4 équipes en 2 couleurs. Les 2 équipes de la même couleur font évoluer le même score alternativement. 2 équipes en opposition à 2 touches de balle et 2 autres en appui latéral et axial.			
Déroulement : 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 4 contre 4 + 2 appuis axiaux et 2 appuis latéraux. Inverser les rôles toutes les 2 minutes.			
Consignes : offensivement : créer le décalage pour frapper au but en cas de position optimale, être mobile et visible. Défensivement : réduire les espaces et anticiper les mouvements des adversaires.			
Variantes : les buts ne comptent que sur remises des appuis.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	4	Semi-active

**Qualité physique : vitesse sur fond de PMA (intermittent moyen)**

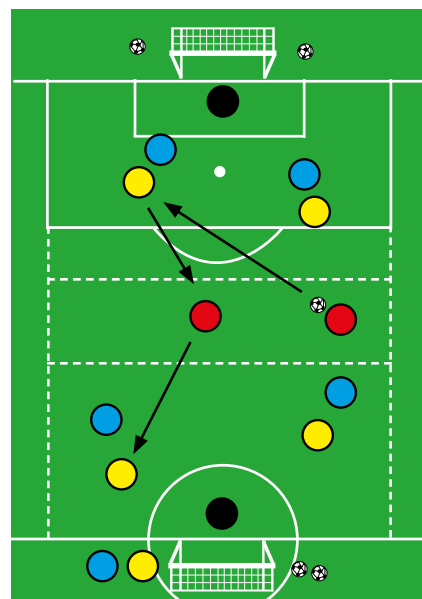
4 contre 4 avec gardiens + 2 jokers en zone intermédiaire

Offensif : attaquer sur la largeur d'un terrain court

Défensif : défendre sur la infériorité numérique

4 contre 4 / Jeu n°14

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : terrain 50 x 40 m divisé en 3 zones – 4 contre 4 avec buts et gardiens + 2 jokers relayeurs centraux.			
Déroulement : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent et soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants.			
Consignes : obligation de passer par les jokers. En attaque, utiliser les jokers (rouges) comme appuis pour transmettre la balle aux attaquants et comme soutien pour conserver la balle et créer du surnombre. En défense, appliquer le pressing haut en 2 contre 2 pour empêcher la transmission vers les jokers. Changer de poste toutes les 3 minutes.			
Variantes : les jokers peuvent créer le surnombre en quittant leur zone.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active



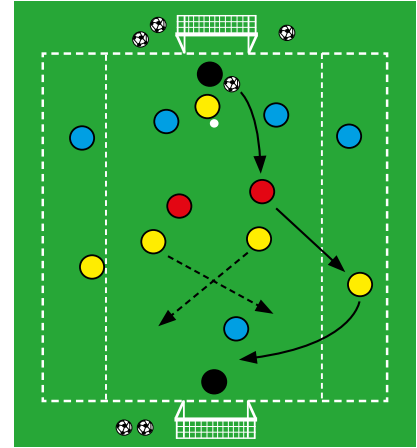
Qualité physique : vitesse et accélérations jeu de tête (puissance anaérobie lactique)**4 contre 4 / Jeu n°15**

4 contre 4 avec gardien, appuis latéraux et 2 jokers en jeu

Offensif : attaquer sur la largeur d'un terrain court – déviation de la tête des jokers et réception sur centre

Défensif : défendre sur la largeur – interception des centres

RPE : 18 x 10' → 180 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 40 m – 2 groupes de 4 joueurs, 2 jokers en zone de jeu et 2 appuis latéraux par équipe.			
Déroulement : 2 contre 1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 jokers en zone axiale. Relance directe sur un joker qui dévie de la tête vers un centreur, maîtrise + centre : but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 2 minutes.			
Consignes : se libérer pour dévier les balles vers les joueurs de couloir. En attaque, utiliser les bonnes courses d'appels pour être en position de frappe (tête ou volée) par rapport aux centre venant des couloirs. En défense, se positionner en fonction de son but et son gardien pour intercepter les centre ou gêner les attaquants adverses.			
Variantes : contrôle orienté et passe dans le couloir. Déviation dans le couloir et surnombre avec l'aide des jokers.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	3'	5	Active

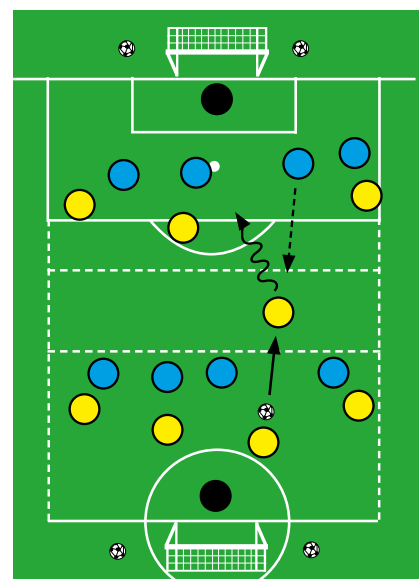
**Qualité physique : vitesse sur fond de PMA****4 contre 4 / Jeu n°16**

4 contre 4 avec gardiens de but sur terrain court et large – zone libre médiane

Offensif : attaquer sur la largeur

Défensif : défendre sur la largeur

RPE : 16 x 16' → 256 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m – zone libre de 4 m de large – 4 contre 4 de part et d'autre de la zone.			
Déroulement : passe à un attaquant qui décroche dans la zone libre contrôle et percussion. Dribble ou jeu à 2 avec conclusion.			
Consignes : chercher de la vitesse en partant vers le but et essayer de conclure. Éviter de stationner dans la zone libre plus de 5" avec 1 seul attaquant à la fois. Changer de rythme sur la passe et la prise de balle. Utiliser appels et contre-appels. Utiliser les appuis. Situation bloquée revenir vers les soutiens. L'appui se déplace pour être vu.			
Variantes : 1 défenseur suit les 2 attaquants qui décrochent dans la zone libre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active



Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

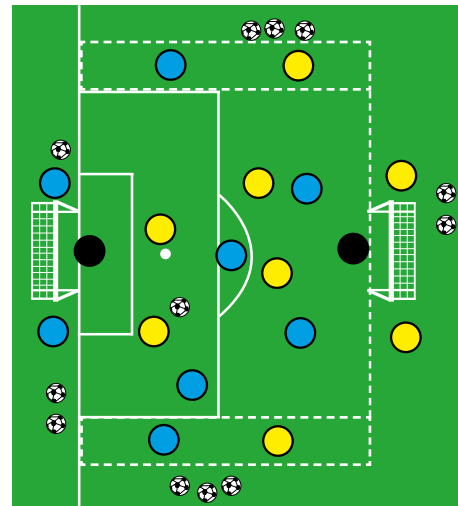
4 contre 4 + 2 gardiens de but + appuis latéraux et axiaux

Offensif : attaquer le but adverse en utilisant les appuis extérieurs

Défensif : réduire les espaces et défendre son but

4 contre 4 / Jeu n°17

RPE : 16 x 16' → 256 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 33 x 40 m. 4 contre 4 + gardien de but + appuis dans chaque couloir et de chaque côté des buts. Ballons de réserve autour du terrain et dans les buts.			
Déroulement : (18 joueurs) les 4 joueurs d'une même équipe jouent entre eux et avec les appuis de même couleur. Les appuis sont en récupération.			
Consignes : En attaque, multiplier les alternatives : jeu court – long ; indirect – direct. Multiplier les choix au porteur: jeu dans le dos de celui qui appelle. Jouer dans les intervalles – jouer en mouvement pour se donner un temps d'avance par la circulation rapide du ballon. En défense, bloc défensif mobile. Densifier la surface de but.			
Variantes : les gardiens peuvent avancer jusqu'à la médiane pour faire du surnombre en soutien.			
Temps de travail	Temps de récu- pération p	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active

**Qualité physique : vitesse (capacité anaérobie lactique)**

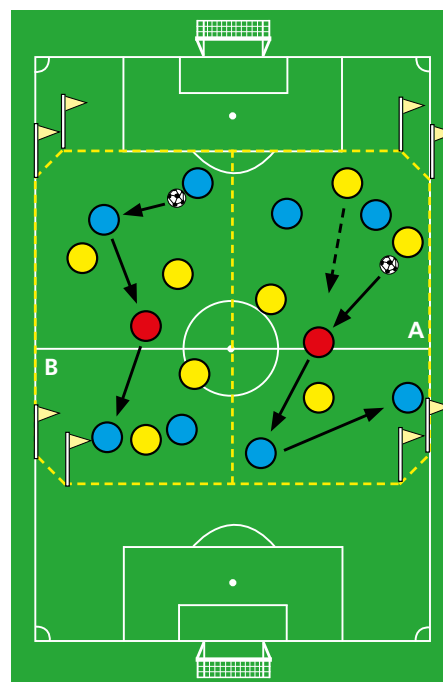
4 contre 4 sans gardien + jokers neutres

Offensif : conservation de balle et finition

Défensif : récupération de balle

4 contre 4 / Jeu n°18

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : surface délimitée en 2 zones (A + B) et 4 petits buts aux angles.			
Déroulement : jeu dans chaque zone à 4 contre 4 à 1 ou 2 touches. Le joker neutre joue à 1 touche. On marque 1 point après 6 passes (ne pas compter les remises du joker).			
Consignes : reprendre le ballon dans les pieds – soit intercepter la première passe, soit temporiser pour attendre une aide défensive – se déplacer dans le temps de passe.			
Variantes : une équipe défend 2 buts et attaque les 2 autres.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active

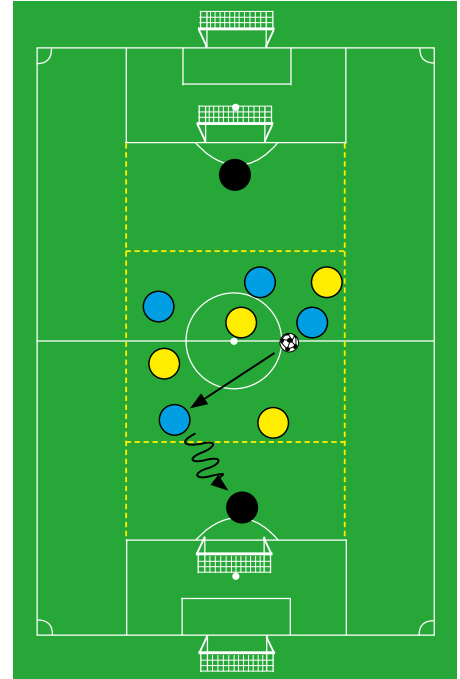


Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de PMA

4 contre 4 et duels avec gardiens
 Offensif : duels avec gardien
 Défensif : défense de la zone axiale

4 contre 4 / Jeu n°19

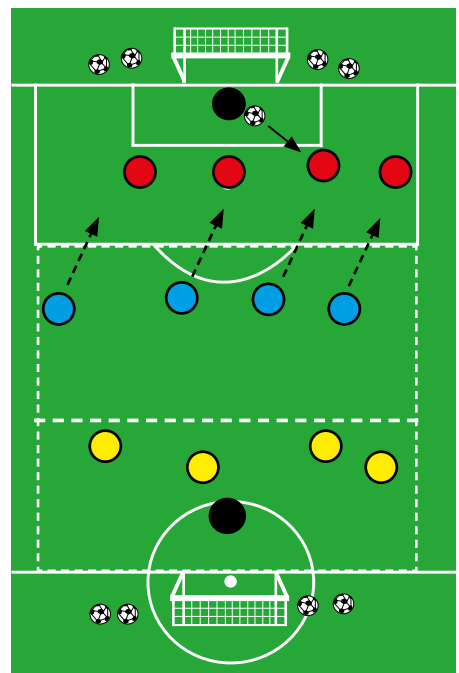
RPE : 16 x 16' → 256 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 40 m, zone neutre, 2 équipes de 4 joueurs avec 2 gardiens. Surface délimitée en 3 zones. 2 grands buts.			
Déroulement : jeu libre dans la zone neutre. On cherche à franchir la ligne défensive balle au pied pour marquer le but en un-contre-un avec le gardien. 1 point lorsqu'on franchit la ligne, 2 points lorsqu'on marque le but. 1 point au gardien lorsqu'il arrête le tir.			
Consignes : en attaque, enchaîner les passes et les doser en profondeur, dans le dos des défenseurs pour mettre en position de tir. En défense, avoir le sens des temps de jeu (anticipation). Être à bonne distance de jeu pour « peser » sur l'adversaire (bloc défensif). Défendre collectivement. Densité et bloc compact.			
Variantes : un défenseur suit l'attaquant dans la zone de but lorsque celui-ci affronte le gardien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active

**Qualité physique : vitesse et accélération (capacité anaérobie lactique)**

4 contre 4 avec gardiens (3 équipes de 4)
 Offensif : attaquer en 4 contre 4 dans la moitié offensive
 Défensif : défendre en 4 contre 4 dans sa moitié défensive

4 contre 4 / Jeu n°20

RPE : 18 x 4'30" → 81 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m – 3 équipes de 4 + 2 gardiens sur 3 zones. Au milieu : zone libre.			
Déroulement : jeu libre ; l'équipe bleue tente de marquer. Si elle perd le ballon, l'équipe rouge attaque sur l'autre but défendu par l'équipe jaune. L'équipe bleue sort du jeu. L'équipe qui marque garde le ballon et peut attaquer sur l'autre but. Les zones défensives sont des zones de pressing pour éviter de laisser passer l'adversaire vers la zone neutre.			
Consignes : comportement agressif dans les duels. Transition de la situation offensive à la situation défensive. Alternance entre surveillance de zone et marquage de l'adversaire.			
Variantes : en zone d'attaque, si les attaquants perdent le ballon, possibilité de le récupérer par pressing et marquer.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
45"	2'	6	Active



