



# 85 EXERCICES PHYSIQUES AVEC BALLON

## ENDURANCE ET VITESSE

[www.preparationphysiquefootball.com](http://www.preparationphysiquefootball.com)

# Pourquoi utiliser la préparation physique avec ballon en football amateur?

---

Avec seulement deux ou trois séances hebdomadaires (en moyenne), et des joueurs qui viennent s'entraîner surtout pour prendre du "plaisir", et qui veulent donc "du ballon", les entraîneurs amateurs sont amenés à privilégier le travail avec ballon (associé ou intégré).

En effet, en plus du physique, il faut travailler les composantes technique et tactique (et mentale).



Pour répondre à ces problématiques (peu de temps, plaisir recherché par les joueurs,...), la préparation physique intégrée, par exemple, permet de travailler en même temps le côté physique et le côté technico-tactique et semble être une solution possible.

En effet, de plus en plus de coachs intègrent le ballon dans leurs exercices.

Et de plus en plus de coachs nous demandent des explications sur la préparation physique intégrée.

Nous avons donc créé un module “préparation physique intégrée” **dans la formation en ligne** où nous vous expliquons les avantages et inconvénients de cette méthode et comment la mettre en place.

**Ici nous allons vous partager des exercices physiques avec ballon (exercices physiques intégrés et associés) faciles à mettre en place (peu de matériels nécessaires).**



## Petit rappel sur les différents termes:

---

- **La préparation Physique Dissociée** est comme son nom l'indique dissociée, séparée du travail technico-tactique, du jeu.

Ce peut être une séance spécifique physique.

### **Exemples :**

Travail de force en salle de musculation. Footing en forêt, course intermittente sans ballon...

## Petit rappel sur les différents termes:

---

- Dans la Préparation Physique Associée, on travaille le physique dans la séance et on peut utiliser des caractéristiques du football (ballon, tactique,..) pour travailler le physique.

*Exemple* : un exercice intermittent 15-15 avec intégration du ballon ou d'une phase de jeu (contrôle passe, frappes, ...)

## Petit rappel sur les différents termes:

---

- **La Préparation Physique Intégrée** consiste à travailler une qualité physique (comme l'endurance ou la vitesse par exemple) au sein d'un entraînement technique ou tactique.

Tout le travail physique se fait au sein des jeux technico-tactiques.

Nous allons vous présenter ici des exercices “intégrés” sous forme de jeux réduits mais aussi des exercices “associés” avec ballon.



# EXERCICES AXÉS SUR LE TRAVAIL D'ENDURANCE

---

# EXERCICES AXÉS SUR LE TRAVAIL D'ENDURANCE

	Durée de la séquence	Nombre de séquence	Récupération entre les séquences	Dimension du terrain	Intérêts athlétique	Intérêts technico tactique
1 contre 1	30 s à 1min30	2 à 4	30 sec à 3min30	5 à 25 m2	Anaérobie +Musclation bas de corps	Duel+Protection+dribble
2 contre 2	45 s à 2 min	2 à 5	45 sec à 3min30	12 à 30 m2	Anaérobie +Travail des muscles bas de corps	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2
3 contre 3	2 à 4 min	2 à 5	1 min à 3min30	100 à 225m2	Majoritairement anaérobie +aérobie +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3
4 contre 4	2min30 à 6 min	2 à 6	1 min à 4 min	300 à 1200m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
5 contre 5	4 min à 7 min	2 à 6	1 min à 4 min	600 à 1400 m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
6 contre 6	5 min à 8 min	1 à 4	1 min à 4 min	900 à 2000 m2	Mixte anaérobie-aérobie/PMA +vivacité	Duel+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles +passe courte-mi longue
7 contre 7	au - 8 min	1 à 3	1 min à 4 min	1600 à 2500 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+course sans ballon+cadrage du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs
8 contre 8 et +	au - 10 min	1 à 3	1 min à 4 min	à partir de 1600 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+course sans ballon+cadrage du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs

Nous vous repartageons ce tableau pour le calibrage des jeux réduits.





# 1 contre 1 avec appuis sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Les appuis sont toujours avec le joueur qui a le ballon.

Sous forme intermittent 1mn-1mn par exemple (changer les rôles chaque minute).



---

**EXERCICE 1**



# 1 contre 1 avec appuis sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

2 équipes de 3 joueurs.  
1 joueur sur le terrain, 2 joueurs en appui.

Sous forme intermittent 30s - 1mn par exemple.



---

EXERCICE 2



# 1 contre 1 avec appuis sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

2 équipes de 2 joueurs.

1 joueur sur le terrain, 2 joueurs en appui.  
Possibilité de marquer dans deux petits buts.

Sous forme intermittent 30s - 30s par exemple.



---

**EXERCICE 3**



# 1 contre 1 avec contraintes

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Le joueur qui marque un but (en stop ball ou avec petits buts) doit passer derrière un plot avant de se replacer.

L'adversaire doit essayer de profiter de cette contrainte pour attaquer très rapidement.

Ce type de contrainte augmente l'intensité de l'exercice.



---

**EXERCICE 4**



# 1 contre 1 et transitions attaque-défense

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Le joueur attaquant a 6 secondes pour  
marquer (par exemple).

Ensuite, il devient défenseur puis va  
récupérer en attendant le prochain tour.



