



EXERCICES POUR TRAVAILLER LA FORCE



Force explosive

EXERCICE 48

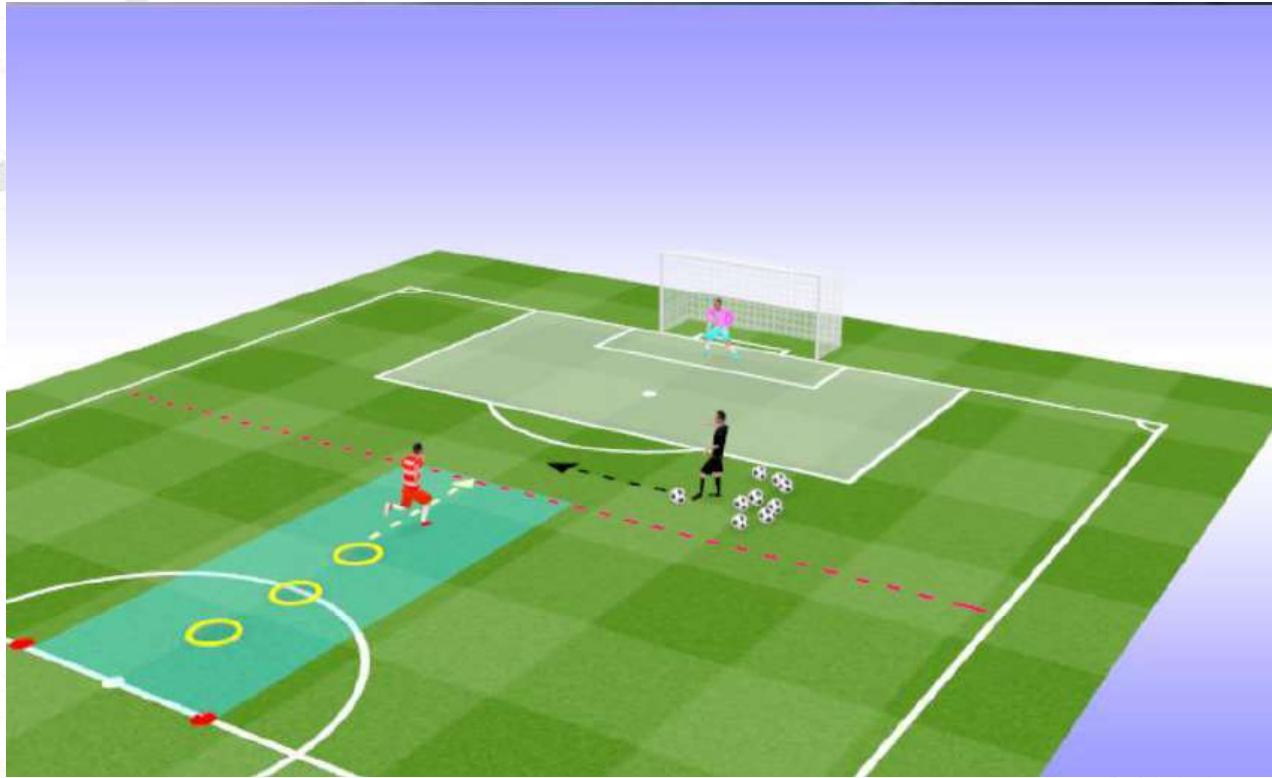


Travail de bondissements puis frappe de la tête.
6-8 fois par exemple.
45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



Force explosive

EXERCICE 49



Travail de bondissements (un appui dans chaque cerceau) puis sprint et frappe.