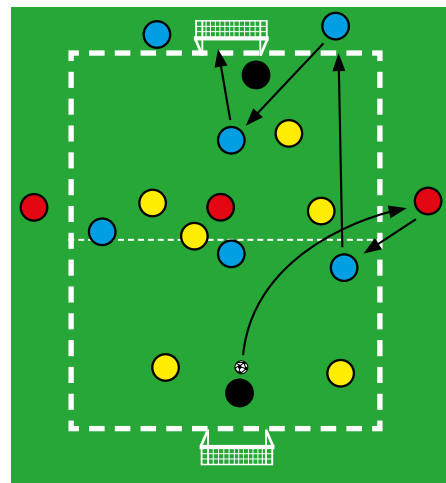
Qualité physique : vitesse endurance vitesse**4 contre 4 / Jeu n°21**

4 contre 4 avec gardiens + 2 appuis neutres latéraux, 2 appuis axiaux et un joker

Offensif : chercher la finition rapide

Défensif : attaquer le porteur en protégeant le but

RPE : 18 x 16' → 288 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 20 m, buts mobiles et gardiens : 4 contre 4 + appuis axiaux et latéraux neutres à une touche.			
Déroulement : relance du gardien sur les appuis latéraux. Jeu en 2 touches de balle. But en une touche de balle compte double.			
Consignes : être mobile et disponible. Tenir compte de la vitesse de trajectoire ; contrôles orientés. Offensivement et défensivement, créer l'incertitude.			
Variantes : jeu à une touche de balle dans sa moitié défensive et libre en moitié offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active

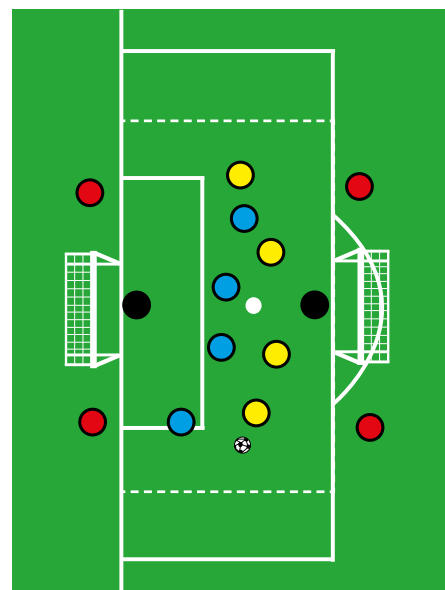
**Qualité physique : force et vitesse (jeu de tête)****4 contre 4 / Jeu n°22**

4 contre 4 avec gardien – jeu de tête

Offensif : jouer de la tête pour marquer

Défensif : interception aérienne

RPE : 18 x 16' → 288 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 16,50 m – 4 contre 4 avec appuis axiaux.			
Déroulement : toutes les actions sont jouées de la tête y compris la première passe, sauf quand la balle touche le sol. Les remises sont effectuées également de la tête. Le but marqué après remise des appuis compte double.			
Consignes : le gardien joue sur les joueurs offensifs qui dévieront de la tête sur les appuis ou sur les autres joueurs. Pas de passes à la main sauf les gardiens.			
Variantes : jeu direct du gardien vers les appuis axiaux.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active



Qualité physique : endurance vitesse (haute pression)

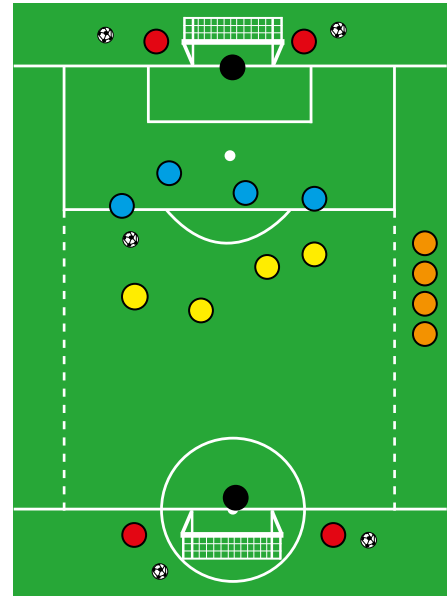
4 contre 4 avec gardiens + appuis et soutiens neutres

Offensif : jeu rapide vers l'avant

Défensif : récupération de balle

4 contre 4 / Jeu n°23

RPE : 19 x 24' → 456 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m. 3 équipes 3 couleurs. 2 équipes qui s'affrontent et une équipe en récupération active. L'équipe qui encaisse 1 but quitte le terrain immédiatement et l'équipe en récupération prend sa place. L'équipe gagnante sortira si elle encaisse un but ou si elle fait match nul. Ainsi de suite.			
Déroulement : 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 4 contre 4 + 4 appuis offensifs . 2 passes maxi + tir. Inverser les rôles toutes les 2 minutes.			
Consignes : en attaque, enchaîner transition défensive-offensive et offensive-défensive – garder le temps d'avance (démarrage) – utiliser l'espace – créer un surnombre offensif en mouvement. En défense, freiner, stopper la progression du jeu de l'adversaire. Gérer la situation du joueur qui « dézone ». Gestion des joueurs entre les lignes. Gestion de la profondeur. Situation de duel aérien : déviation, deuxième ballon.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	8	Active



5 contre 5



Qualité physique : vitesse sur fond de capacité anaérobie lactique

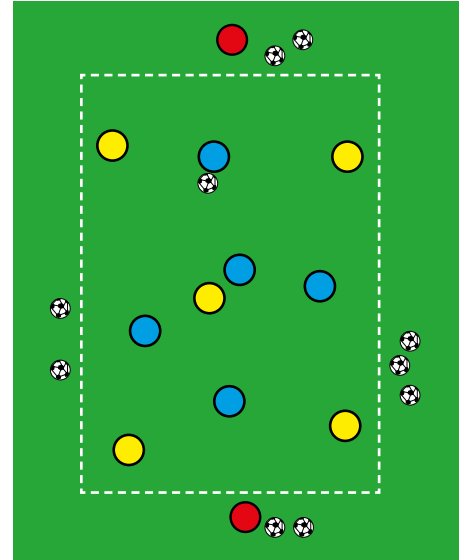
5 contre 5 sans gardien de but gardien de but + appuis axiaux

Offensif : conservation de balle

Défensif : zone-press, interception

5 contre 5 / Jeu n°1

RPE : 18 x 16' → 288 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 22 m – conservation 5 contre 5 + 2 appuis axiaux – Les 5 joueurs occupent une zone : 2 défenseurs, 1 milieu, 2 attaquants.			
Déroulement : créer le surnombre au milieu de terrain en faisant descendre un attaquant à la perte de balle. Reprise d'espace rapide à la récupération du ballon. Fermeture rapide (zone press) à la perte du ballon.			
Consignes : pour éviter le harcèlement de l'adversaire, ne pas jouer vite systématiquement. Être capable de conserver individuellement (protection, conduite/dribble de dégagement) le ballon sous pression (protection, conduite/dribble de dégagement).			
Variantes : rajouter 2 appuis axiaux pour donner un sens au jeu. Marquer des points : 10 passes hors redoublement sans orientation – aller-retour = 1 pt.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active

**Qualité physique : vitesse sur fond de (capacité anaérobie lactique)**

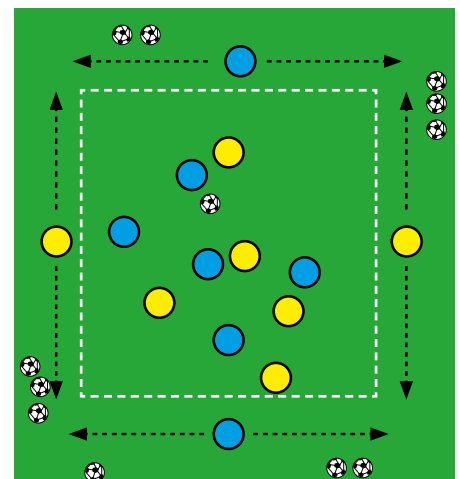
5 contre 5 sans gardien de but + appuis axiaux et latéraux

Offensif : conservation de balle

Défensif : transition interception- conservation de balle

5 contre 5 / Jeu n°2

RPE : 17 x 16' → 272 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 25 x 22 m, 2 équipes de 5 joueurs + 2 appuis tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes et marquer ainsi 1 point. Les appuis entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. 1 autre joueur de l'équipe prend place dans la zone d'appui. 1 équipe joue ainsi dans la largeur et l'autre dans la longueur du terrain. Changer régulièrement les axes de jeu.			
Déroulement : améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol sous pression. Le joueur sera capable d'adapter ses choix au stress provoqué par les conditions de jeu.			
Consignes : les déplacements dans des espaces courts et les contrôles orientés pour se sortir d'une zone difficile, éliminer sur le premier contact un adversaire ou protéger le ballon.			
Variantes : changer de temps en temps l'axe de jeu des équipes.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	8	Active



Qualité physique : sprints courts répétés sur fond de capacité aérobie

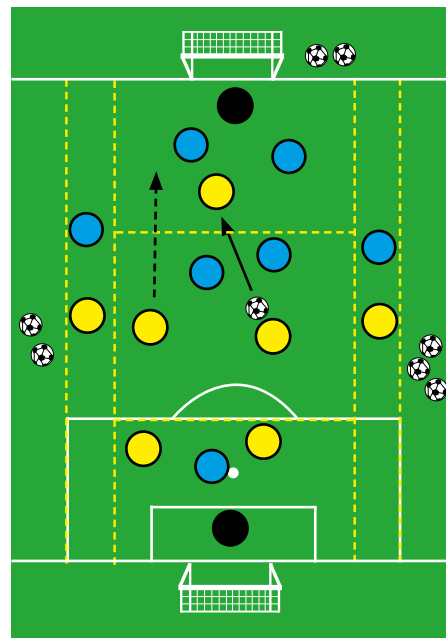
5 contre 5 avec gardien de but sur 3 zones, et 2 jokers

Offensif : conservation de balle

Défensif : récupération de balle

5 contre 5 / Jeu n°3

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. Le terrain est divisé en 3 zones avec 2 couloirs.			
Déroulement : en phase d'attaque, un joueur peut venir soutenir son attaquant et changer de zone. Les appuis jouent sur toute la longueur avec leur équipe selon un nombre de touches déterminé.			
Consignes : joueurs de couloir participent activement au jeu. Utiliser le jeu en profondeur d'une zone à une autre. Jeu par les couloirs pour contourner la défense.			
Variantes : possibilité de changer de poste avec les joueurs de couloirs après passe.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active

**Qualité physique : sprints courts répétés sur fond de capacité aérobie**

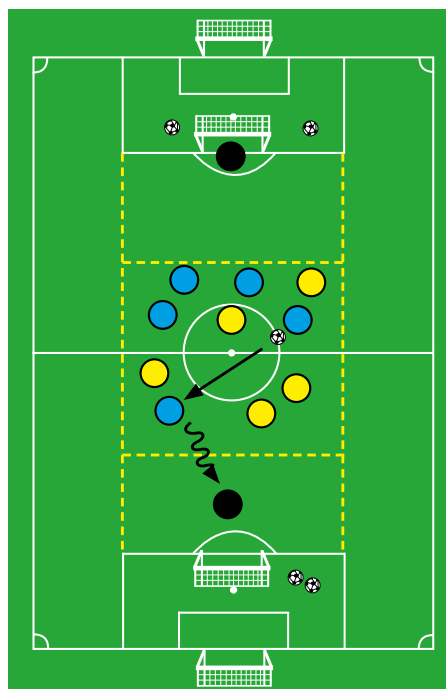
5 contre 5 en zone press médiane et duels avec gardiens de but

Offensif : sortir de la zone-press puis duels avec le gardien pour marquer

Défensif : défense en zone-press

5 contre 5 / Jeu n°4

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 40 m. 2 équipes de 5 joueurs avec 2 gardiens. Surface délimité en 3 zones. 2 grands buts. Zone défensive libre en duel avec gardien de but.			
Déroulement : jeu libre dans la zone centrale. On cherche à franchir la ligne défensive balle au pied pour marquer le but en duel avec le gardien. 1 point lorsqu'on franchit la ligne, 2 points lorsqu'on marque le but. 1 point au gardien lorsqu'il arrête le tir.			
Consignes : rentrer balle au pied dans la zone de duel. Faire appel dans le dos de la défense.			
Variantes : un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de duel lorsque celui-ci affronte le gardien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active



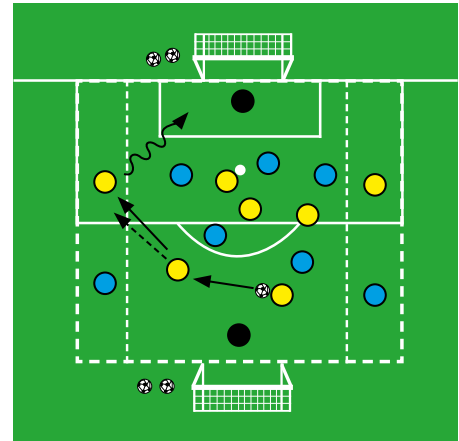
Qualité physique : sprints courts répétés sur capacité anaérobie**5 contre 5 / Jeu n°5**

5 contre 5 avec gardiens de but sur 3 zones, et 2 appuis offensifs

Offensif : contournement et débordement.