---

**EXERCICE 5**

# 1 contre 1 avec montée-descente

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

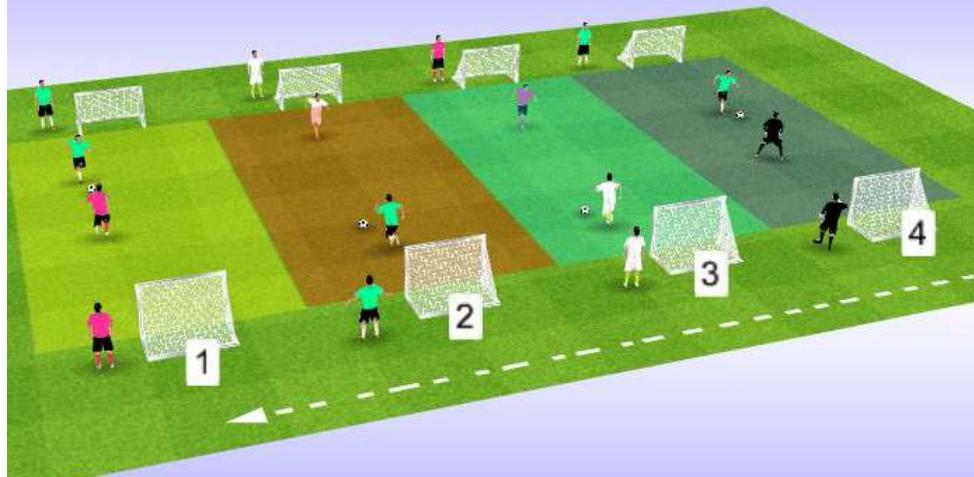
2 équipes de 2 joueurs. 1 contre 1.

A chaque but (ou après 30 secondes de jeu maximum), les 2 autres joueurs entrent.

Séquences de 2 minutes. Récupération 1 minute.

Sous forme de montée-descente par exemple.

L'équipe qui a marqué le plus de buts monte, l'autre descend.





# 2 contre 2 avec appuis sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

2 équipes de 4 joueurs.

2 joueurs sur le terrain, 2 joueurs en appui.

Changer les rôles chaque minute après chaque séquence.



---

**EXERCICE 7**

# 2 contre 2 avec appuis sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

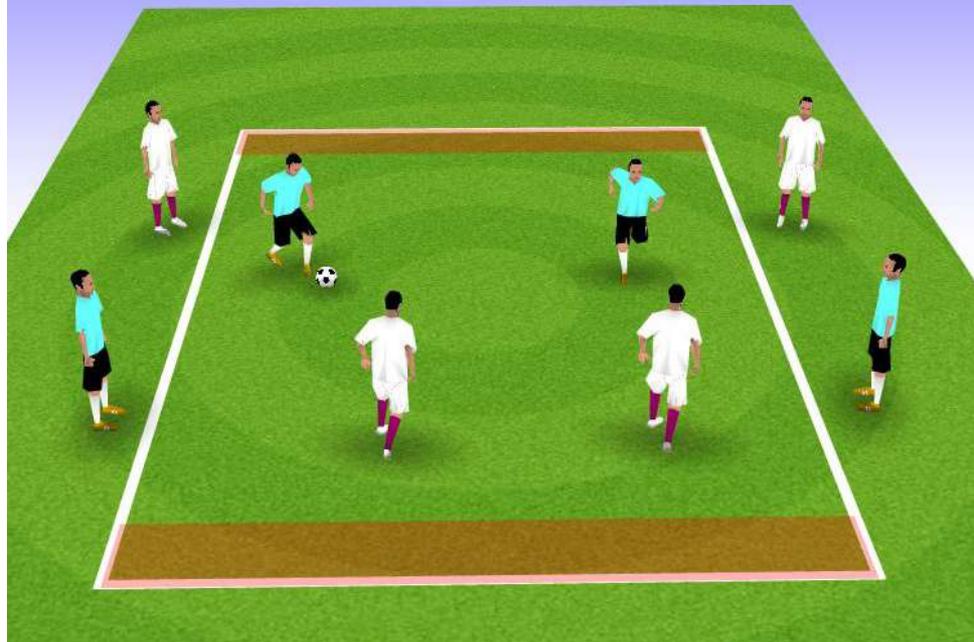
---

2 équipes de 4 joueurs.

2 joueurs sur le terrain, 2 joueurs en appui.

Changer les rôles chaque minute après chaque séquence.

Les équipes marquent un point en "stop ball".



---

EXERCICE 8

## 2 contre 2 avec appuis derrière la ligne de but

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

2 équipes de 4 joueurs.

2 joueurs sur le terrain, 2 joueurs en appui.

Un joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon.

Changer les rôles chaque minute après chaque séquence.



EXERCICE 9



# 2 contre 2 sur moitié de terrain

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

2 équipes de 4 joueurs.

2 joueurs sur le terrain en position défensive, 2  
joueurs en position offensive.

Les joueurs ne peuvent pas sortir de leur moitié  
de terrain.

**Variante:** un joueur défensif peut venir aider les 2  
joueurs offensifs.

Les équipes marquent un point en "stop ball".



---

**EXERCICE 10**



# 2 contre 2 sur moitié de terrain

Exercices axés sur le travail d'endurance

Même jeu (exercice 10) mais avec petits buts.





## 2 contre 2 sur moitié de terrain

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Même jeu (que l'exercice 10)  
mais avec joker.



## EXERCICE 13



## 2 contre 2 avec appuis et gardiens de but

Exercices axés sur le travail d'endurance

---





## 3 contre 3 en montée-descente

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

3 minutes de jeu, une minute de  
récupération (par exemple).

5 matchs



## EXERCICE 15



### 3 contre 3 avec gardiens de but et petits buts sur les côtés

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Un but dans les grandes cages  
vaut 3 points.

Un but dans les petites cages  
vaut 1 point



## 3 contre 3 avec appuis et un joker

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

Qui joue seulement avec  
l'équipe qui a le ballon.



## 3 contre 3 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail d'endurance

---

3 zones. Jeu libre mais but  
valable si au moins 2 des 3  
couloirs sont occupés.

**Objectif: occuper la largeur.**

# 3 équipes 3 zones - conservation

Exercices axés sur le travail d'endurance

---



Chaque joueur de chaque équipe doit rester dans sa zone.