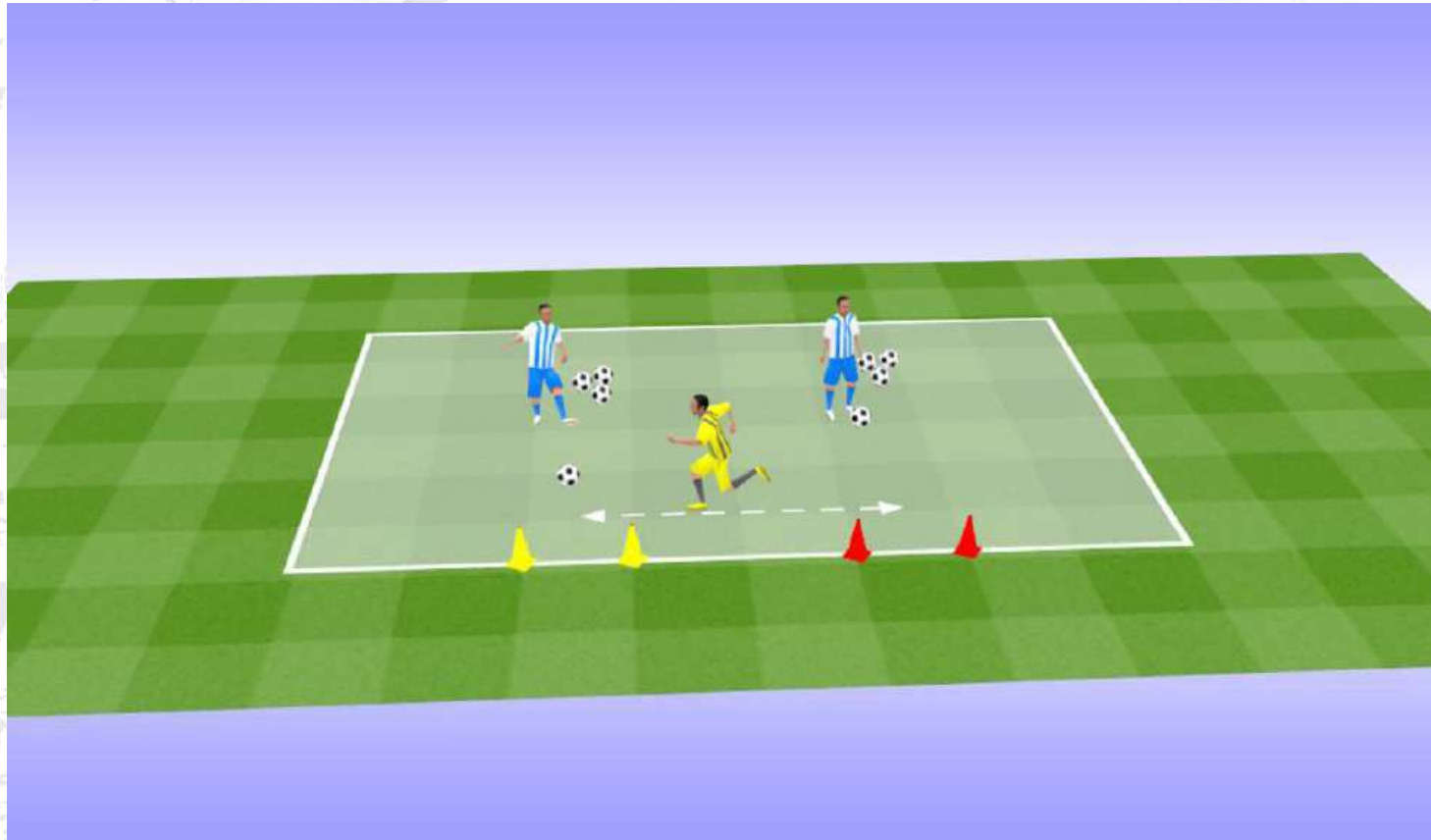
6-8 fois par exemple.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



Force explosive

EXERCICE 50



2 petits buts espacés de 4-5m.

2 joueurs qui frappent dans la cage (en alternance, laisser un peu de temps pour que le joueur en blanc puisse avoir juste le temps de toucher le ballon).

Au top, le joueur en blanc doit aller empêcher que les ballons rentrent dans la cage .

Vous pouvez faire 2 ou 3 allers retours.

Force explosive

EXERCICE 51



Les joueurs trottinent, au coup de sifflet de l'entraîneur, accélération sur quelques mètres, puis freinage et accélération dans l'autre sens puis freinage et réaccélération.

5-6 fois.

