



EXERCICES POUR TRAVAILLER L'ENDURANCE

Endurance puissance

EXERCICE 32

4 contre 4 sur petit terrain avec cages rapprochées.

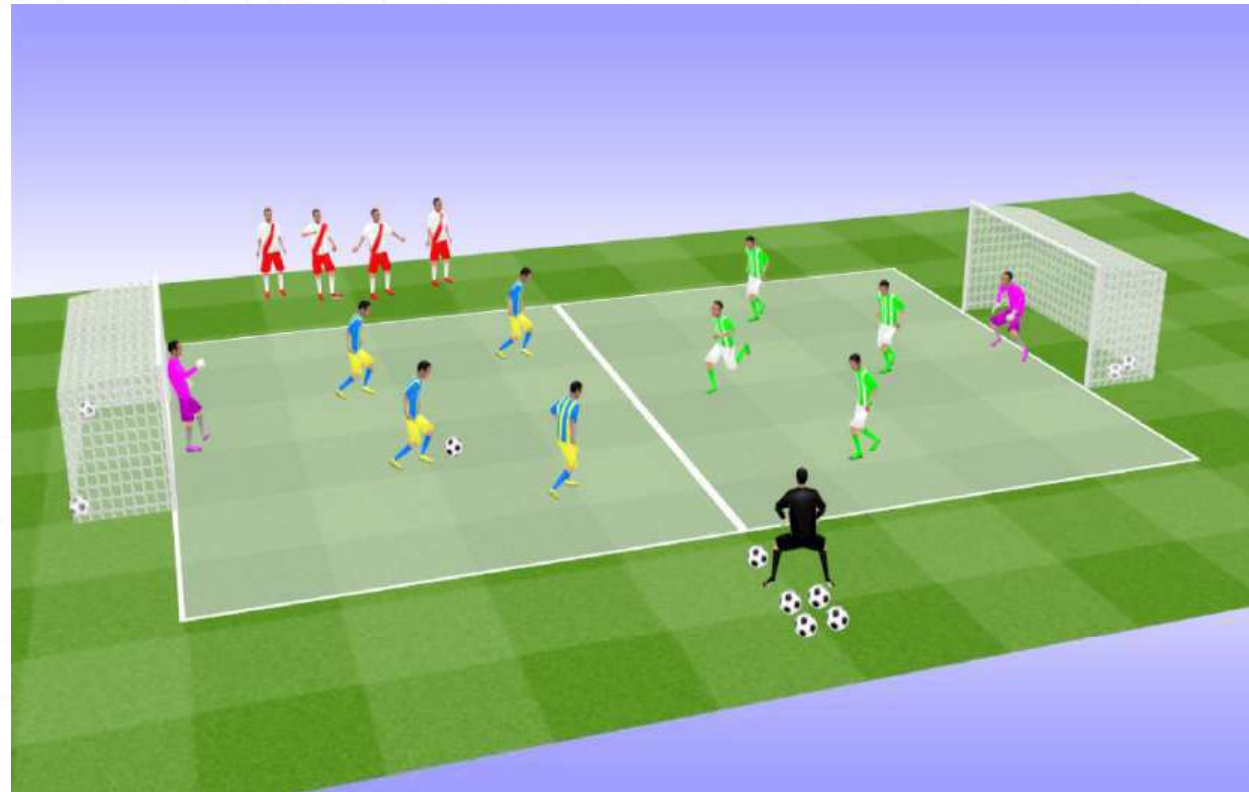
3 équipes (2 sur le terrain, une en attente).