Défensif : récupération de balle

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 33 x 40 m. 2 équipes de 5 joueurs + 2 gardiens + 2 appuis dans la zone offensive.			
Déroulement : jeu libre. Lorsqu'un appui reçoit le ballon, il peut jouer à 2 touches balle.			
Consignes : chercher le centre ou le contournement pour attaquer le but. Appel-contre-appel et dédoublement.			
Variantes : l'appui peut entrer dans le jeu, le passeur prenant sa place dans le couloir.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active



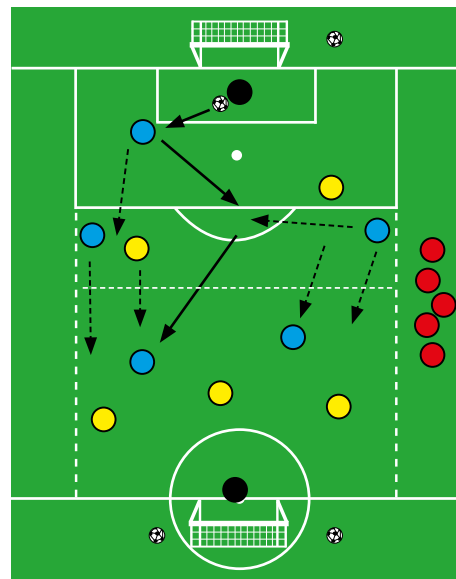
Qualité physique : vitesse et accélération sur fond de PMA

5 contre 5 avec gardiens

Offensif : attaquer en bloc équipe sur zone offensive

Défensif : zone-press et repli défensif

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. 3 équipes de 5 s'affrontent à tour de rôle.			
Déroulement : jeu en 1 touche de balle dans les zones défensives et en 2 touches de balle en zone offensive. Le but ne compte que si toute l'équipe a franchi la moitié du terrain.			
Consignes : en attaque, créer des espaces et se rendre disponible pour le porteur de balle. Jouer en profondeur en bloc-équipe pour éviter les contre-attaques. En défense, dès la perte de balle, être actif en zone-press en se replaçant en défense.			
Variantes : jeu en 2 touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active

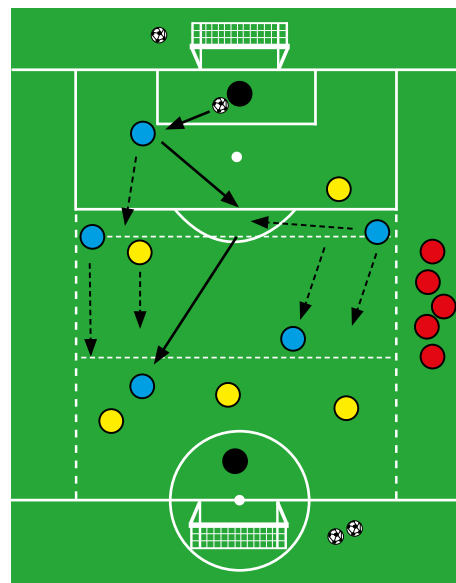
**5 contre 5 / Jeu n°6****Qualité physique : vitesse et accélérations sur capacité lactique**

5 contre 5 avec gardiens

Offensif : attaquer en bloc équipe sur 2 zones offensive et intermédiaire

Défensif : zone-press et repli défensif

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m – 3 équipes de 5 s'affrontent à tour de rôle avec 3 zones.			
Déroulement : jeux en 5 contre 5 – but valable si l'équipe est répartie sur 2 zones contiguë uniquement. 2 temps de travail, un temps de récupération.			
Consignes : en attaque, créer des espaces et se rendre disponible. Jouer en bloc-équipe sur 2 zones contiguë. En défense, dès la perte de balle, se replacer en défense. Actif en zone-press, le plus haut possible sans ce déséquilibrer.			
Variantes : l'équipe en défense se répartira également sur 2 zones.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'	5	Active

**5 contre 5 / Jeu n°7**

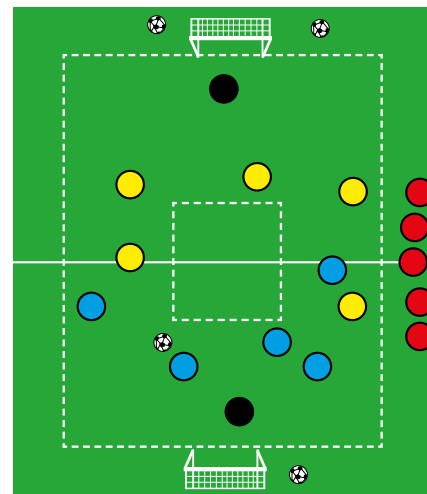
Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de PMA**5 contre 5 / Jeu n°8**

5 contre 5 avec gardiens

Offensif : attaquer en alternant jeu long et jeu court

Défensif : empêcher les échanges en zone interdite et intercepter les passes longues

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. 3 équipes de 5 organisées en 5 contre 5 (équipes organisées en 3/2) et une équipe en récupération. Une zone interdite (de 10 x 10 m).			
Déroulement : objectif sauter une ligne pour jouer en profondeur ou renverser le jeu. Opposition en jeu libre. Le but compte double quand il y a alternance de jeu court et de jeu long.			
Consignes : attaquer en utilisant le renversement ou le contournement. Alternier jeu court et jeu long. Créer les espaces et se démarquer pour être vu.			
Variantes : la zone interdite devient (1) zone de déviation puis (2) zone libre de soutien ou d'appui.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active

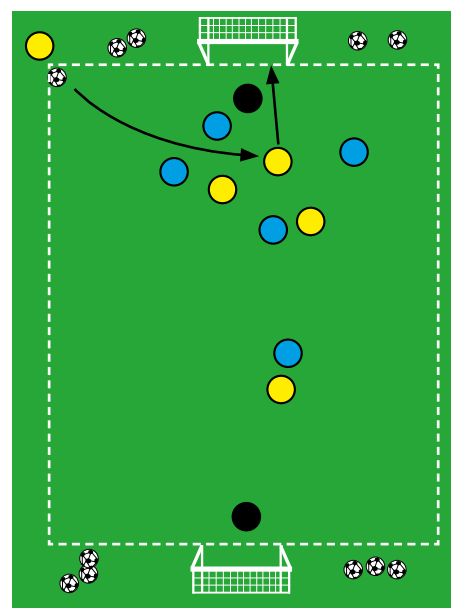
**Qualité physique : vitesse et détente sur fond lactique****5 contre 5 / Jeu n°9**

5 contre 5 avec gardiens de but, coups de pied de coin

Offensif : attaquer sur coup de pied de coin

Défensif : interception des coups de pied de coin par la défense ou le gardien de but

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m, sources de ballons réparties aux 4 coins.			
Déroulement : mettre en application 6 corners offensifs et 6 corners défensifs pour chaque équipe. Les 2 équipes s'opposent sur les 6 corners tirés de suite. Chercher la relance d'un défenseur, pour effectuer une contre-attaque sur le but opposé. Par la suite, on change de rôles.			
Consignes : en attaque, éviter d'être trop avancé au départ puis, dès que le tireur se prépare, monter très vite pour faire reculer les attaquants. Anticiper vers le but. Défensivement, placer un joueur libre à hauteur du premier poteau et les autres au marquage individuel. S'imposer avec détermination (jeu de corps).			
Variantes : le jeu se déroule jusqu'à la sortie définitive du ballon.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active



6 contre 6



Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond lactique

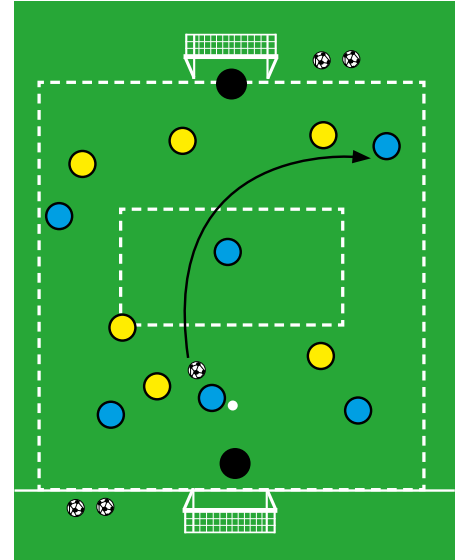
6 contre 6 avec gardiens sur terrain court et large

Offensif : attaquer sur la largeur sur terrain court

Défensif : défendre en largeur et en profondeur

6 contre 6 / Jeu n°1

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 45 x 40 m. Sur demi-terrain avec une « zone interdite » de 10 x 30 m.			
Déroulement : sauter une ligne pour jouer en profondeur. Jeu libre.			
Consignes : attaquer en utilisant le renversement ou le contournement. Alternier jeu court et jeu long. Créer les espaces et se démarquer pour être vu.			
Variantes : la zone interdite devient (1) zone de déviation ou (2) zone libre de soutien ou d'appui.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active

**Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond lactique**

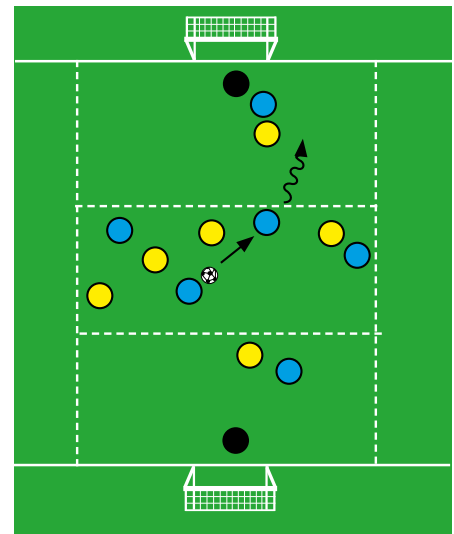
6 contre 6 (4 contre 4 + 2 contre 2) avec gardien

Offensif : attaquer à partir de la zone médiane

Défensif : défendre en zone médiane et protéger son but

6 contre 6 / Jeu n°2

RPE : 18 x 12' → 216 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 45 x 40 m coupé en 3 zones. Zone médiane en 4 contre 4 et 2 zones de finition en 2 contre 2.			
Déroulement : Créer la supériorité numérique après s'être appuyé sur 1 ou 2 attaquant : 3 contre 2 + finition.			
Consignes : offensivement, conserver la balle. Lancer un attaquant dans le dos de la défense en utilisant les intervalles. Créer le surnombre pour conclure. Défensivement, appliquer un pressing sévère pour empêcher le passage d'un attaquant en zone de finition pour y faire du surnombre. Retour d'un seul défenseur en zone défensive.			
Variantes : un attaquant décroche pour créer le surnombre en zone médiane. 2 touches de balles maximum en zone médiane.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	6	Active



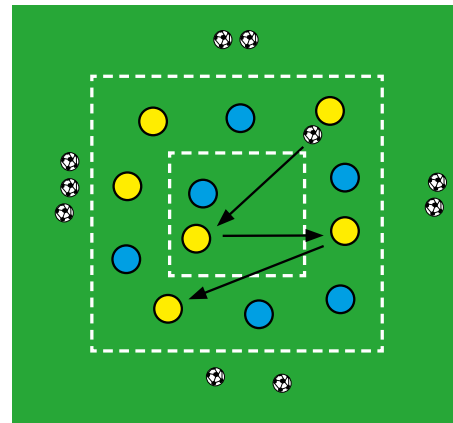
Qualité physique : accélérations sur fond de capacité lactique

6 contre 6 sans gardien de but (zone libre)

Offensif : recherche du jeu en appui et du troisième joueur

Défensif : interception et enchaînement

RPE : 14 x 12' → 168 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 40 m avec zone centrale neutre de 10 x 10 m. 4 sources de ballons. 1 joueur libre par équipe dans la zone neutre.			
Déroulement : jeu libre en opposition 6 contre 6.			
Consignes : pour marquer 1 point, à partir de la zone neutre, l'équipe doit établir la relation passeur-remiseur-troisième joueur.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	6	Active

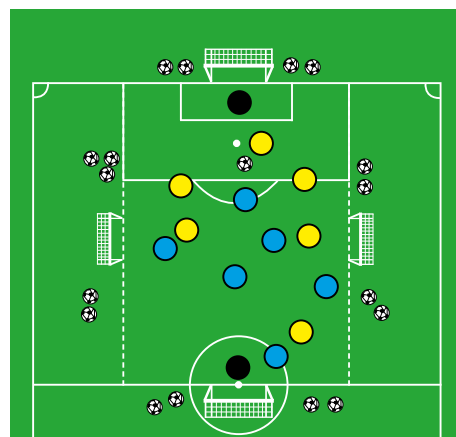
**6 contre 6 / Jeu n°3****Qualité physique : accélérations sur fond de capacité lactique**

6 contre 6 avec gardiens de but dans les buts normaux

Offensif : attaquer en renversant le jeu

Défensif : transition récupération et contre-attaque

RPE : 16 x 12' → 192 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. 4 buts (2 buts normaux et 2 petits buts). 4 sources de ballons.			
Déroulement : effectuer placements, déplacements et replacements en phase offensive et défensive – changement de jeu.			
Consignes : chaque équipe attaque et défend sur 2 buts.			
Variantes : une équipe marque dans les buts normaux et l'autre marque dans les petits buts.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2'30"	6	Active