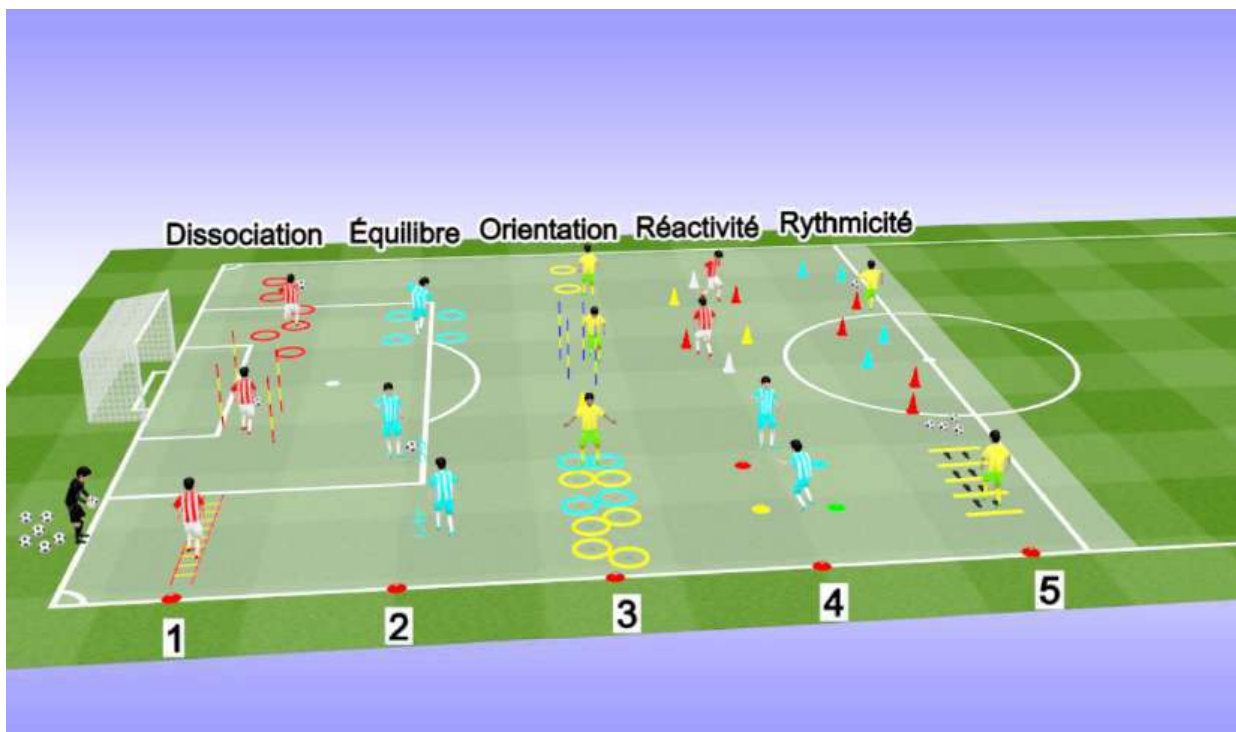
45 secondes de récupération entre 2 passages.



EXERCICES POUR TRAVAILLER LA COORDINATION

Parcours coordination

EXERCICE 52



5 ateliers.

Atelier 1 : Travail de dissociation haut-bas du corps.

L'idée ici est de faire un travail différent avec le bas de corps et avec le haut de corps.

Atelier 2 : Travail d'équilibre

L'idée ici est de rester en équilibre dans des situations variées.

Atelier 3 : Travail d'orientation

L'idée ici est d'arriver à orienter son corps dans des situations variées.

Atelier 4 : Travail de réactivité

L'idée ici est de réagir vite à différents signaux.

Atelier 5 : Travail de rythmicité

L'idée ici est de changer de rythme de mouvements.

Coordination

EXERCICE 53



Les joueurs font un jeu réduit type 3 contre 3 ou 4 contre 4.

L'entraîneur montre une couleur toutes les 30 secondes par exemple.

Rouge et les joueurs doivent marquer seulement dans le but avec le plot rouge, jaune et les joueurs doivent seulement marquer dans le but avec le plot jaune.

Ou bien, rouge jeu avec une seule touche de balle, jaune obligation de contrôler...

Vous pouvez donner les consignes de votre choix.

L'idée est que les joueurs doivent regarder le jeu tout en étant attentif à ce que fait l'entraîneur puis **change vite de "registre" moteur.**

Coordination

Travail de l'adresse.

2 équipes de 2 ou 3 joueurs.

Tracer 2 camps avec des petites zones sur les côtés des 2 camps.