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

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

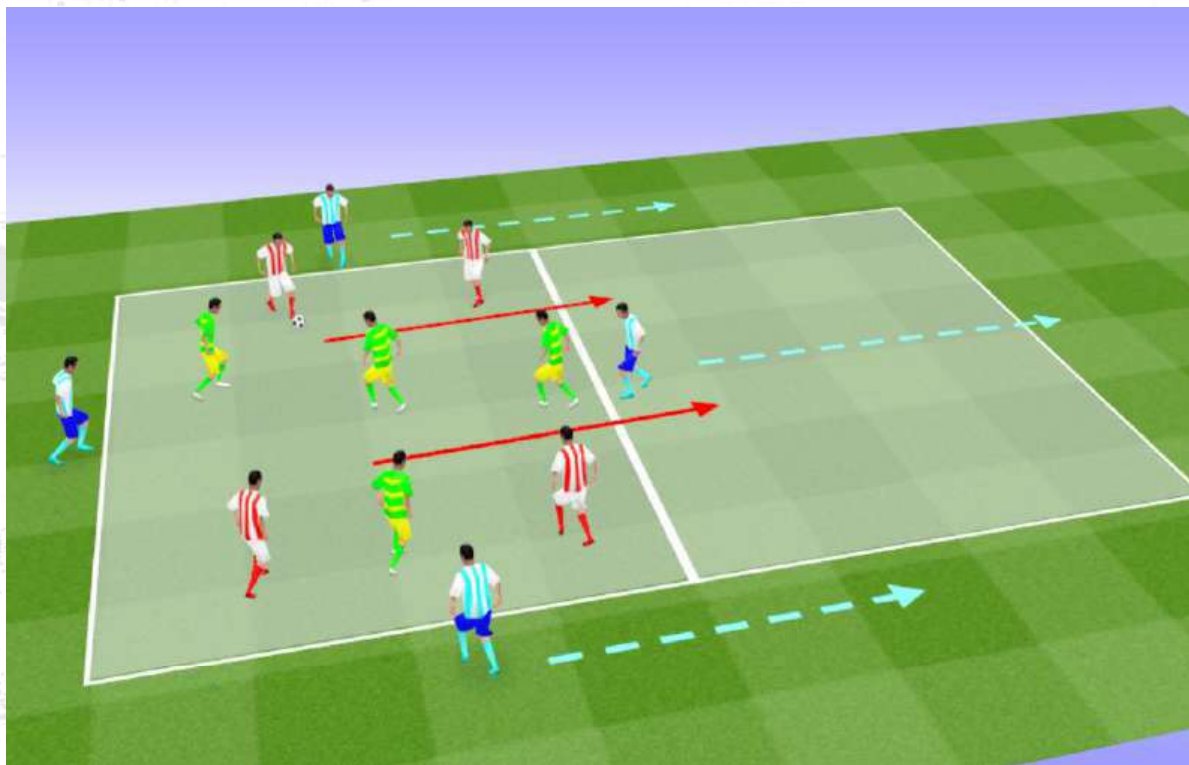
Intensité grande, mettre des ballons autour du terrain pour ne pas diminuer l'intensité lorsqu'un ballon sort.. 15-20mn environ.

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



Endurance puissance

EXERCICE 33



3 équipes de 4 joueurs.

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

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

2 équipes en 4 contre 4 dans une zone.

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

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

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

Endurance capacité

EXERCICE 34



3 groupes de joueurs.

→Un groupe qui démarre au poste 1 :

Démarrage avec ballon, le joueur envoie son ballon après l'échelle de rythme afin de faire un travail de fréquence (ou de coordination), puis récupère son ballon, travail de

conduite entre les piquets et les plots (plots jaune : pied gauche, plots bleus : pied droit).

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

→Un groupe qui démarre au poste 2

Le joueur démarre par un travail de fréquence ou de coordination dans l'échelle de rythme (ce peut être des cerceaux ou lattes) puis accélération jusqu'à la ligne de but du gardien.

Travail de proprioception (10-15 secondes) sur une jambe avec coussin de proprioception ou bosu (par exemple) puis travail d'appuis dans les cerceaux et course jusqu'au poste 3.

→Un groupe qui démarre au poste 3 :

Accélération avec ballon jusqu'à la surface de réparation puis frappe.

Le joueur récupère son ballon et va au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause.

15mn par exemple.

Endurance

EXERCICE 35



"Conservation + jeu du morpion"

2 équipes en conservation.