**6 contre 6 / Jeu n°4**

Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

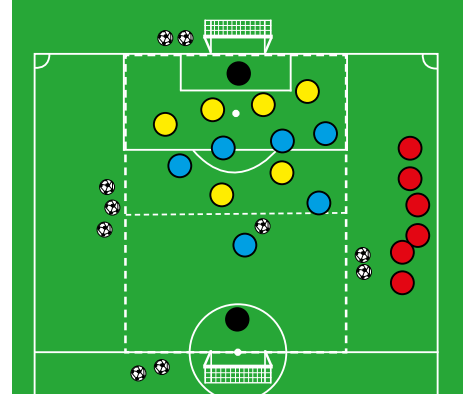
6 contre 6 avec gardiens de but

Offensif : tir ou passe avec ou sans contrôle (finition)

Défensif : intercepter les passes et s'opposer aux tirs

6 contre 6 / Jeu n°5

RPE : 17 x 15' → 255 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. 3 équipes en 6 contre 6. Finition en nombre limité de touches.			
Déroulement : jeu limité à 2 touches de balle. Contrôle et passe. Ou contrôle et tir. Source de ballons près des buts.			
Consignes : tir avec ou sans contrôle. Frapper au but dès que c'est possible et quelle que soit la position.			
Variantes : 2 touches de balle en zone défensive et 3 touches de balle en zone offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

**Qualité physique : vitesse sur fond de PMA**

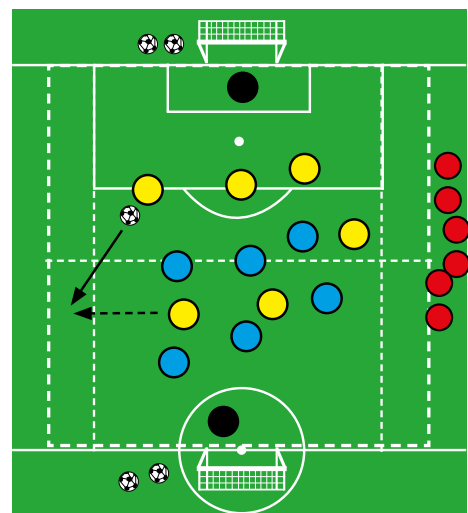
6 contre 6 avec gardiens de but

Offensif : attaquer sur la largeur et profondeur en utilisant les centres

Défensif : défendre sur la largeur et intercepter les centres

6 contre 6 / Jeu n°6

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m, 3 équipes en 6 contre 6 – 2 couloirs latéraux.			
Déroulement : les deux équipes possèdent chacune 2 couloirs latéraux protégés qui peuvent permettre à un joueur de centrer, sans être attaqué. Les joueurs ne peuvent ni pénétrer balle au pied, ni attendre le ballon dans le couloir. Ils doivent pénétrer dans le couloir pour demander le ballon (appel) et le recevoir dans la course.			
Consignes : offensivement, utiliser les couloirs pour éliminer des adversaires. Défensivement, protéger l'axe du jeu et essayer d'intercepter les passes en direction des couloirs. Intercepter les centres pour protéger le but.			
Variantes : quand une équipe marque, elle bénéficie d'un coup de pied de coin.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



Qualité physique : accélérations et vitesse sur fond de capacité lactique

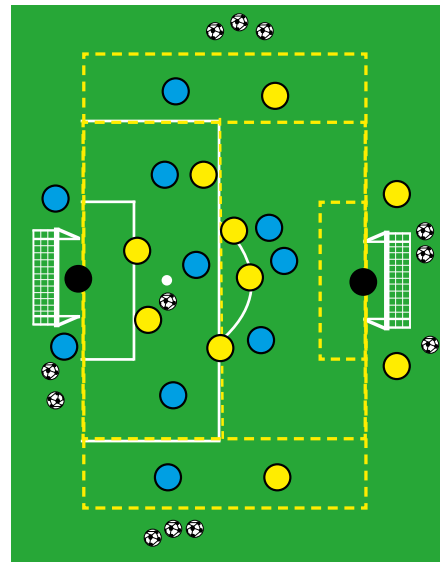
6 contre 6 + gardiens de but + appuis latéraux et axiaux

Offensif : conservation de balle + finition

Défensif : récupération de balle

6 contre 6 / Jeu n°7

RPE : 17 x 15' → 255 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 33 m avec 3 équipes de 6 + gardien de but + appuis latéraux et axiaux. Ballons de réserve autour du terrain et dans les buts.			
Déroulement : les joueurs d'une même équipe jouent entre eux et avec les appuis de même couleur. Chercher la finition en utilisant les appuis.			
Consignes : offensivement, créer des espaces et trouver des situations de finition en utilisant les appuis. Défensivement, réduire les espaces et anticiper les mouvements des adversaires pour récupérer la balle.			
Variantes : les buts comptent double à partir d'un centre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

**Qualité physique : vitesse sur fond de PMA**

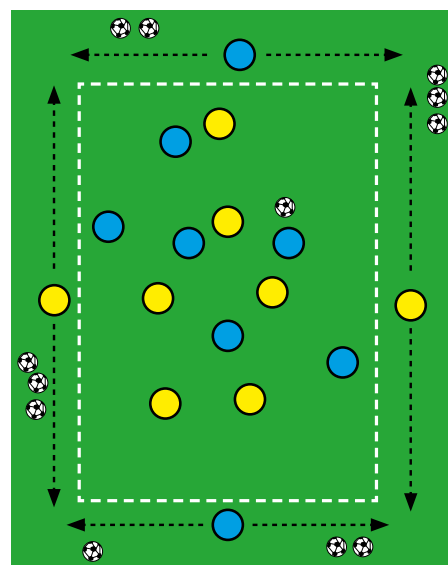
6 contre 6 avec appuis

Offensif : attaquer sur la largeur et la profondeur et profondeur en utilisant les centres

Défensif : défendre sur la largeur et la profondeur et intercepter les centres

6 contre 6 / Jeu n°8

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 33 m. 2 équipes de 6 joueurs + 2 appuis tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes et marquer ainsi 1 point. Les appuis entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. 1 autre joueur de l'équipe prend place dans la zone d'appui. 1 équipe joue ainsi dans la largeur et l'autre dans la longueur du terrain. Changer régulièrement les axes de jeu.			
Déroulement : améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol sous pression. Adapter les choix au stress provoqué par les conditions de jeu.			
Consignes : créer et utiliser les espaces ; éliminer sur le premier contact un adversaire ou protéger le ballon.			
Variantes : jouer avec 2 jokers pour donner du surnombre à l'équipe en possession de la balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



Qualité physique : vitesse et précision sur fond de capacité lactique

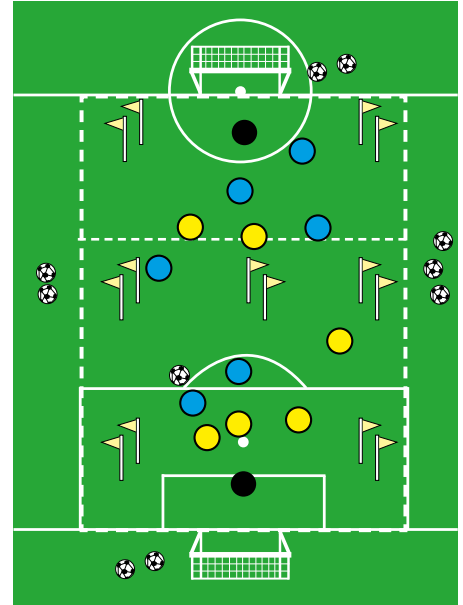
6 contre 6 + gardiens + portes

Offensif : possession de balle et finition

Défensif : récupération de balle ; transition et finition

6 contre 6 / Jeu n°9

RPE : 17 x 15' → 255 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m – 7 portes (aléatoires sur le terrain).			
Déroulement : alternance de jeu long et court en utilisant les portes sur l'ensemble de la surface.			
Consignes : un point est marqué quand un joueur transmet le ballon à travers la porte à un partenaire (interdiction de doubler la passe). But marqué = 2 points.			
Variantes : limiter le nombre de touches de balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

**Qualité physique : endurance-vitesse sur fond lactique**

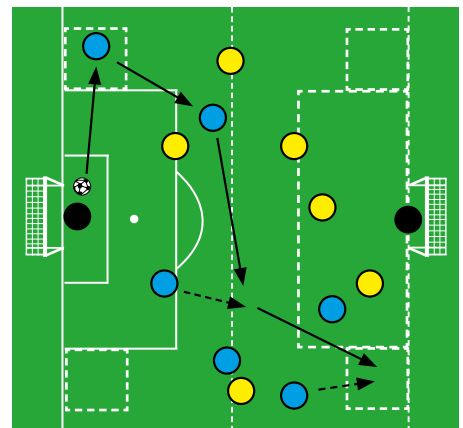
6 contre 6 avec gardiens de but

Offensif : attaquer en changeant de couloir pour marquer

Défensif : défendre en couissant

6 contre 6 / Jeu n°10

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. 6 contre 6. 4 zones de 10 x 10 m aux quatre coins du terrain.			
Déroulement : passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en zone offensive ne passe que par une seule zone. Libre dans la zone.			
Consignes : conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la passe vers la zone libre.			
Variantes : 2 touches de balle au maximum dans les quatre zones libres.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



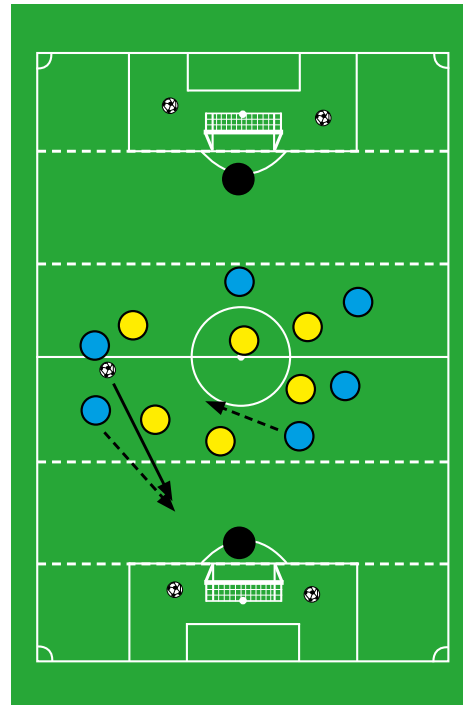
Qualité physique : endurance-vitesse sur fond lactique**6 contre 6 / Jeu n°11**

6 contre 6 + gardiens ; duel avec gardien

Offensif : attaquer avec passes en profondeur sur appels et duel avec gardien

Défensif : empêcher et intercepter les passes en profondeur

RPE : 18 x 12' → 216 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 50 m avec zone médiane de 30 m.			
Déroulement : après 3 échanges minimum, rechercher passe dans l'intervalle sur appels ou contre-appels variés des attaquants et finition en duel avec gardien de but.			
Consignes : appels lancés dans le dos de la défense – décrochage dans les espaces et appels-contre-appels dans les intervalles – finition en duels.			
Variantes : retour d'un seul défenseur avec un attaquant de plus (1 défenseur et 1 gardien de but / 2 attaquants)			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 4'	6	Active

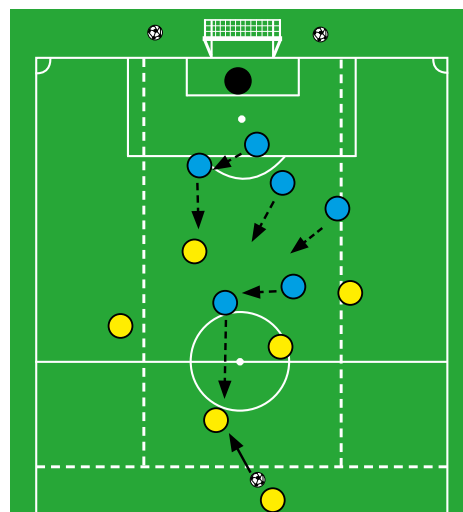
**Qualité physique : endurance-vitesse sur fond de PMA****6 contre 6 / Jeu n°12**

6 contre 6 avec un gardien de but et une ligne de stop-ball

Offensif : chercher la profondeur ou le contournement en fonction du mouvement défensif.