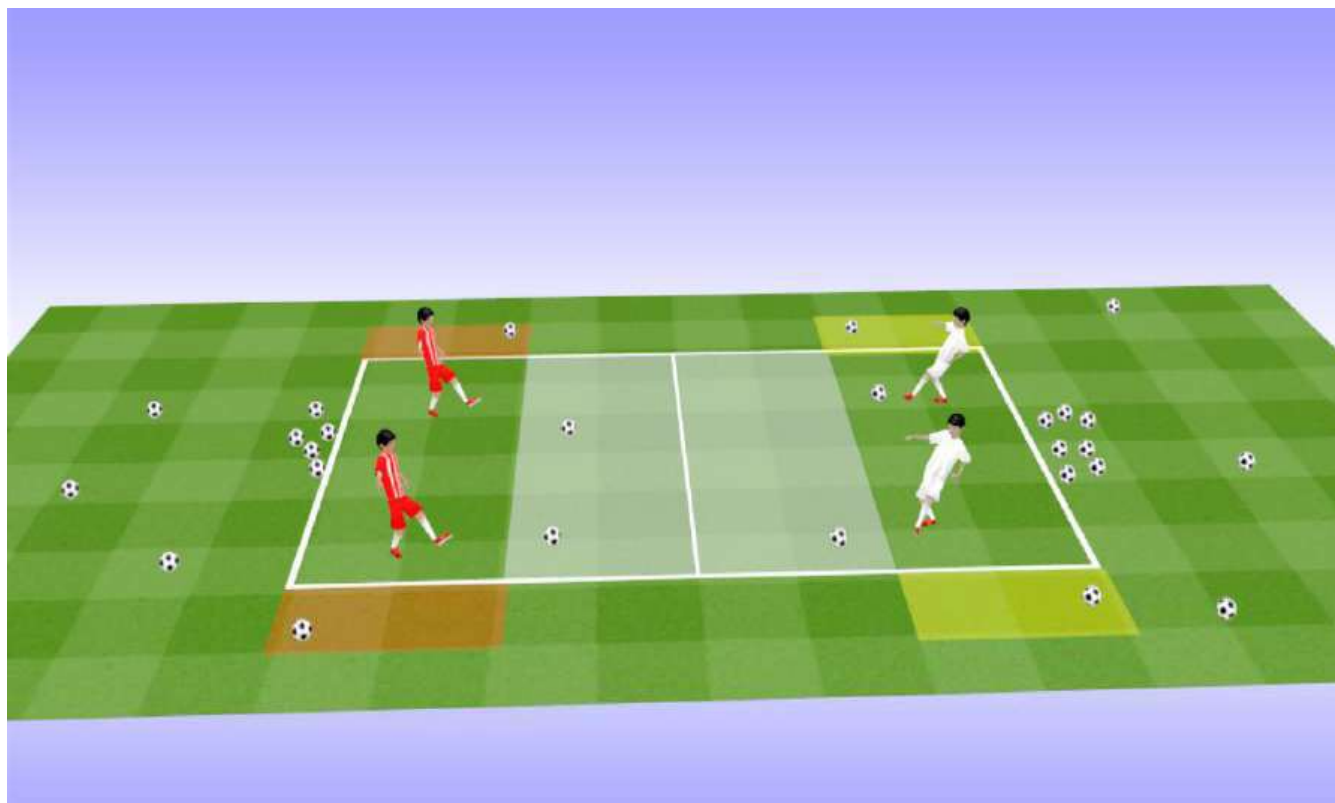
Les joueurs ont un nombre de ballon (par exemple 10) et doivent envoyer le ballon dans une des petites zones adverses.

Si le ballon sort de la zone, l'équipe adverse peut utiliser le ballon.

Les joueurs doivent donc doser leur lancé.

Pied fort, pied faible, intérieur du pied, coup du pied..

L'équipe qui a le plus de ballons dans les zones adverses a gagné.



Coordination

Dissociation oeil - membres inférieurs

L'objectif ici est de dissocier l'oeil avec les jambes et les pieds.. afin de ne pas regarder que le ballon.. Très important en football.

Exemple 5mn en échauffement.

Par 2, chaque joueur avec un ballon, à quelques mètres l'un de l'autre (vous pouvez varier les distances).

Les deux ballons doivent partir en même temps à chaque fois.. les joueurs doivent donc regarder le ballon arriver et regarder en même temps son partenaire pour savoir à quel moment faire la passe... Important de doser les passes..

Ballon au sol, passe de l'intérieur..

Puis en mouvement pour complexifier..