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

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

L'équipe qui a fait une ligne a gagné.

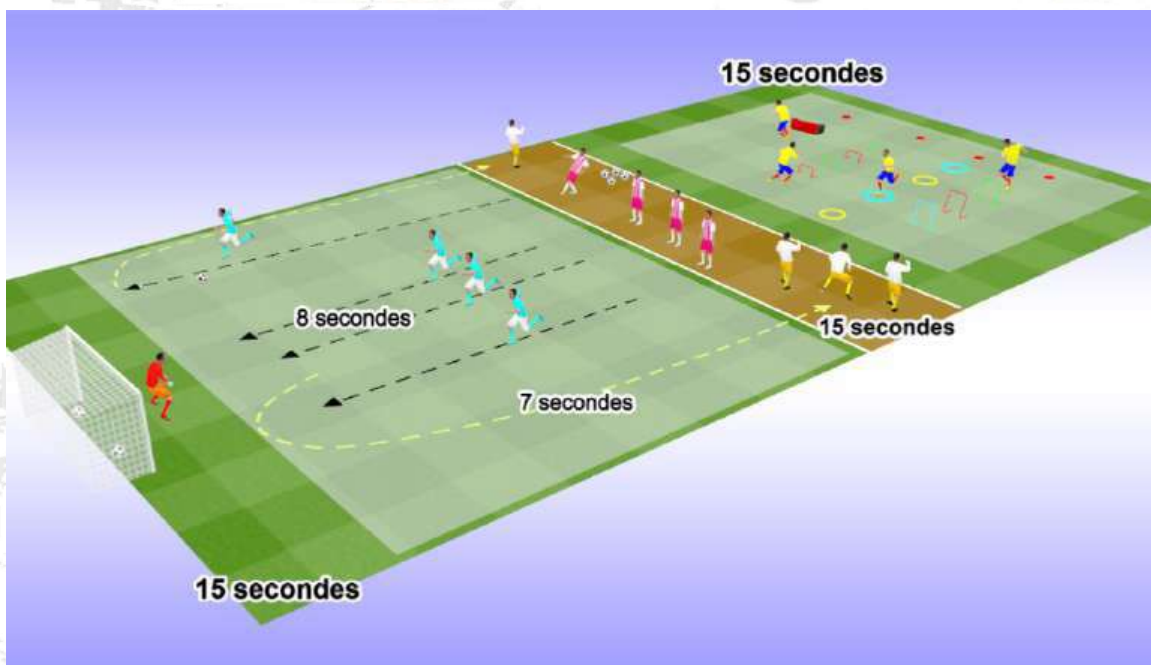
Vous pouvez varier le nombre de joueurs, la taille du terrain, mettre des appuis sur les côtés, mettre des contraintes...

Les joueurs doivent être toujours en mouvement, pas d'arrêt..

Varié le nombre de touches de balle.

Endurance puissance

EXERCICE 36



Par équipe de 4 par exemple (4 équipes).

Une équipe qui effectue le travail de force / 2 équipes en attente dans la zone centrale rouge (une en attente pour le travail de pliométrie, une en attente pour le travail de course) / une équipe qui effectue le travail de course.

Les ateliers de pliométrie (pendant 15 secondes)

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs

Atelier 2 : sauts "en mollet (jambes tendues) avec petites haies

Atelier 3 : bonds dans les cerceaux

Atelier 4 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes

Les ateliers course

15 secondes, 7-8 secondes de course en contre attaque (avec finition) puis remplacement défensif pendant 7-8 secondes...

Sous forme 15-15 par exemple: un exercice de force pendant 15 secondes, 15 secondes de récupération, 15 secondes de course, 15 secondes de récupération, 15 secondes exercice de force... Pendant 7 à 10 mn.



Exemple ici :

L'équipe en grenat est en conservation du ballon à 8 contre 4 (et récupération active).

L'équipe en jaune est divisée en deux:

4 joueurs au pressing

4 joueurs font un travail d'appuis et de course.