Défensif : organiser la couverture du partenaire

RPE : 18 x 18' → 324 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 50 m. 6 défenseurs contre 6 attaquants avec un joueur libre derrière la ligne en jeu libre.			
Déroulement : 6 défenseurs occupent tout le terrain contre 4 attaquants dont un en zone de stop-ball et 2 dans les couloirs.			
Consignes : offensivement, récupérer et contre attaquer en stop-ball. Défensivement, cadrer le porteur de balle. Couvrir son partenaire dans l'axe. Couvrir son partenaire dans le couloir. Marquer le receveur potentiel et couvrir le partenaire. Gérer la profondeur si les attaquants jouent sur le joueur libre. Couvrir son partenaire dans le duel et protéger son but.			
Variantes : les attaquants libres dans les couloirs, mais 2 touches de balle pour les autres.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	6	Active





7 contre 7



Qualité physique : séries de sprints et de détente sur fond de PMA

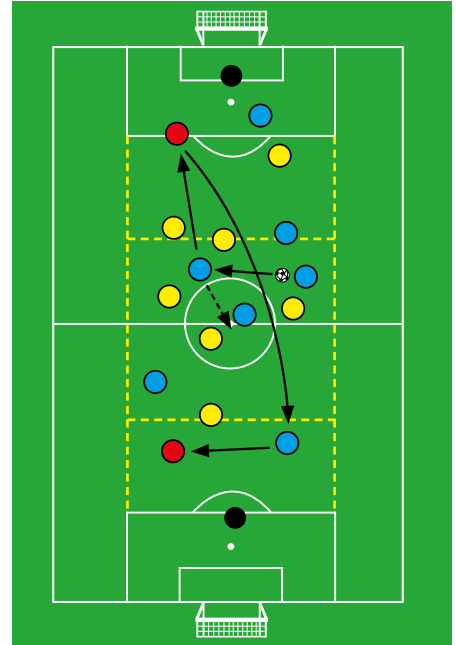
7 contre 7 avec gardiens et jokers libres sur zones défensive et offensive

Offensif : attaquer sur passe longue et prolonger par déviations

Défensif : lire les trajectoires et intercepter les passes longues

7 contre 7 / Jeu n°1

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 40 m. 7 contre 7 dont un attaquant neutre devant chaque but. En 6 contre 6 en zone axiale.			
Déroulement : 1 joueur d'une équipe peut changer de zone à la retombée d'une remise de la tête. Jouer long sur le pivot après 2 échanges minimum.			
Consignes : jouer en remise sur le joueur en retrait – faire des courses d'appel pour être visible par le porteur de balle. Dévier la balle dans les espaces libres.			
Variantes : utilisation des couloirs (2 touches de balles si possible) pour les renversement de jeu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

**Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de capacité aérobie**

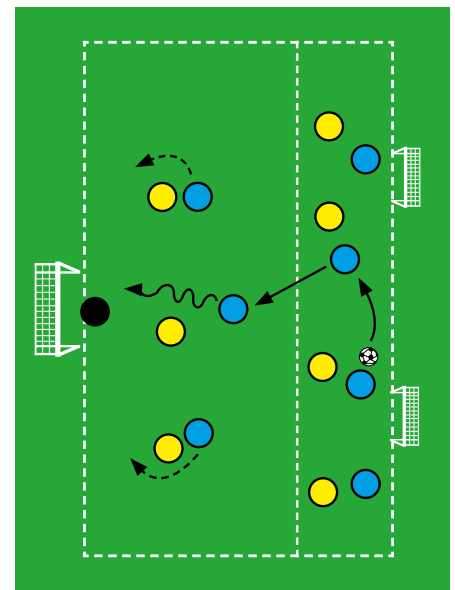
7 contre 7 avec 1 gardien et petit buts sur terrain court et large

Offensif : attaquer sur la largeur

Défensif : défendre sur la largeur

7 contre 7 / Jeu n°2

RPE : 14 x 15' → 210 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 30 x 40 m. 7 contre 7 dont 4 contre 4 sur bande de 10 x 40 m avec petits buts. 3 attaquants en attente contre 3 défenseurs sur le reste de la surface : Récupération + attaque rapide sur but avec gardien.			
Déroulement : positionnent et déplacements coordonnés à partir d'un bloc bas. (Remplacer les joueurs en attente.) Changer de postes toutes les 3 minutes.			
Consignes : lecture du jeu offensif. L'avant-centre se présente en appui et les attaquants plongent dans les espaces.			
Variantes : un joueur du groupe 4 contre 4 passe en surnombre dans la zone 3 contre 3.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



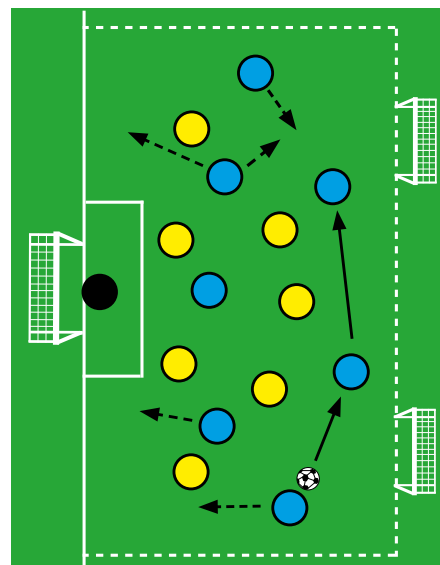
Qualité physique : séries de sprints (intermittent court) sur fond de PMA**7 contre 7 / Jeu n°3**

7 contre 7 avec 1 gardien et 2 petits buts sur terrain court et large

Offensif : contourner, percuter et conclure

Défensif : coulisser et harceler pour défendre

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m. 2 attaquants 3 milieux et 2 latéraux contre 7 défenseurs en bloc haut.			
Déroulement : fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. Renverser ou jouer en profondeur pour conclure.			
Consignes : offensivement, les ailiers écartés ne sont pas sur la même ligne que l'avant-centre. Les milieux sont en positions superposées. Les ailiers pénètrent par les côtés opposés. Créer des espaces en fonction des déplacements et des orientations du porteur de balle. Défensivement, coulisser, recul-frein et harcèlement pour récupérer la balle.			
Variantes : dissocier la défense en deux zones de trois et quatre joueurs. Les joueurs n'auront pas le droit de reculer d'une zone. Les attaquants peuvent avancer pour créer du surnombre en faisant attention aux déséquilibres et aux contre-attaques.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



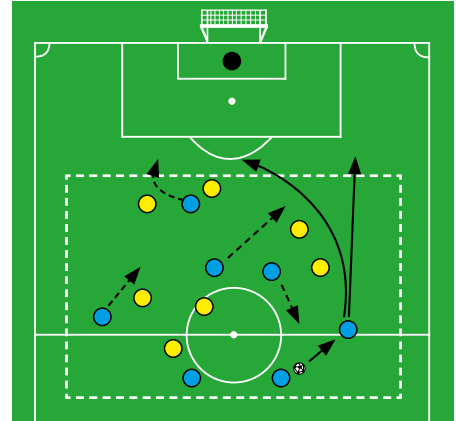
Qualité physique : vitesse et sprints sur fond de capacité aérobie**7 contre 7 / Jeu n°4**

7 contre 7 avec 1 gardien sur terrain court et large

Offensif : chercher la profondeur dans l'axe ou par les ailes

Défensif : fermer les intervalles et les espaces pour récupérer le ballon

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 60 x 50 m. 7 attaquants contre 7 défenseurs en bloc haut.			
Déroulement : les défenseurs tentent de récupérer le ballon. S'ils le donnent à leur gardien, il marquent le point. Le gardien dégage sur les attaquants qui remontent, percutent et essaient de conclure en utilisant des passes en profondeur.			
Consignes : offensivement, chercher le jeu en profondeur. Utiliser la deuxième passe (en soutien). Solliciter le meneur de jeu qui peut dévier, contrôler et percuter. Chercher l'attaquant de pointe ou ailier pour jeu en profondeur. Déséquilibrer la défense. défensivement, avancer dans le trajet du ballon. Coulisser ensemble. Fermer les intervalles. Empêcher les passes dans le dos.			
Variantes : un seul défenseur reviendra défendre derrière la zone puis deux.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

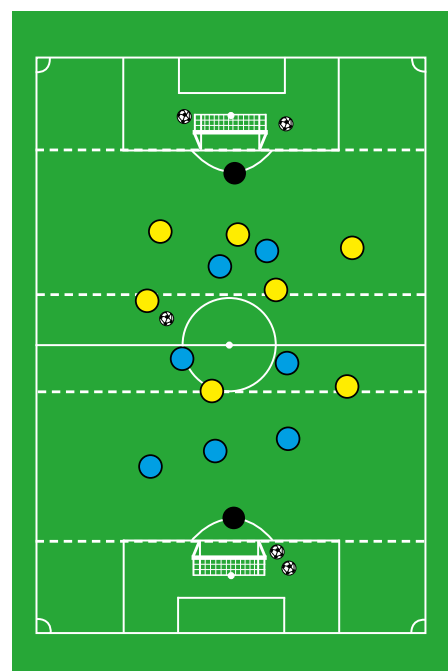
**Qualité physique : endurance-vitesse sur fond de capacité aérobie****7 contre 7 / Jeu n°5**

7 contre 7 avec gardiens de but et 3 zones

Offensif : transition rapide de la zone défensive à la zone offensive

Défensif : empêcher la progression de l'équipe adverse

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 67 x 50 m. 7 contre 7 en 3 zones. 4 contre 4 en zone médiane et 3 contre 2 en zones de finition.			
Déroulement : chacune des deux équipes joue avec 1 gardien, 3 défenseurs, 2 milieux et 2 attaquants.			
Consignes : les joueurs ne peuvent quitter leur zone sauf : quand un défenseur passe le ballon à un milieu ou quand un milieu passe le ballon à un attaquant. Le passeur peut pénétrer dans cette zone et créer ainsi le surnombre (4 contre 3).			
Variantes : faire passer progressivement 2 ou 3 attaquants en surnombre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



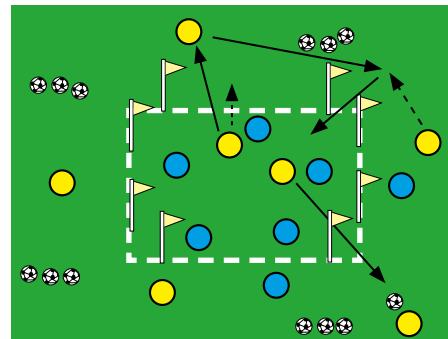
Qualité physique : sprints spécifiques sur fond de puissance aérobie (intermittent court)**7 contre 7 / Jeu n°6**

7 contre 7 sans gardien avec petits buts

Offensif : conservation de balle et jeu dans les espaces réduits

Défensif : interception et protection des petits buts

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 2 équipes de 7 joueurs. L'équipe en possession du ballon cherche à marquer dans les buts situés dans les coins.			
Déroulement : pour marquer, le ballon doit effectuer un aller-retour, mais pas entre les 2 mêmes joueurs. Lorsqu'on a réalisé 3 nouvelles passes, il est possible de marquer à nouveau dans le même but ou dans un autre but. Changement de joueurs du milieu toutes les 3'.			
Consignes : conservation du ballon et jeu dans des espaces réduits. Adapter ses choix aux zones et consignes, et offrir des solutions adaptées aux zones de jeu.			
Variantes : possibilité d'ajouter une troisième équipe afin de jouer à 2 équipes contre 1, ou de simples jokers pour créer une supériorité numérique.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



Qualité physique : vitesse et accélération sur fond de PMA

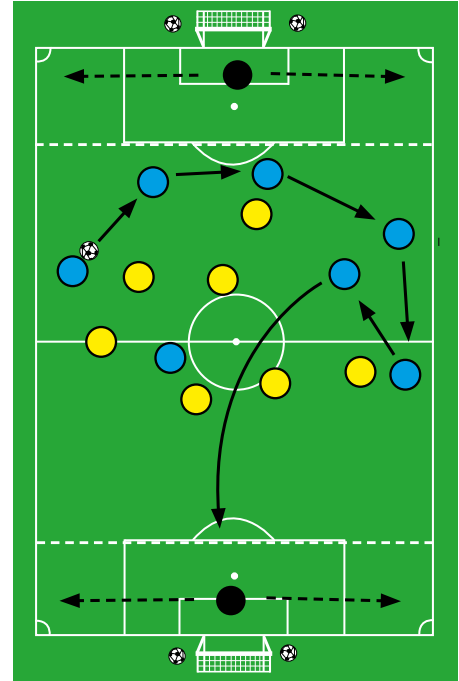
7 contre 7 avec gardiens sur terrain court et large

Offensif : possession positive et conservation de balle

Défensif : empêcher les échanges en réduisant les espaces et les intervalles

7 contre 7 / Jeu n°7

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 67 x 50 m. 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne.			
Déroulement : jeu de conservation et occupation du terrain. On joue à 3 touches maximum. On marque un but après 5 passes, puis passe aérienne dans les mains d'un gardien.			
Consignes : disponibilité pour le porteur de balle. Création d'espaces libres de jeu pour recevoir. Utiliser les intervalles pour éliminer des adversaires et gagner du terrain.			
Variantes : (1) jeu à 2 touches. (2) avec 2 buts. Après 5 passes, on peut marquer dans les deux buts.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

**Qualité physique : endurance-vitesse sur capacité aérobie**

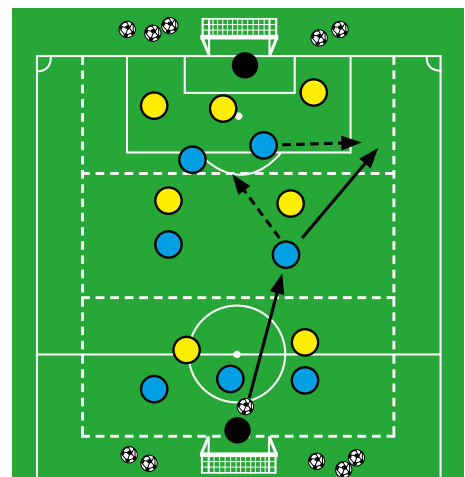
7 contre 7 avec gardiens sur terrain court et large en 3 zones

Offensif : jeu long et déviation en zone de finition

Défensif : interception des balles longues et protection du but.