Conservation en 6 contre 3 (2 équipes contre une).

L'équipe qui perd le ballon défend.

# 3 équipes de 3 - conservation

Exercices axés sur le travail d'endurance

---



Une équipe en appui sur les côtés.

Conservation en 3 contre 3  
(+ 3 appuis).

L'équipe qui perd le ballon  
défend.

# 3 contre 3 et transitions défense attaque

Exercices axés sur le travail d'endurance

---



L'équipe qui défend devient l'équipe qui attaque.

L'équipe qui attaque va se placer et reste en attente de la prochaine attaque.

Ici par exemple, l'équipe blanche attaque, l'équipe jaune défend, l'équipe bleue est en attente.

Quand l'attaque des blanc est terminée (but ou perte de balle), l'équipe jaune enchaîne directement une attaque contre l'équipe bleue... etc

# 4 contre 4 avec gardiens

Exercices axés sur le travail d'endurance

EXERCICE 21



4 contre 4 avec gardiens.

Une équipe en attente.

l'équipe qui gagne (en 2 buts par exemple) reste sur le terrain.



## EXERCICE 22



### 4 contre 4 avec gardiens et appuis

Exercices axés sur le travail  
d'endurance

---



## EXERCICE 23



## 4 contre 4 avec gardiens et joker

Exercices axés sur le travail  
d'endurance

---



## EXERCICE 24

### 4 contre 4 avec contraintes

Exercices axés sur le travail  
d'endurance

---

Le joueur qui perd le ballon doit aller contourner un des plots placés sur le côté mettant son équipe en infériorité numérique quelques secondes.



# 4 contre 4 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail d'endurance

**EXERCICE 25**



Petits buts sur les côtés.

Un but dans les grandes cages vaut 3 points.

Un but dans les petites cages vaut 1 point.



# 4 contre 4 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail d'endurance



4 zones.

Un joueur de chaque équipe par zone.

Les joueurs ne peuvent pas aller hors de leur zone.



# Conservation sur grand terrain

Exercices axés sur le travail d'endurance

EXERCICE 27

8 contre 8 sur grand terrain (ou 6 contre 6, 7 contre 7, ... sur grande surface).

Dans la périodisation tactique, pour travailler l'endurance et la puissance aérobie, il est proposé des exercices de ce type : 8 contre 8 sur grand terrain (terrain presque entier) avec des séquences de jeu (comme pour un intermittent) de 8 à 10mn de jeu (puis récupération puis nouvelle séquence...). L'intensité doit être grande.

L'idée est d'avoir plus d'espace (en m<sup>2</sup>) à couvrir par joueur que durant un match...

C'est un moyen de travailler en plus de l'endurance les autres aspects de la performance en football (tactique, technique, mental...).



## EXERCICE 28

# Intermittent "Force" + intégration dans un jeu avec ballon

Exercices axés sur le travail d'endurance



Frappes / Le joueur fait une tête en visant une cible (ici bleue et rouge) puis se replace directement et recommence... le plus vite possible...

En 10-20 par exemple.

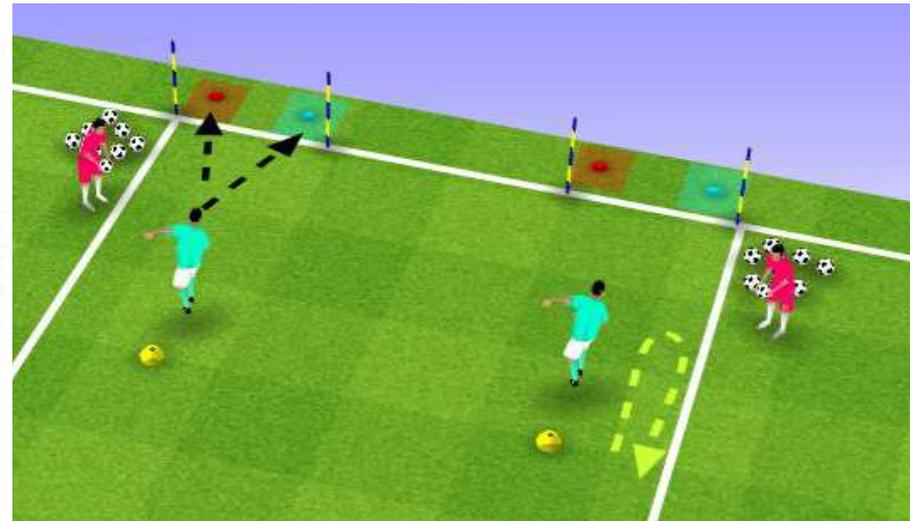
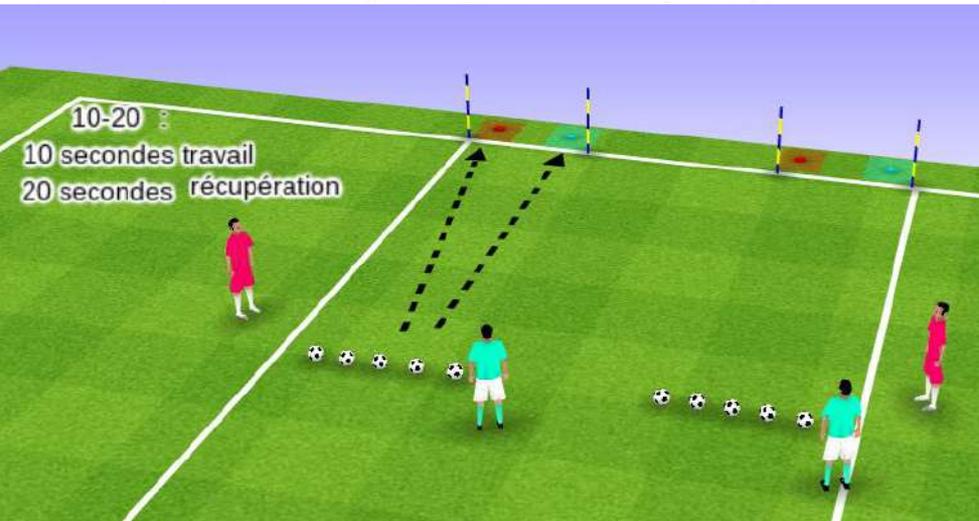
Jeux réduits / 2 contre 2  
1 minute 30 de jeu, 45  
secondes de récupération  
3 séquences