Les 8 joueurs jaunes alternent les rôles (pressing et course) à la moitié du temps de travail (soit 30 secondes de pressing et 30 secondes de course-appuis).

Après 60 secondes de travail, récupération de 30 secondes puis l'équipe jaune passe en conservation du ballon (et récupération active), l'équipe grenat passe au pressing et effectue un travail de course. Etc...

Pendant 12mn par exemple.

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

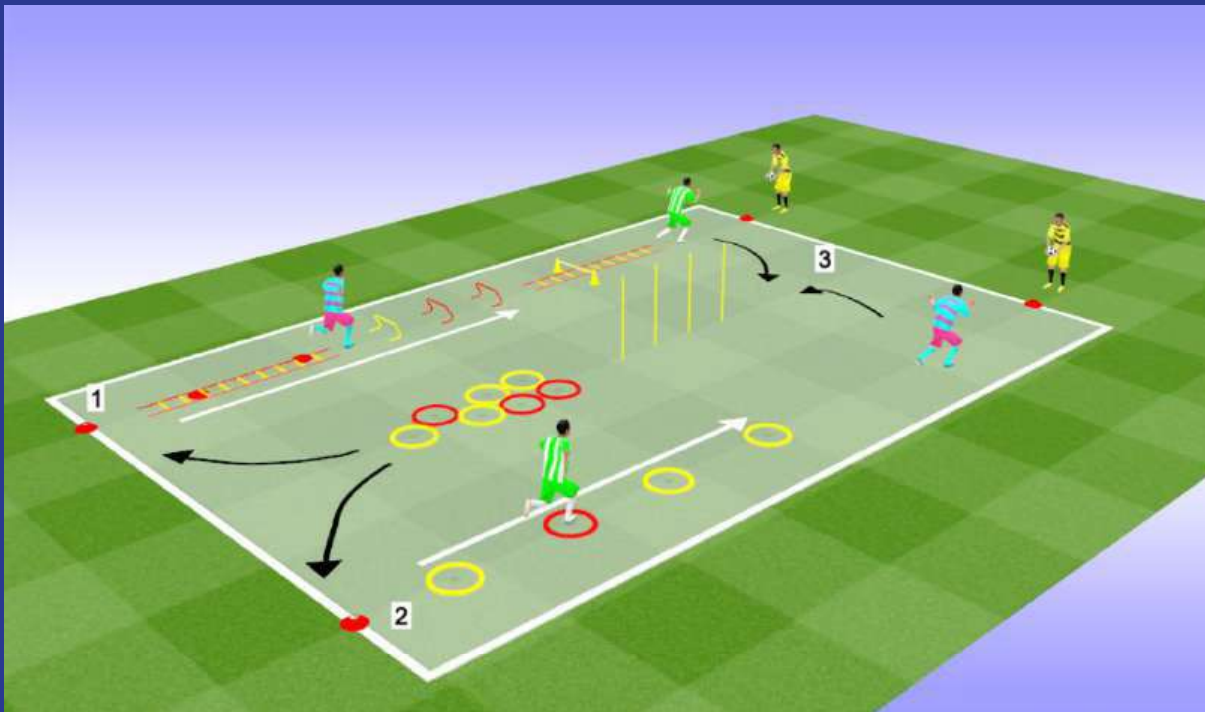
Travail intermittent, par exemple en 60-30 (60 secondes de travail, 30 secondes de récupération).

Une équipe en conservation et une équipe qui alternent pressing et course.

les équipes changent de rôles après chaque temps de travail.→

Endurance puissance

EXERCICE 38



➤ Travail d'endurance puissance sous forme 30-30 (un joueur travail, l'autre se repose.. changement toutes les 30 secondes). Par exemple 2 séries de 8 minutes (3 minutes de récupération entre les 2 blocs de 8 minutes.. récupération jonglage ou passe courte entre les blocs). →

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

1/ échelle de rythme dans l'axe, 1 appuis entre chaque haie (H20cm). Interdiction de poser le pied dans les carrés d'échelle où se trouvent les cônes rouges.