7 contre 7 / Jeu n°8

RPE : 17 x 15' → 255 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 60 x 45 m. 2 équipes de 7 joueurs + 2 gardiens – surface délimitée en 3 zones – jeu à 2 contre 2 en zone médiane et 3 contre 2 dans les zones de finition.			
Déroulement : le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain. Jeu en 2 contre 2, l'équipe bleu cherche à jouer avec un attaquant rouge qui se démarque. Si réussite, un milieu peut aller en zone d'attaque (3 contre 3).			
Consignes : prolonger le dégagement du gardien en zone de finition ou faire une passe en retrait au soutien qui peut donner une passe en profondeur.			
Variantes : (1) deux deux milieux peuvent aller en zone d'attaque. (2) Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active





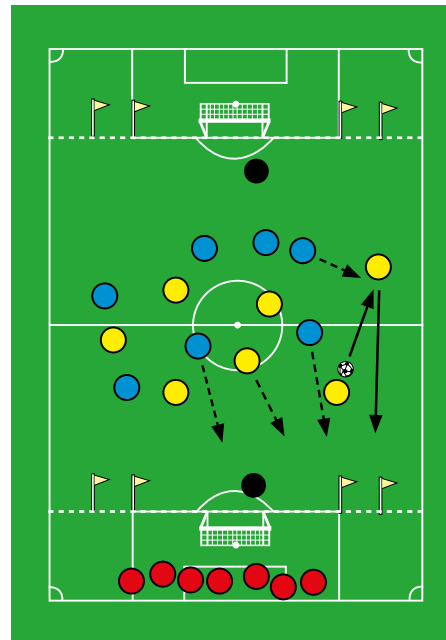
Qualité physique : Vitesse sur fond de capacité anaérobie**7 contre 7 / Jeu n°9**

7 contre 7 avec gardiens de but sur terrain court et large

Offensif : le jeu en profondeur par les joueurs soutiens

Défensif : empêcher les échanges par la réduction des intervalles et des espaces

RPE : 17 x 24' → 408 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 50 m. 3 équipes de 7 avec gardien de but, s'affrontent à tour de rôle. Attaquer 2 portes et un grand but avec gardien.			
Déroulement : l'équipe qui concède un but sort. L'équipe qui gagne est celle qui compte le plus grand nombre de victoires.			
Consignes : se replacer en défense dès la perte de balle et enchaîner : interception, récupération et contre-attaque. Utiliser appuis et soutiens pour joueur en profondeur.			
Variantes : l'équipe gagnante reste sur le terrain, mais n'a plus le droit de faire match nul.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	Entre 2' et 4'	2 x 4	Active

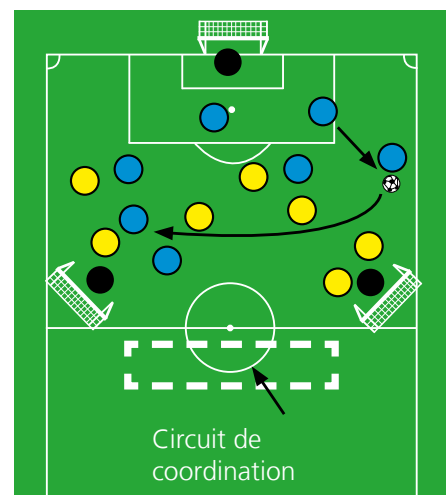
**Qualité physique : endurance-vitesse sur fond PMA/VMA****7 contre 7 / Jeu n°10**

7 contre 7 avec gardiens de but sur 3 buts

Offensif : marquer de volée ou de la tête après renversement

Défensif : intercepter le jeu long et empêcher de centrer

RPE : 15 x 24' → 360 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 40 m – 7 contre 7 sur 3 buts – renversement du jeu.			
Déroulement : renversement lorsque le jeu est bloqué.			
Consignes : mouvements sur toute la surface proposée.			
Variantes : les joueurs qui perdent le ballon font individuellement un circuit de coordination.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	Entre 2' et 4'	2 x 4	Active



8 contre 8



Qualité physique : sprints sur fond de capacité aérobie

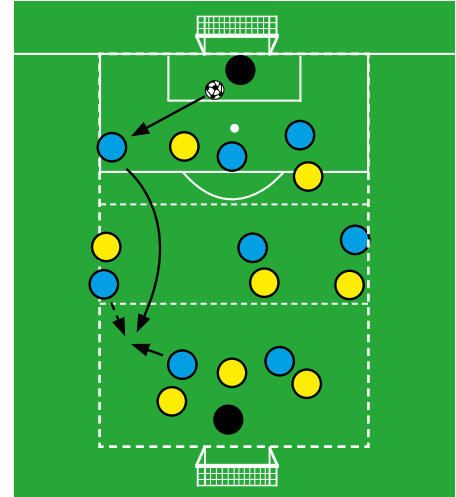
8 contre 8 avec gardiens de but

Offensif : jouer long et accompagner l'attaque

Défensif : intercepter les passes longues et protéger le but

8 contre 8 / Jeu n°1

RPE : 15 x 18' → 270 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 50 x 40 m. Zone médiane de 20m de largeur en 3 contre 3 : zones de finition 3 contre 2.			
Déroulement : zone médiane interdite : sauter le milieu.			
Consignes : les attaquants disputent les duels aériens et les milieux jouent les seconds ballons.			
Variantes : jeu libre.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	6	Récupération semi-active

**Qualité physique : vitesse et séries de sprints sur fond de capacité lactique**

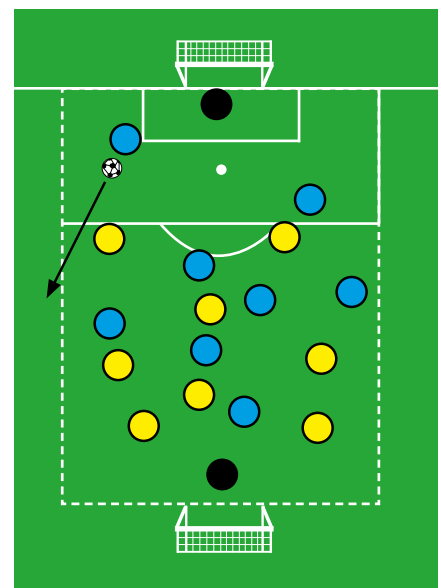
8 contre 8 avec gardiens de but et appuis latéraux

Offensif : attaquer en utilisant la largeur

Défensif : défendre en réduisant les espaces

8 contre 8 / Jeu n°2

RPE : 15 x 18' → 270 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 50 x 40 m avec couloirs : 8 contre 8.			
Déroulement : l'équipe qui est en possession du ballon occupe les 2 couloirs. Jeu libre dans les couloirs et à 1 à 2 touches au milieu.			
Consignes : en attaque, ouvrir le jeu - en défense, fermer le jeu.			
Variantes : déséquilibre défensif car la perte de balle entraîne la sortie d'un joueur de l'équipe et l'entrée d'un joueur en attente chez l'équipe adverse. Les joueurs sortent à tour de rôle et idem pour rentrer.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	6	Active



Qualité physique : vitesse et sprints intermittents sur fond de PMA

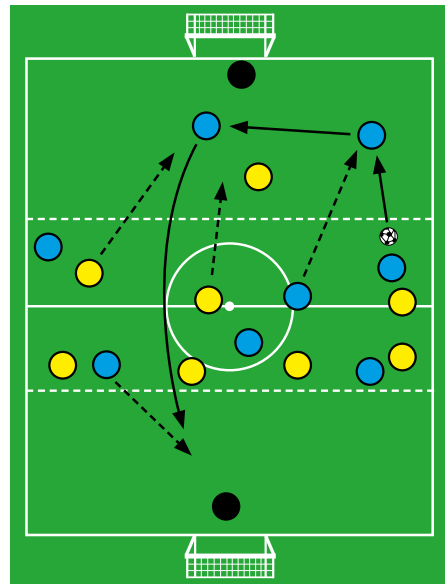
8 contre 8 avec gardiens de but

Offensif : attaquer en utilisant le jeu long par-dessus la zone médiane

Défensif : interception des passes longues et récupération de balle

8 contre 8 / Jeu n°3

RPE : 13 x 24' → 312 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 67 x 50 m. Terrain coupé en 3 zones. Une zone médiane en 8 contre 8 et 2 zones de finition.			
Déroulement : conserver le ballon pendant 4 passes au minimum, puis, appliquer du jeu long par-dessus la zone médiane pour un joueur lancé. Chercher la finition.			
Consignes : jouer sur deux attaquants qui décrochent. Prise en compte du hors-jeu.			
Variantes : (1) un seul joueur a la possibilité de défendre hors de la zone axiale. (2) à augmenter progressivement le nombre de défenseurs.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	8	Semi-active

**Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de capacité lactique**

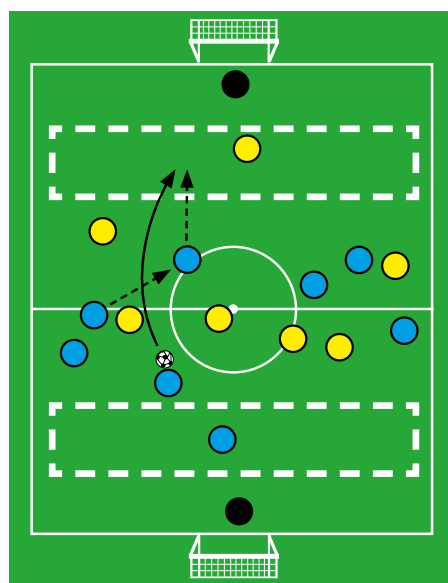
8 contre 8 (7 contre 7 + 1 contre 1)

Offensif : conservation de balle puis accélérations pour marquer

Défensif : récupération de balle et défense en un-contre-un

8 contre 8 / Jeu n°4

RPE : 15 x 24' → 360 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 67 x 50 m avec zone médiane de 30 m, 8 contre 8 (7 contre 7 + 1 contre 1 devant le but).			
Déroulement : conserver le ballon avec recherche de l'appui en profondeur.			
Consignes : jouer le second ballon pour enchaîner et conclure.			
Variantes : en zones de finition, passer progressivement du 1 contre 1 au 3 contre 3.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	Entre 2' et 4'	2 x 4	Active



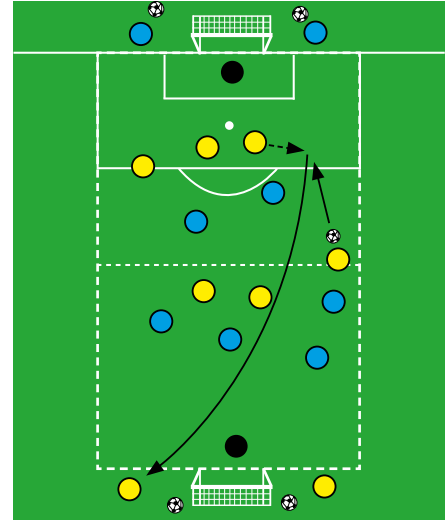
Qualité physique : séries de déplacements soutenus sur fond de capacité lactique**8 contre 8 / Jeu n°5**

8 contre 8 avec 2 appuis offensifs par équipe

Offensif : appuis-soutien-renversement

Défensif : soutenir, couvrir et coulisser

RPE : 16 x 24' → 384 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m : 8 contre 8 (6 contre 6 + 2 appuis offensifs par équipe).			
Déroulement : les appuis jouent en une touche. Changement des appuis toutes les 3 minutes.			
Consignes : offensivement, conserver la balle. Jouer en appui-soutien et renversements. Le but marqué sur remise d'appui est bonifié (compte double ou triple). Défensivement, limiter les espaces libres et anticiper sur les déplacements des adversaires.			
Variantes : faire au moins 4 passes avant de jouer avec les appuis en profondeur.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	Entre 2' et 4'	2 x 4	Active

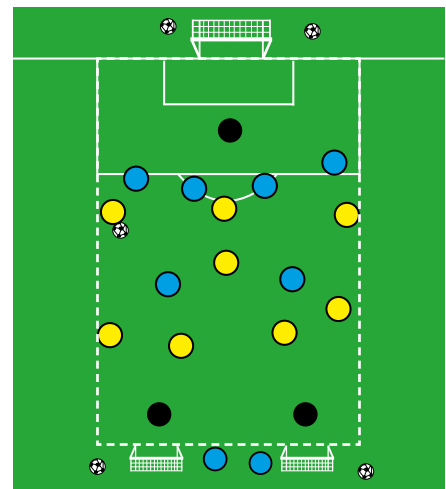
**Qualité physique : vitesse sur fond de capacité aérobie****8 contre 8 / Jeu n°6**

8 contre 8 (6 contre 6 avec 2 appuis offensifs) avec 3 gardiens

Offensif : appuis-soutien-renversement

Défensif : réduction des espaces et récupération de la balle

RPE : 16 x 24' → 384 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m. Attaque/défense 8 contre 8 (6 + 2 appuis en attente).			
Déroulement : l'équipe bleu marque sur les deux buts excentrés avec l'aide des appuis et l'équipe jaune marque sur le grand but. Changement de côté et de rôle pour les 2 équipes toutes les 3'.			
Consignes : offensivement, les attaquants décrochent pour servir d'appuis intermédiaires et faire progresser le jeu. Les appuis jouent en une touche. Créer des espaces et utiliser les intervalles pour gagner du terrain et éliminer des adversaires. Défensivement intervenir sur les passes en profondeur par anticipation et réduire les intervalles.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	Entre 2' et 4'	2 x 4	Active