# Intermittent force "spécifique foot"

## EXERCICE 29

Exercices axés sur le travail d'endurance

Ici l'objectif va être d'intégrer des actions de jeu aux exercices de force ou de course... Par exemple, pour les exercices de force, exercices de têtes ou de frappes.



# Conservation - 2 équipes

Exercices axés sur le travail d'endurance



4 cages de côté.

Une équipe peut marquer dans une des 4 cages après avoir fait 6 passes.

Après chaque but, l'équipe doit faire une passe de plus (7, 8, 9, ...) pour pouvoir marquer de nouveau.

8 minutes par exemple.



# Conservation 5 contre 2 et 7 contre 7

Exercices axés sur le travail d'endurance

EXERCICE 31



Alternance entre conservation en supériorité numérique dans un petit espace (5 contre 2) et conservation sur grand espace à 7 contre 7.

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

1 point marqué toutes les 10 passes de suite. 1 point marqué quand le joueur au pressing récupère le ballon.

Puis directement enchaîné par un jeu à 7 contre 7 pendant 4 minutes. Possibilité de marquer après 10 passes de suite.

Puis 5 contre 2 pendant 2 minutes et de nouveau 4 minutes à 7 contre 7.

# Conservation + stop ball

Exercices axés sur le travail d'endurance

---



Conservation du ballon à  
6vs6, 7vs7, ...

1 appui (inattaquable) de  
chaque côté du terrain. Le  
joueur qui fait la passe à  
l'appui prend sa place.

Conservation du ballon,  
après 10 passes possibilité  
de marquer un point en stop  
ball (zone rouge du côté  
adverse).

10mn.

## EXERCICE 33

# Intermittent frappes

Exercices axés sur le travail  
d'endurance

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

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

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

3. Volée (un partenaire centre).



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

5. Intermittent en 20-40 (pendant 6 minutes).. par exemple 20 secondes d'exercices - 40 secondes de repos (ce qui laisse le temps de changer les rôles et de se mettre en place).

# Intermittent spécifique au poste

Pour les latéraux (enchaînements 1-2-3)

1. Le latéral démarre du plot 1, se démarque (en marche arrière) pour recevoir le ballon du partenaire (joueur en bleu) et lui redonne puis enchaîne directement

2. course et tête au dessus du mannequin (remise au partenaire en bleu)

3. Accélération et une-deux avec le partenaire puis course avec obstacle (évitement d'un tackle) et centre sur l'attaquant.

Exercice en 10-30 ou 15-30 par exemple (10 à 15 secondes d'exercices, 30 secondes de récupération) / pendant 7 à 10mn.



Récupération active (le joueur revient en trotinant)

**Consignes** : bien marquer les changements de direction et les changements de rythme. Les joueurs à la passe (en bleu) peuvent effectuer un travail d'appuis ou de force en même temps.

Exercices à adapter en fonction de vos exigences tactiques. Les milieux de terrains en fonction de leur poste ( de côté ou axial) peuvent faire le même travail.

# Intermittent spécifique au poste

Pour les attaquants (enchaînements  
4-5-6)

4. L'attaquant démarre du plot rouge  
vient faire une tête au dessus du  
mannequin

5. Puis course en avant et appel contre  
appel avec décalage sur le côté

6. Puis accélération avec course croisée  
et frappe (l'attaquant doit prendre les  
informations après sa passe pour  
adapter sa course avec celle du latéral  
qui va centrer... Ne pas accélérer trop  
tôt ou trop tard)

Exercice en 10-30 ou 15-30 par  
exemple (10 à 15 secondes d'exercices,  
30 secondes de récupération) / pendant  
7 à 10mn.



Récupération active (le joueur revient en trotinant)

**Consignes** : bien marquer les changements de direction et les changements de rythme.  
Les joueurs à la passe (en bleu) peuvent effectuer un travail d'appuis ou de force en même temps.

Exercices à adapter en fonction de vos exigences tactiques.  
Les milieux de terrains en fonction de leur poste ( de côté ou axial) peuvent faire le même travail.

**EXERCICE 34**

## Intermittent avec finition 3 joueurs ou 4

---

Travail d'appuis ou de force pour les 3 joueurs puis course en slalom avec ballon.

Les joueurs laissent le ballon dans les cerceaux au centre du terrain sauf le joueur sur la droite qui envoie le ballon en profondeur au joueur à gauche (qui sera de préférence un joueur de côté).

Le joueur à gauche doit centrer.

Les deux autres joueurs font une course croisée puis frappe d'un des deux joueurs.