2/ bondissements dans les cerceaux (pied gauche dans les cerceaux jaunes et pied droit dans les rouges). Puis situation avec ballon (remise de volée, ou passe ou amorti poitrine passe ou ... variez les situations). Puis retour.

3/ séquence d'appuis entre les jalons puis séquence d'appuis dans les cerceaux (pied droit dans les cerceaux jaunes et pied gauche dans les cerceaux rouges). Et on recommence le tour pendant 30 secondes..

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

Endurance puissance

EXERCICE 39

ici on exécute le travail de force juste avant le travail de course. Par exemple, pour un "10-20" (10 secondes d'effort - 20 secondes de récupération), on fera 3-4 secondes d'exercice de force puis 6-7 secondes de course directement enchaînées..

Les ateliers force

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs

Atelier 2 : fréquence avec échelle de rythme

Atelier 3 : sauts "en mollet (jambes tendues) avec petites haies

Atelier 4 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes

Atelier 5 : bonds horizontaux dans les cerceaux

Faire un exercice pendant 3-4 secondes puis passer à l'atelier course sans temps d'arrêt..

Les ateliers course

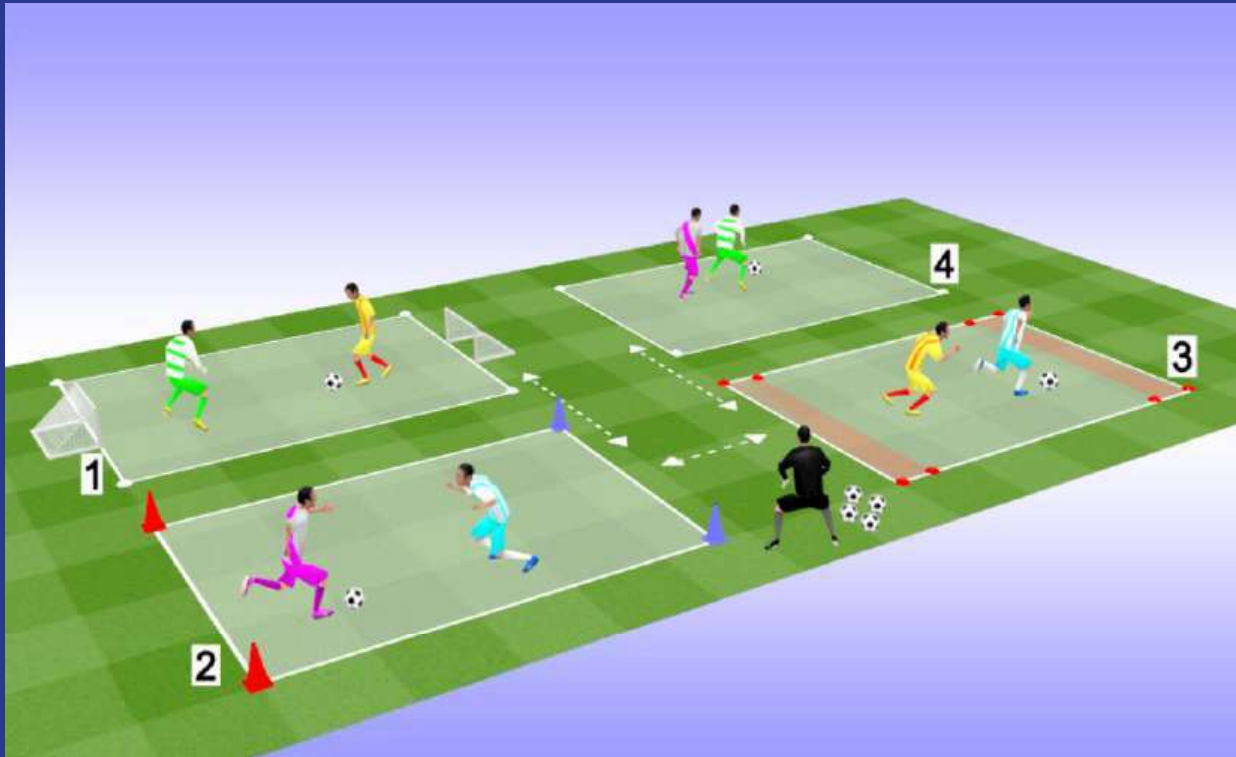
6-7 secondes de course en aller retour (allure VMA) →