Qualité physique : endurance-vitesse sur fond de capacité aérobie

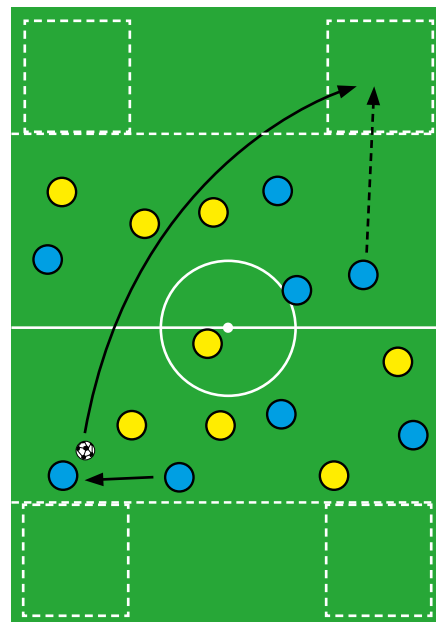
8 contre 8 sans gardien de but

Offensif : alterner passes courtes et passes longues

Défensif : empêcher la progression et intercepter les passes longues

8 contre 8 / Jeu n°7

RPE : 15 x 15' → 225 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 50 m. 4 zones buts de 10 x 10 m à attaquer et à défendre.			
Déroulement : stop-ball dans une zone après prise de balle sur jeu aérien.			
Consignes : réagir au changement de côté. Améliorer la qualité des appuis et la précision des passes. Voir avant de recevoir. Orienter ses contrôles.			
Variantes : réception et contrôle dans les zones de but sur jeu long et aérien.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active

**Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de capacité aérobie**

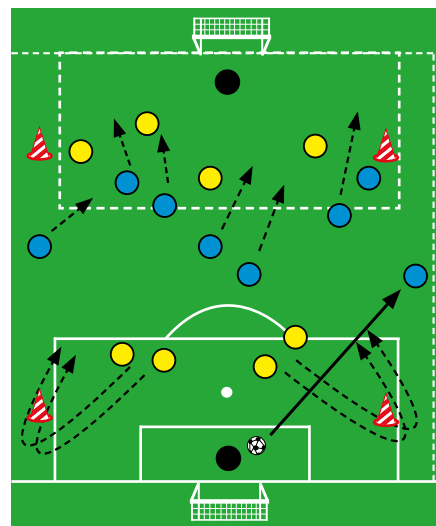
8 contre 8 avec gardiens de but et déséquilibre défensif

Offensif : attaque rapide en surnombre

Défensif : coulisser et couper les trajectoires

8 contre 8 / Jeu n°8

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 50 x 50 m. Jeu en 8 contre 8. Attaquer en surnombre et défendre en déséquilibre numérique.			
Déroulement : en cas de perte de balle, 2 joueurs jaunes sur 8 doivent effectuer un sprint en aller-retour avant de revenir en défense. Pendant ce temps l'équipe bleue contre-attaque avec ses 8 joueurs contre 6 défenseurs jaunes.			
Consignes : offensivement, mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Jouer entre le but et les défenseurs. Se dégager sur la prise de balle. Défensivement, pratiquer le recul-frein en attendant de récupérer les joueurs qui sprintent. Couper les trajectoires, resserrer les espaces et les intervalles.			
Variantes : passer progressivement de 2 joueurs sanctionnés à 4 puis à 6 pour moduler la rapidité de la contre-attaque.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	3'	5	Active



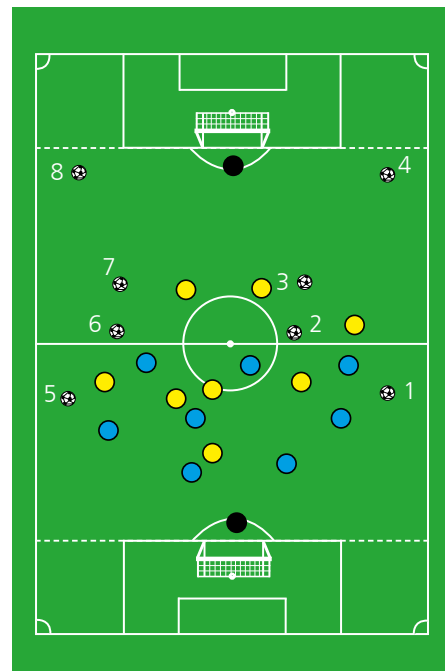
Qualité physique : vitesse et accélérations sur fond de capacité aérobie**8 contre 8 / Jeu n°9**

8 contre 8 avec gardiens de but

Offensif : attaquer et chercher la finition sur 8 balles arrêtées

Défensif : marquage individuels et interception des passes

RPE : 18 x 16' → 288 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 70 x 50 m en 8 contre 8.			
Déroulement : chaque équipe joue 8 balles arrêtées qui déclenchent le jeu avec 2 remises en jeu, 2 coups de pied de coin, 2 coups-franc indirect, 1 coup-franc direct, 1 pénalty. si l'équipe adverse récupère le ballon, enchaîner sur une contre-attaque. Après les 8 balles arrêtées, inverser les rôles.			
Consignes : offensivement, permuter et créer des espaces. Se placer dans les intervalles. Démarrer dans le dos de la défense. Se rendre visible aux passeurs. Défensivement, assurer la couverture côté ballon. Le latéral opposé surveille le jeu en diagonale. Si un défenseur est éliminé, le défenseur central compense et le premier revient en couverture. La défense centrale se positionne dans l'espace côté ballon pour assurer la couverture. Plus le ballon est près plus le marquage est serré. Etre responsable de son adversaire. Gagner son duel.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
1'	2' à 3'	2 x 8	Active





10. « FIFA 11+ »

« FIFA 11+ »

Programme d'échauffement complet pour la prévention des blessures

Résumé

Le « FIFA 11+ » a été élaboré par des experts internationaux sur la base de programmes de prévention des blessures conçus pour des joueurs amateurs de 14 ans et plus. Une étude scientifique a montré que le risque de blessure était nettement moins élevé dans les équipes juniors qui s'échauffent systématiquement avec le « FIFA 11+ » que dans celles qui continuent de s'échauffer « à l'ancienne ». Les équipes qui appliquent le « FIFA 11+ » au moins deux fois par semaine affichent un recul de 37% de leur taux de blessures à l'entraînement et un recul de 29% de leur taux de blessures en match. Le taux de blessures graves a quant à lui régressé de près de 50%. Cette étude a été publiée dans le *British Medical Journal* en 2008.

Le programme prend environ 20 minutes et devrait servir d'échauffement avant l'entraînement au moins deux fois par semaine. Avant les matches, seuls les exercices de course (première et troisième partie du programme) doivent être exécutés.

Structure du « FIFA 11+ »

Le programme « FIFA 11+ » comporte trois parties qui regroupent au total quinze exercices à exécuter dans l'ordre au début de chaque entraînement.

1^{re} partie : exercices de course lente combinés avec des étirements actifs et des contacts contrôlés avec un partenaire;

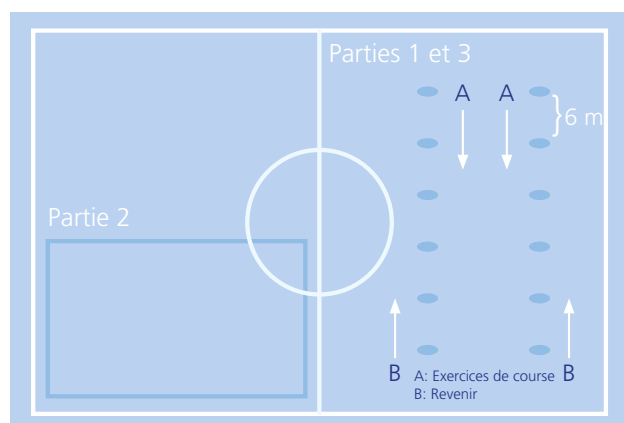
2^e partie : six exercices travaillant les muscles du buste et des jambes, l'équilibre, la pliométrie et l'agilité et comportant chacun trois niveaux de difficulté;

3^e partie : exercices de course plus rythmée combinés à des démarrages et reprises d'appuis.

Il est extrêmement important que les exercices soient exécutés correctement. Une attention particulière doit être portée à la position de départ, à la maîtrise des gestes, à l'alignement des jambes, à l'axe genoux-orteils et aux réceptions de sauts.

Mise en place

Disposez douze plots de façon à former deux lignes parallèles séparées de 5 ou 6 mètres. Deux joueuses partent en même temps du premier plot et courent entre les plots en réalisant les différents exercices. Une fois qu'elles ont dépassé le dernier plot, elles reviennent en courant par l'extérieur des plots (au retour, augmentez progressivement le rythme selon le niveau d'échauffement).



Partie 1 – Exercices de course (8 minutes)

1. Course – tout droit

Courez tout droit jusqu'au dernier plot en prenant soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Accélérez un peu le rythme au retour. Faites cet exercice 2 fois.



2. Course – hanches vers l'extérieur

Courez jusqu'au deuxième plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et effectuez le même mouvement avec l'autre jambe. Une fois arrivée au bout du parcours, revenez en courant. Faites cet exercice 2 fois.



3. Course – hanches vers l'intérieur

Courez jusqu'au deuxième plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez-le vers l'avant et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et effectuez le même mouvement avec l'autre jambe. Une fois arrivée au bout du parcours, revenez en courant. Faites cet exercice 2 fois.



4. Course – cercles autour de la partenaire

Courez jusqu'au deuxième plot, partez en pas chassés vers votre partenaire, contournez-la (sans changer la direction de votre regard), puis revenez au deuxième plot. Une fois arrivée au bout du parcours, revenez en courant. Faites cet exercice 2 fois.



5. Course – épaule contre épaule

Courez jusqu'au deuxième plot, puis partez en pas chassés vers votre partenaire. Une fois au milieu, sautez en même temps l'une contre l'autre de façon à ce que vos épaules entrent en contact. Retombez sur les avant-pieds avec les hanches et les genoux pliés. Revenez au deuxième plot. Une fois arrivée au bout du parcours, revenez en courant. Faites cet exercice 2 fois.



6. Course – sprints avant et arrière

Sprintez jusqu'au deuxième plot, puis revenez jusqu'au premier à petits pas rapides en arrière, les hanches et les genoux légèrement pliés. Ensuite, courez à nouveau vers l'avant et avancez de deux plots, puis reculez d'un plot. Une fois arrivée au bout du parcours, revenez en courant. Faites cet exercice 2 fois.



Partie 2 – Force, pliométrie et équilibre (10 minutes)

7.1. Banc statique

Position initiale : Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

Exercice : Soulevez le torse, le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Contractez les abdominaux et les fessiers et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Faites cet exercice 3 fois.

Important : Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses.



7.2. Banc – une jambe après l'autre

Position initiale : Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

Exercice : Soulevez le torse, le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe, maintenez la position pendant 2 secondes, puis reposez la jambe. Répétez avec l'autre jambe. Faites cet exercice 3 fois.

Important : Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses. Le bassin doit rester stable et ne pas vaciller.



7.3. Banc – tenir une jambe levée

Position initiale : Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

Exercice : Soulevez le torse, le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe de 10 à 15 cm environ et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Reposez la jambe, puis répétez avec l'autre jambe. Faites cet exercice 3 fois.

Important : Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses. Le bassin doit rester stable et ne pas vaciller.



8.1. Banc latéral statique

Position initiale : Allongez-vous sur le côté avec le genou de la jambe d'appui plié à 90 degrés et le corps en appui sur l'avant-bras et la jambe. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule.

Exercice : Soulevez le bassin et la jambe supérieure jusqu'à ce qu'ils forment une ligne droite avec l'épaule supérieure, et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Reposez la jambe, puis répétez avec l'autre jambe. Faites cet exercice 3 fois.

Important : Le bassin doit rester stable et ne pas s'abaisser. L'épaule, le bassin et la jambe ne doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière.



8.2. Banc latéral – soulever et abaisser les hanches

Position initiale : Allongez-vous sur le côté avec les jambes tendues et le haut du corps en appui sur l'avant-bras. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule.

Exercice : Soulevez le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Reposez le bassin par terre, puis soulevez-le à nouveau. Répétez pendant 20 à 30 secondes. Répétez de l'autre côté. Faites cet exercice 3 fois.

Important : L'épaule et le bassin ne doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière. N'appuyez pas la tête sur l'épaule.



8.3. Banc latéral avec jambe levée

Position initiale : Allongez-vous sur le côté avec les jambes tendues et le haut du corps en appui sur l'avant-bras. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule.

Exercice : Soulevez le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Soulevez la jambe supérieure, puis abaissez-la lentement. Répétez pendant 20 à 30 secondes. Répétez de l'autre côté. Faites cet exercice 3 fois.

Important : Le bassin doit rester stable et ne pas s'abaisser. L'épaule et le bassin ne doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière.



9.1. Ischio-jambiers – débutante

Position initiale : Une partenaire est derrière vous, les deux mains sur vos mollets qu'elle maintient fermement au sol.

Exercice : Penchez-vous lentement vers l'avant en essayant de rester bien droite. Quand vous ne pouvez plus tenir la position, laissez-vous tomber sur les mains. Faites cet exercice 3 à 5 fois.

Important : Réalisez l'exercice lentement pour commencer, puis accélérez un peu une fois que vous le maîtrisez mieux.



9.2. Ischio-jambiers – intermédiaire

Position initiale et exercice : Comme décrit au point 9.1. Faites l'exercice 7 à 10 fois.

9.3. Ischio-jambiers – avancée

Position initiale et exercice : Comme décrit au point 9.1. Faites l'exercice au moins 12 à 15 fois.

10.1. Équilibre sur une jambe – tenir le ballon

Position initiale : Tenez-vous en équilibre sur une jambe, le genou et la hanche légèrement pliés. Tenez le ballon entre les mains.