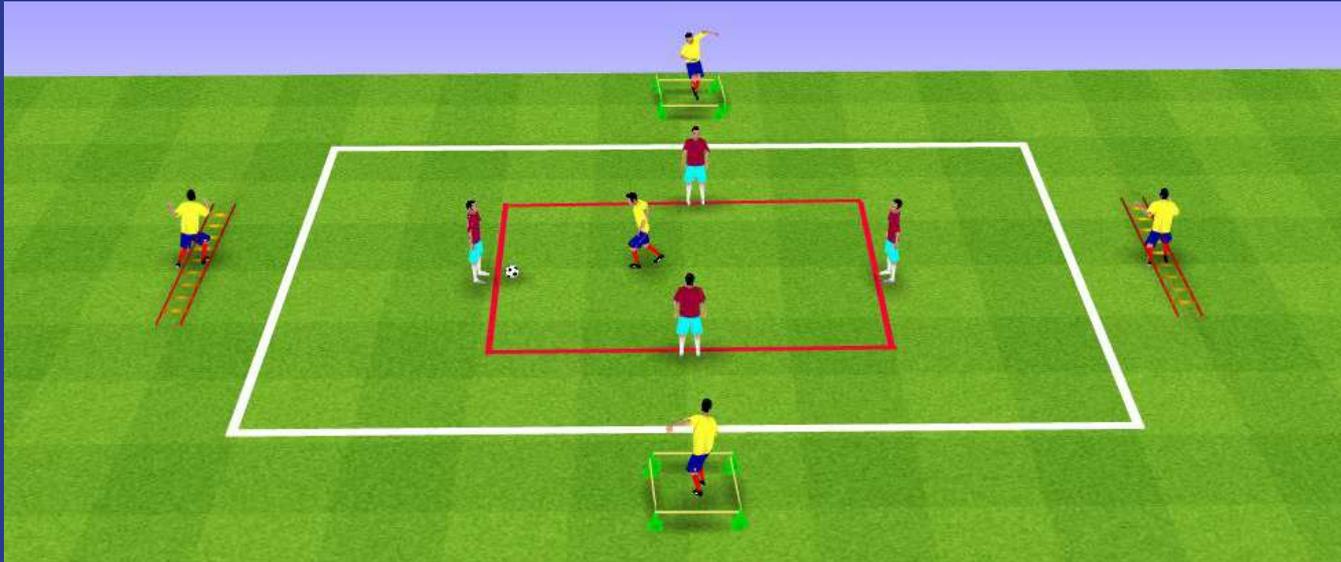
Retour en trottinant.

En 10-20 (10 secondes de course, 20 secondes de récupération). 6 minutes.



# Autres exemples d'exercices intermittents

## EXERCICE 36



En 15-15 par exemple.

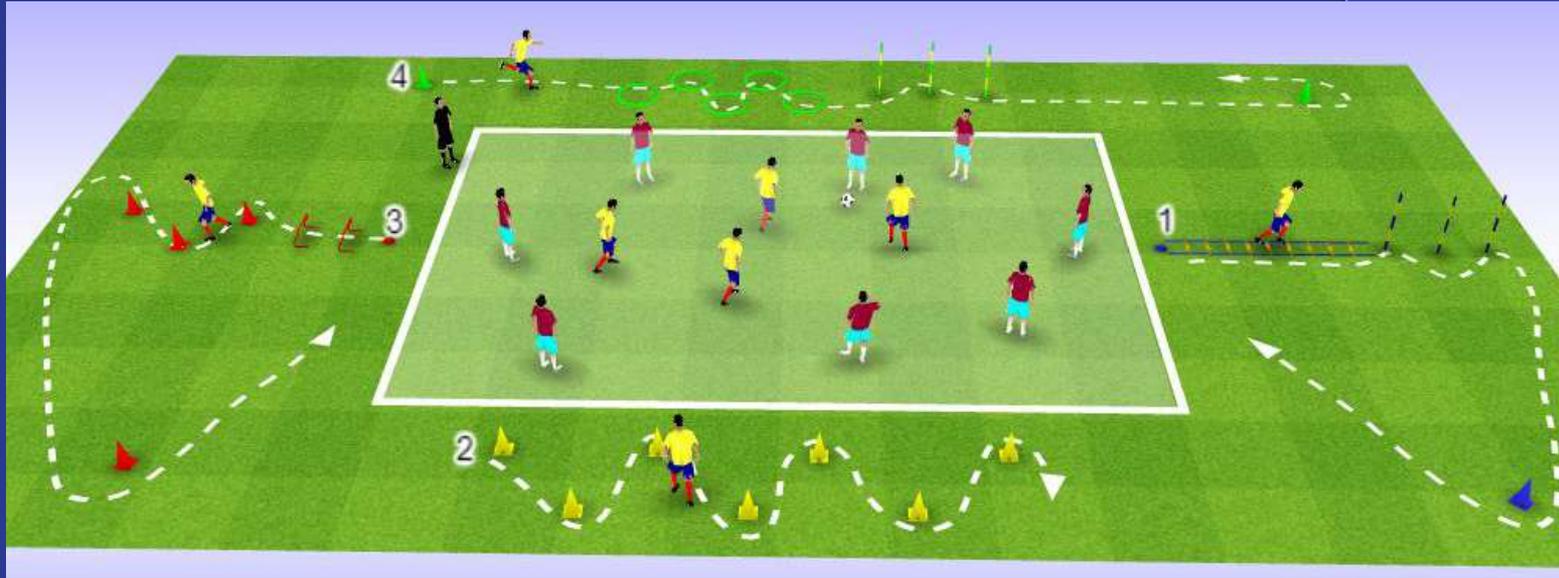
Un groupe en intermittent force et travail d'appuis (avec un joueur au pressing qui change après chaque répétition).

Un groupe en récupération active en conservation.



# Autres exemples d'exercices intermittents

## EXERCICE 37



En 30-30 par exemple.