Sous forme 10-20 par exemple: un exercice de force pendant 3-4 secondes, 6-7 secondes de course directement enchaînées, 20 secondes de récupération, un exercice de force pendant 3-4 secondes, 6-7 secondes de course directement enchaînées, 20 secondes de récupération, ..Pendant 7mn par exemple.

Endurance puissance

EXERCICE 40



Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.
Sous forme de mini-tournoi
(montée-descente) avec évolution des jeux.
Les gagnants montent pour finir sur le terrain
1. Les perdants descendent, le dernier
terrain étant le terrain 4 (ou 5 ou 6 en
fonction du nombre de joueurs présents).

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

Terrain 3 : stop ball dans la zone rouge.

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

Terrain 1 : marquer dans le petit but
adverse.

L'intensité doit être grande.

8 parties par exemple.

Endurance puissance

EXERCICE 41



4 contre 4 sur terrain réduit.
4 zones.

L'équipe qui a le ballon peut avoir 2 joueurs maximum dans une même zone.

L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas avoir plus d'un joueur dans une même zone.

Variante :

L'équipe qui a le ballon ne peut pas avoir plus d'un joueur dans une même zone.

L'équipe qui n'a pas le ballon peut avoir plus d'un joueur dans une même zone.

4 x 3mn par exemple

Endurance puissance

EXERCICE 42



➤ Travail de conservation et de pressing.

3 équipes de 4 joueurs (par exemple).

8 contre 4 dans un carré délimité (2 équipes en conservation qui jouent ensemble, une équipe au pressing)

4 petites cages placées sur les côtés du carré délimité. →

Les 8 joueurs qui ont le ballon doivent conserver le ballon (ici les équipes jaunes et bleues).

2 points toutes les 10 passes consécutives pour chaque équipe.

Quand l'équipe au pressing récupère le ballon (ici en grenat), elle peut marquer dans un des 4 petits buts. Elle est seulement opposée à l'équipe en conservation qui a perdu le ballon.

Le joueur qui a perdu le ballon doit aller contourner un des piquets placés à l'extérieur du carré délimité, laissant donc son équipe en 3 contre 4 le temps qu'il effectue la course.

Si l'équipe au pressing marque, elle obtient 3 points, si elle récupère mais ne marque pas elle obtient un point.

Puis elle prend la place de l'équipe en conservation qui a perdu le ballon.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

2 fois 6 minutes par exemple.