Exercice : Gardez l'équilibre et déplacez votre poids sur l'avant du pied. Après 30 secondes, répétez sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant le talon du sol ou en faisant passer le ballon autour du bassin et/ou sous l'autre genou. Faites cet exercice 2 fois sur chaque jambe.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il ne s'abaisse sur les côtés.



10.2. Équilibre sur une jambe – envoyer le ballon

Position initiale : Tenez-vous en équilibre sur une jambe à 2 ou 3 mètres d'une partenaire.

Exercice : Échangez le ballon à la main avec votre partenaire tout en conservant votre équilibre. Contractez les abdominaux et mettez votre poids sur l'avant du pied. Après 30 secondes, répétez l'exercice sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant légèrement le talon du sol. Faites cet exercice 2 fois sur chaque jambe.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il ne s'abaisse sur les côtés.



10.3. Équilibre sur une jambe – tester sa partenaire

Position initiale : Tenez-vous en équilibre sur une jambe face à une partenaire, séparée d'elle par une distance égale à la longueur d'un bras.

Exercice : Gardez l'équilibre pendant que votre partenaire et vous-même essayez tour à tour de déstabiliser l'autre en la poussant dans différentes directions. Après 30 secondes, répétez sur l'autre jambe. Faites cet exercice 2 fois sur chaque jambe.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il ne s'abaisse sur les côtés.



11.1. Accroupissements sur la pointe des pieds

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés jusqu'à la largeur des hanches et les mains sur ces dernières.

Exercice : Pliez les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Penchez le torse vers l'avant. Redressez et tendez les hanches et les genoux et mettez-vous sur la pointe des pieds. Courbez-vous à nouveau, puis redressez-vous plus rapidement. Répétez pendant 30 secondes. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Penchez le torse en gardant le dos droit.



11.2. Accroupissements – fentes avant dynamiques

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés jusqu'à la largeur des hanches et les mains sur ces dernières.

Exercice : Effectuez lentement une fente avant à une vitesse régulière en pliant lentement les hanches et les genoux jusqu'à ce que le genou avant forme un angle droit. Le genou plié ne doit pas dépasser la pointe du pied. Faites 10 fentes avant avec chaque jambe. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale. Le torse doit rester bien droit.



11.3. Accroupissements sur une jambe

Position initiale : Tenez-vous debout sur une jambe près d'un partenaire de telle sorte que vous puissiez vous appuyer légèrement l'une sur l'autre.

Exercice : Pliez lentement le genou, si possible jusqu'à ce qu'il forme un angle droit, puis redressez-vous. Fléchissez à nouveau le genou lentement, puis redressez-vous un peu plus rapidement, et ainsi de suite 10 fois. Répétez sur l'autre jambe. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Le haut du corps doit être dirigé vers l'avant.



12.1. Sauts verticaux

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés jusqu'à la largeur des hanches et les mains sur ces dernières.

Exercice : Pliez les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Penchez le torse vers l'avant. Maintenez cette position pendant une seconde, puis sautez aussi haut que possible en étendant tout le corps. Retombes en douceur sur les avant-pieds. Répétez pendant 30 secondes. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Sautez en poussant sur les deux jambes. Retombes en douceur sur les deux avant-pieds avec les genoux pliés.



12.2. Sauts latéraux

Position initiale : Tenez-vous debout sur une jambe. Les hanches, les genoux et les chevilles sont légèrement pliés et le torse est penché vers l'avant.

Exercice : En poussant sur la jambe d'appui, effectuez un saut latéral d'un mètre avec réception sur l'autre jambe. Retombes en douceur sur la pointe du pied en pliant la hanche, le genou et la cheville. Maintenez la position pendant une seconde, puis sautez sur l'autre jambe. Répétez pendant 30 secondes. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Le haut du corps doit être dirigé vers l'avant. Maintenez le bassin à l'horizontale.



12.3. Sauts en croix

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés jusqu'à la largeur des hanches. Imaginez que vous vous trouvez au centre d'une croix.

Exercice : Sautez en poussant sur les deux jambes, tour à tour vers l'avant, vers l'arrière, de côté et en diagonale sur la croix. Sautez de manière aussi explosive et rapide que possible. Le torse doit toujours être penché vers l'avant. Répétez pendant 30 secondes. Faites cet exercice 2 fois.

Important : Les genoux ne doivent jamais fléchir vers l'intérieur. Retombes sur les pieds avec les hanches, les genoux et les chevilles pliés.



3^{ème} Partie. Exercices de course (2 minutes)

13. Traversée du terrain

Courez (à une vitesse comprise entre 75 et 80 % de votre vitesse maximale) sur environ 40 mètres à travers le terrain, puis continuez en petites foulées. Prenez soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées. Faites cet exercice 2 fois.



14. Foulées bondissantes

Prenez quelques pas d'élan, bondissez 6 à 8 fois haut et loin, puis continuez en petites foulées. Lors des bonds, soulevez le genou aussi haut que possible et mettez le bras situé du côté opposé devant le corps. Prenez soin de garder le haut du corps bien droit. Retombez sur l'avant-pied avec le genou plié, puis rebondissez. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées pour récupérer. Faites cet exercice 2 fois.



15. Changement de direction

Faites 4 ou 5 foulées en courant vers l'avant en diagonale sur le terrain. Après avoir posé le pied droit par terre sur la dernière foulée, changez rapidement de direction vers la gauche, puis accélérez à nouveau. Après 5 à 7 foulées (à 80-90 % de votre vitesse maximale), ralentissez le rythme et après avoir posé le pied gauche par terre, changez de direction vers la droite, puis accélérez à nouveau, et ainsi de suite. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Traversez ainsi tout le terrain, puis revenez en petites foulées. Faites cet exercice 2 fois.



Bibliographie

- Ali A.** Measuring soccer skill performance: a review. *Scand J Med Sci Sports*. Apr 2011.
- Astrand PO and Kaare R.** Précis de physiologie de l'exercice musculaire. Paris New York Barcelone Milan, Edition Masson, 1980.
- Bangsbo J.** Energy demands in competitive soccer. *J Sports Sci*. Summer; 12 Spec No:S5-12. Review. 1994.
- Baquet M.** Réflexions sur les qualités physiques. *Revue INS*: 10-12, 1957.
- Banister EW, Calvert TW, Savage MV and Bach TM.** A system model of training for athletic performance. *Australian J Sports Med* 7: 57-61, 1975.
- Baron P.** Comment les jeunes yougoslaves sont entraînés au Football. *Revue INS* : 26-28, 1951.
- Borg G.** Perceived Exertion as an indicator of somatic stress. *Scandinavian journal of Rehabilitation Medicine* 2: 92-98, 1970.
- Borg G.** Simple rating methods for estimation of perceived exertion. *Physical work and effort*. Oxford, England, Pergamon Press, 1977.
- Borg G.** Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion. *Scand J Work Environ Health*. 16 Suppl 1:55-8. 1990.
- Chanon R et Stephan H.** Le CAT test: Control Aerobic Training. *Revue EPS* 196: 49-53, 1986.
- Dellal A, Lago-Penas C, Wong del P, Chamari K.** Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *Int J Sports Physiol Perform*. 2011 Sep;6 (3):322-33.
- Doherty K.** 99 exercices pour acquérir force et souplesse en tous sports. *Revue INS* :7-11, 1958.
- Foster C, Daines E, Hector L, Snyder A. et Welsh R.** Athletic performance in relation to training load. *Wisconsin Medical Journal* 95:370- 374, 1996.
- Fox EL et Matthews DK.** Interval training. Saunders publishers, Philadelphie, PENN, USA, 250p., 1974.
- Goto K, Ishii N, Kizuka T, Kraemer R, Honda Y, et Takamatsu K.** Hormonal and metabolic responses to slow movement resistance exercise with different durations of concentric and eccentric actions. *Eur J Appl Physiol* 106: 731-739, 2009.
- Hill AV.** Muscular movement in man. New York, Mc Graw-hill, 104p., 1927.
- Hooper S.L, Mackinnon L.T, Howard A, Gordon R.D et Bachmann A.W.** Markers for monitoring overtraining and recovery. *Med Sci Sports Exerc* 27: 106-112, 1995.
- Karvonen J.J., Kentala E. et Mustala O.** The effect of training on heart rate: "a longitudinal" study. *Ann Med Exp Biol Fenn*. 35: 307-315, 1957.
- Kouznetsov VK.** La préparation spécifique de force du sportif : Athlétisme, vitesse et force, *Revue INS*, 1975.
- Labsy Z., Collomp K, Frey A., De Ceaurriz J.** Assessment of maximal aerobic velocity in soccer players by means of an adapted Probst field test. *J Sports Med Phys Fitness*. 2004 Dec; 44 (4): 375-8.
- Labsy, Z, Collomp K.** Effets de l'entraînement dissocié sur les ressources techniques chez les footballeurs. Actes du 4ème colloque international Football et recherche. Claire fontaine 2009.
- Labsy, Z., Tourny, C. et Gallice, J.** Test Intermittent de Performance en Football (TIPS-FB). *La revue vestiaire* 43: 46-47, 2012.
- Lemmink KA, Visscher SH.** Role of energy systems in two intermittent field tests in women field hockey players. *J Strength Cond Res*. Aug; 20 (3):682-8. 2006.
- Letzelter M.** Trainingsgrundlagen. Hamburg, Rowohlt, 1978.
- Magalhães J, Rebelo A, Oliveira E, Silva JR, Marques F, Ascensão A.** Impact of Loughborough Intermittent Shuttle Test versus soccer match on physiological, biochemical and neuromuscular parameters. *Eur J Appl Physiol*. Jan;108 (1):39-48. 2010.
- Matveiev LP.** La base de l'entraînement. Paris, Vigot, 1980.
- Nicholas CW, Nuttall FE, Williams C.** The Loughborough Intermittent Shuttle Test: a field test that simulates the activity pattern of soccer. *J Sports Sci*. Feb;18(2):97-104. 2000.
- Platonov, VN.** L'entraînement sportif : Théorie et méthodologie. *Revue EPS*, 289p., 1988.
- Prommer N, Heinicke K, Viola T, Cajigal J, Behn C, Schmidt WF.** Long-term intermittent hypoxia increases O₂-transport capacity but not VO₂max. *High Alt Med Biol*. Fall;8(3):225-35. 2007.
- Reindel H. et Roskamm H.** Ein Beitrag zu den physiologischen Grundlagen des Intervalltrainings unter besonderer Berücksichtigung des Kreislaufes. *Schweiz. Z. Sportmed*. 7: 1-8, 1959.
- Shorten RM.** Muscle elasticity and human performance. *Med Sport Sci* 25: 1-18, 1987.
- Tanimoto M et Ishii N.** Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men. *Journal Appl Physiol* 100: 1150-1157, 2006.
- Weineck J.** Manuel d'entraînement. Paris, Vigot, 1983.
- Zatsiorsky V.** Les qualités physiques du sportif: bases de la théorie et de la méthodologie de l'éducation. Moscou, éditions culture physique et sport, 1966.

Légende

- ▶ Course du joueur sans ballon
- ~~~~~▶ Course du joueur avec ballon
- ▶ Course du ballon (passe ou tir)
- ▲ L'entraîneur

Liste des abréviations (par ordre d'apparition) :

FC :	fréquence cardiaque
$\dot{V}O_2$ max :	consommation maximale d'oxygène (orthographié VO_2 max pour des raisons typographiques)
VMA :	vitesse maximale aérobie
PA :	puissance aérobie
PAL :	puissance anaérobie lactique
PAA :	puissance anaérobie alactique
ATP :	adénosine triphosphate
EXC :	contraction excentrique
CONC :	contraction concentrique
ISO :	contraction isométrique
RM :	répétition maximale = charge que l'on ne peut soulever qu'une seule fois (4 RM signifie une charge que l'on ne peut soulever que 4 fois)
Vmax :	vitesse maximale
HF :	habileté football
TEF :	test d'effort football
RPE :	échelle d'effort perçu (rating of perceived exertion)
TRIMP :	charge d'entraînement (training impulse)
DOMS :	douleur musculaire différée (delayed onset muscle soreness)
UA :	unités arbitraires
PMA :	puissance maximale aérobie; la puissance à laquelle la consommation d'oxygène va plafonner et correspond au seuil lactique 2 jusqu'à VO_2 max.

Président : Joseph S. Blatter
Secrétaire Général : Jérôme Valcke
Adresse : Fédération Internationale de Football Association
FIFA-Strasse 20
Boîte postale
8044 Zurich
Suisse
Téléphone : +41-(0)43-222 7777
Fax : +41-(0)43-222 7878
Internet : www.FIFA.com

Préparation physique

Conception : Département Éducation et Développement technique de la FIFA, en collaboration avec Dr. Zakaria Labsy (instructeur de la FIFA – Université d'Orsay Paris Sud XI – France), Prof. Claire Tourny (Université de Rouen – France); Jean Gallice (entraîneur national de la FFF – France); Prof. Saïd Ahmaïdi (Université de Picardie – France), Jean-Michel Bénézet (conseiller technique de la FIFA)
Photos : FIFA, Getty Images, foto-net
Traductions : Département de la Traduction de la FIFA
Typographie : FIFA / mbDesign, Zurich, Suisse
Impression : RVA Druck und Medien, Altstätten, Suisse

Fédération Internationale de Football Association

FIFA-Strasse 20 Boîte postale 8044 Zurich Suisse

Tél. : +41-(0)43-222 7777 Fax : +41-(0)43-222 7878 www.FIFA.com