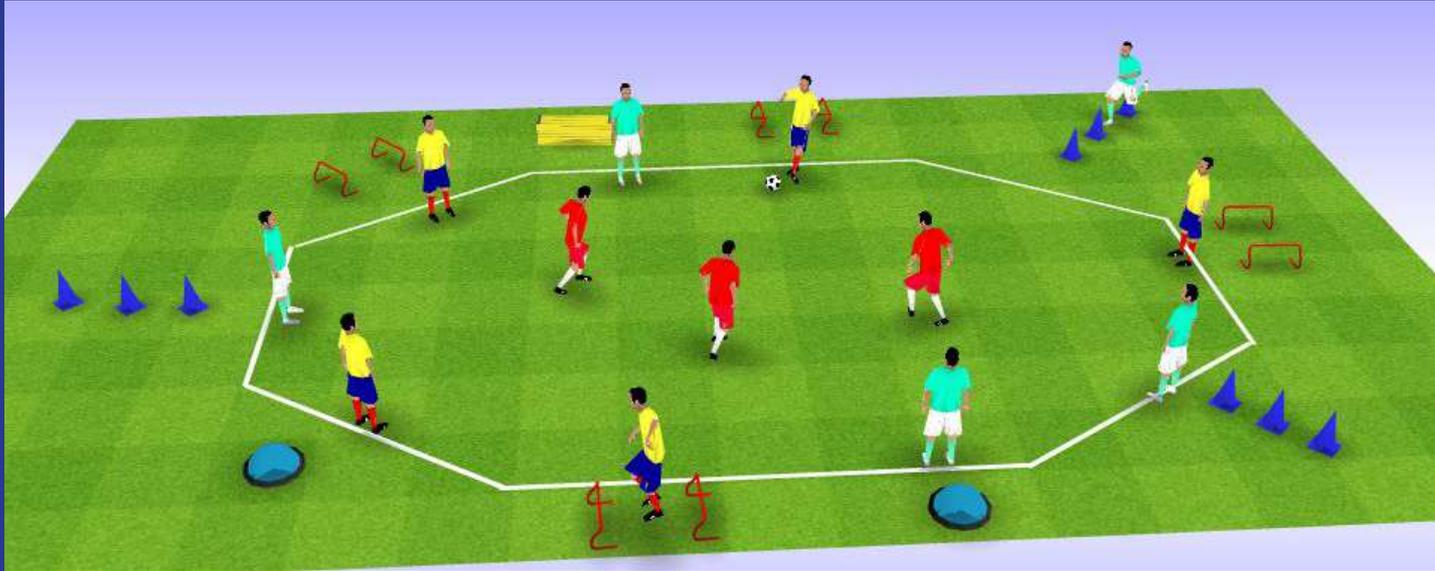
Un groupe divisée en deux : la moitié des joueurs est en intermittent force et travail d'appuis et l'autre moitié est au pressing.

Un groupe en récupération active en conservation.



# Autres exemples d'exercices intermittents

## EXERCICE 38



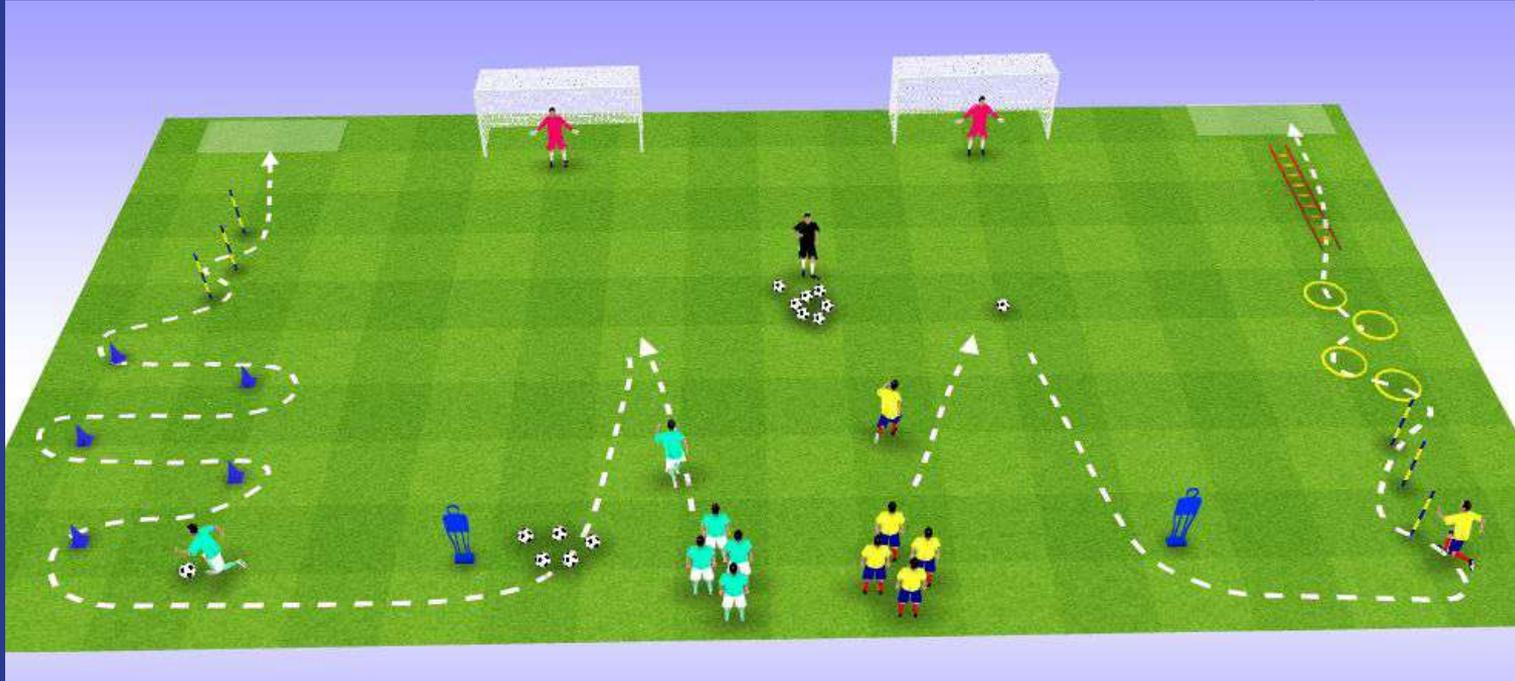
3 équipes. Une équipe est au pressing. 2 équipes en conservation.