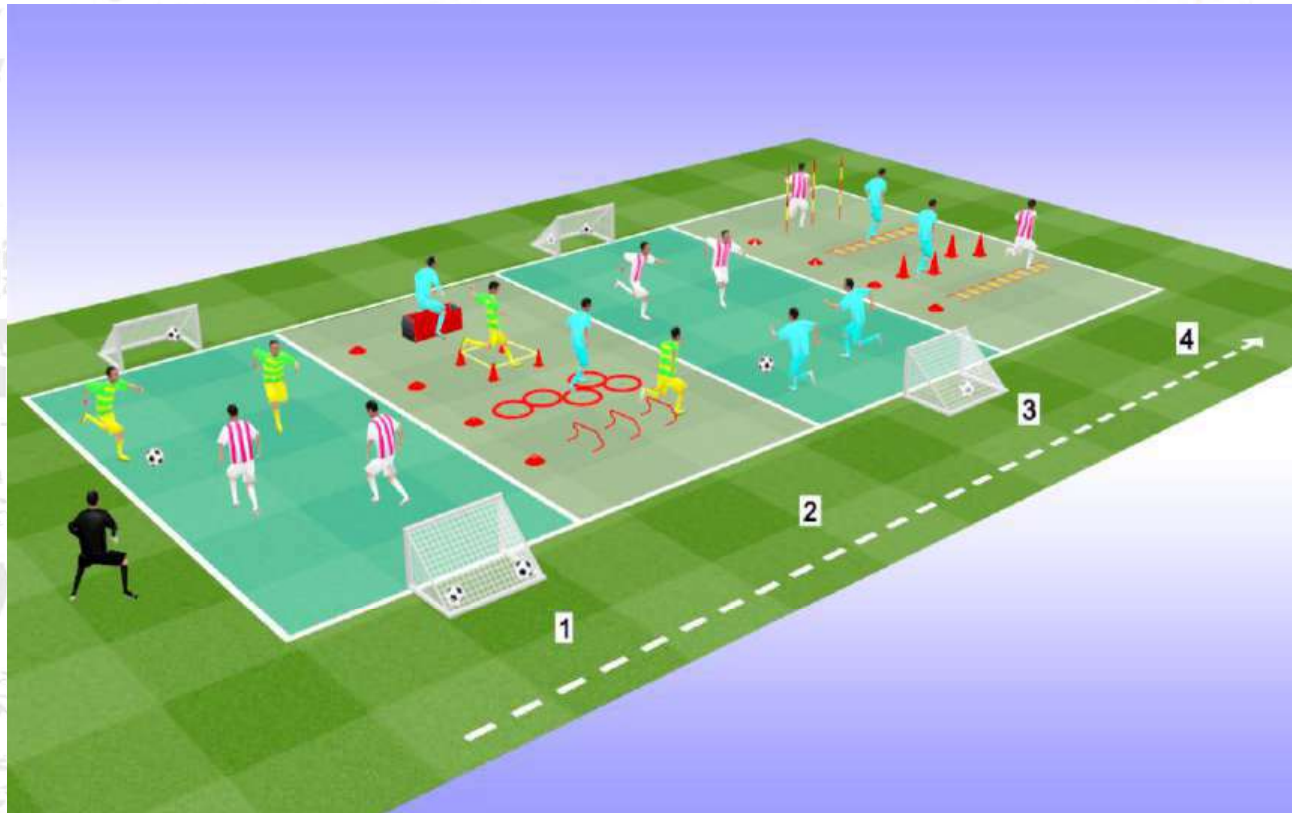
Endurance puissance

EXERCICE 43



1 contre 1. 4 terrains. 5 joueurs.
Un joueur qui attaque (ici en jaune) les 4 autres joueurs les uns après les autres (dans l'ordre de son choix).
Puis quand il a attaqué les 4 joueurs, il devient défenseur et un autre joueur prend sa place et attaque les 4 joueurs.
Possibilité de mettre un temps limite pour chaque attaque (15 secondes maximum pour marquer par exemple).
3 ou 4 passages par joueur par exemple.
Le joueur qui a marqué le plus de buts a gagné.
Les joueurs en attente (pendant un duel) peuvent faire un exercice de force (bondissements, gainage, ...) ou de vivacité par exemple.

Endurance puissance



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

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

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

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

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

2 fois 6 minutes avec 3 minutes de récupération entre 2 séries par exemple.

Endurance puissance



5 carrés.

4 contre 1 dans chaque carré.
Parmi les 12 joueurs blancs qui doivent conserver le ballon, 4 joueurs (flèches blanches) jouent dans 2 carrés en même temps.

Ces 4 joueurs ne doivent jamais recevoir 2 ballons en même temps.

Vous pouvez varier la taille des carrés, donner des consignes particulières, proposer d'autres contraintes,

Endurance puissance



4 équipes de 3 joueurs dans 4 carrés définis.

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

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

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

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

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

10mn par exemple.

Endurance capacité

"Parcours endurance - coordination"

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

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

Course continue à allure moyenne.

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

L'idée ici est de travailler l'endurance capacité tout en travaillant la coordination et la conduite de balle.

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

Pendant 10-15 mn par exemple.