A chaque fois qu'un joueur touche le ballon il doit faire un travail d'appuis ou de bondissements puis revient se placer.



# Autres exemples d'exercices intermittents

## EXERCICE 39



Frappe puis course. Frappe puis parcours avec ballon. Grande intensité.  
En 15-45 (15 secondes de course, 45 secondes de récupération).



# Autres exemples d'exercices intermittents

---

## EXERCICE 40

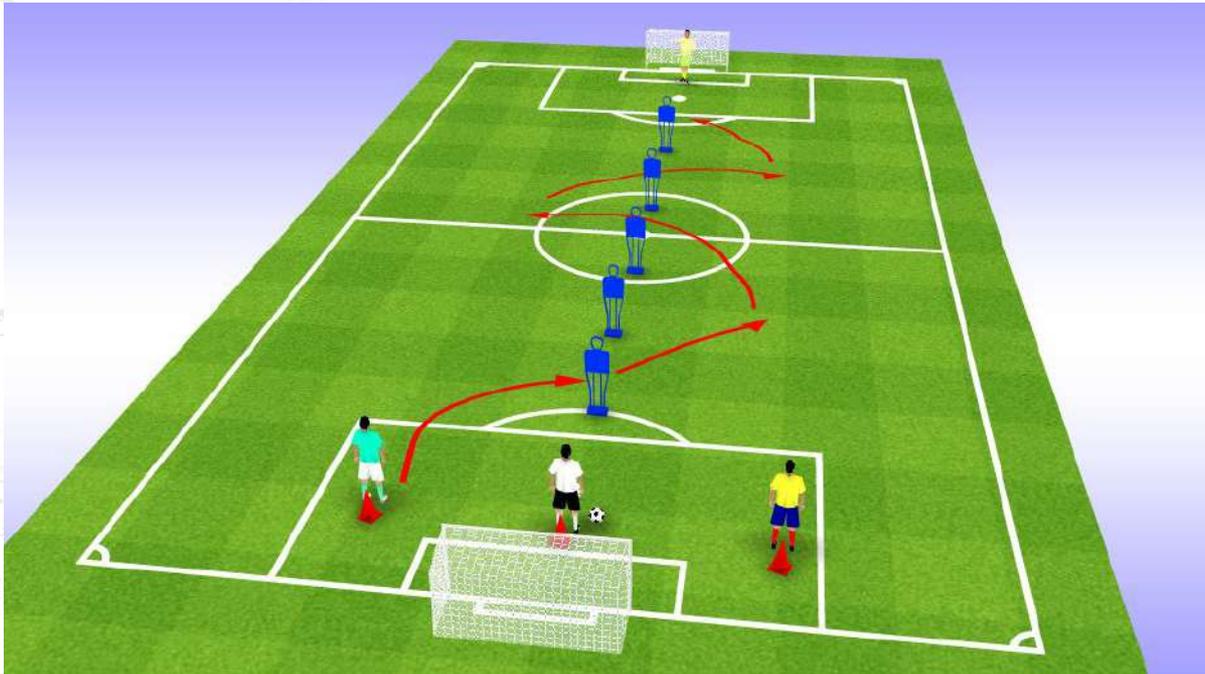


Par deux.  
Échanges du ballon en passes (pied fort, pied faible, tête,...), de côté, de face, ...



# Autres exemples d'exercices intermittents

## EXERCICE 41



Par 3, les joueurs se passent le ballon et croisent leur course après chaque passe.



# Conduite avec ballon

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

EXERCICE 42



Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis au top de l'entraîneur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer avec le ballon et faire un des exercices placés dans la surface (slalom avec alternance pied droit-pied gauche en fonction de la couleur du plot, du piquet u du mannequin).  
12 minutes par exemple.



# Conduite avec ballon

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

EXERCICE 43



Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis au top de l'entraîneur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer sans le ballon et faire un des exercices d'appuis placés dans la surface puis revenir prendre leur ballon. 12 minutes par exemple.



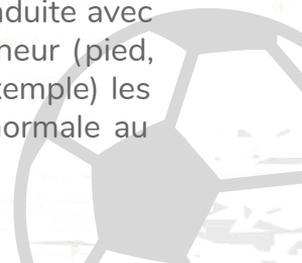
# Conduite avec ballon - 3 zones

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

EXERCICE 44



Dans la surface, travail d'appuis sans ballon. Zone rouge, conduite avec ballon pied droit. Zone verte, conduite avec ballon pied gauche. Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer dans la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain. 12 minutes par exemple.



# Conduite avec ballon - 4 zones

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

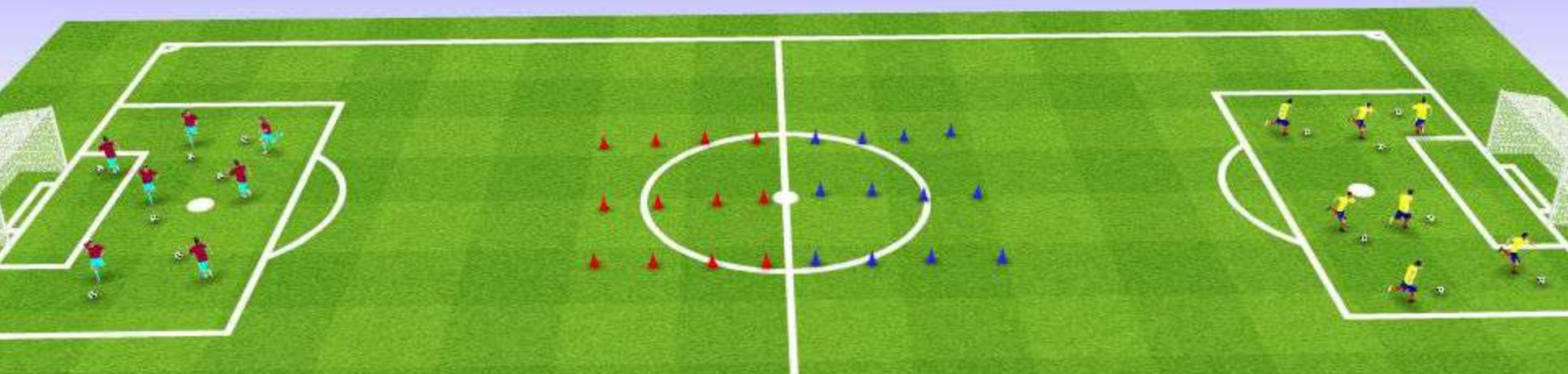
EXERCICE 45



Dans la surface, travail d'appuis sans ballon. Zone bleue, travail d'équilibre proprioception et travail de sauts. Zone rouge, conduite avec ballon pied droit. Zone verte, conduite avec ballon pied gauche.

Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer dans la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain. 12 minutes par exemple.





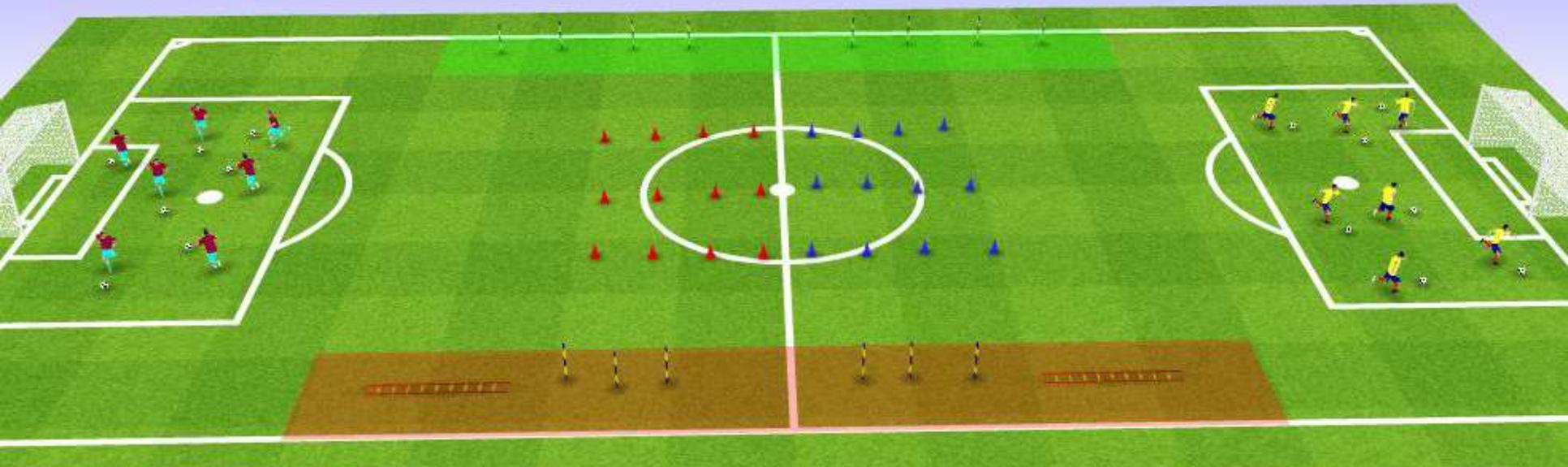
## Conduite avec ballon

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

**EXERCICE 46**

Conduite avec ballon dans la surface de réparation en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis au top de l'entraîneur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer sans le ballon jusqu'au milieu de terrain et faire des exercices d'appuis placés près du rond central puis revenir prendre leur ballon.  
12 minutes par exemple.





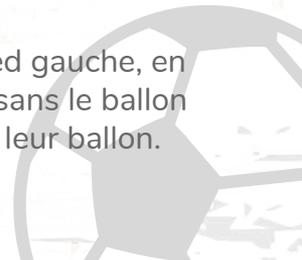
## Conduite avec ballon

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

EXERCICE 47

Conduite avec ballon dans la surface de réparation en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis au top de l'entraîneur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer sans le ballon jusqu'au milieu de terrain et faire des exercices d'appuis placés près du rond central puis revenir prendre leur ballon.

12 minutes par exemple.



# Conduite avec ballon

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

EXERCICE 48



Dans un carré, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis au top de l'entraîneur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer sans le ballon et contourner un des plots de sa couleur (un plot par joueur) puis revenir prendre leur ballon.

12 minutes par exemple.



# Mouvement et Passes

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.



Moitié de terrain divisée en 9 carrés, 3 équipes de 6 joueurs.

2 joueurs par carré.

Un ballon par équipe.

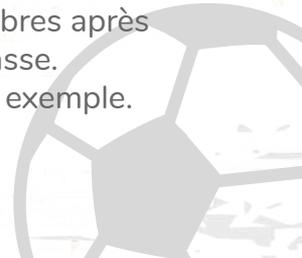
Chaque équipe doit se faire des passes tout en étant en mouvement.

Un joueur ne peut pas rester dans le même carré après chaque passe.

Jamais plus de 2 joueurs dans un carré.

Les joueurs doivent donc aller dans les carrés libres après chaque passe.

12 minutes par exemple.



# Mouvement et Passes

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance capacité.

## EXERCICE 50

4 zones sur tout le terrain.

Chaque zone correspond à un travail avec ou sans ballon.

L'entraîneur doit déterminer le travail dans chaque zone.

Exemple, conduite avec ballon, pied gauche, pied droit, en jonglage, en passe, .. courses sans ballon, marche arrière, accélération, changements de rythme, ...

12 minutes par exemple.

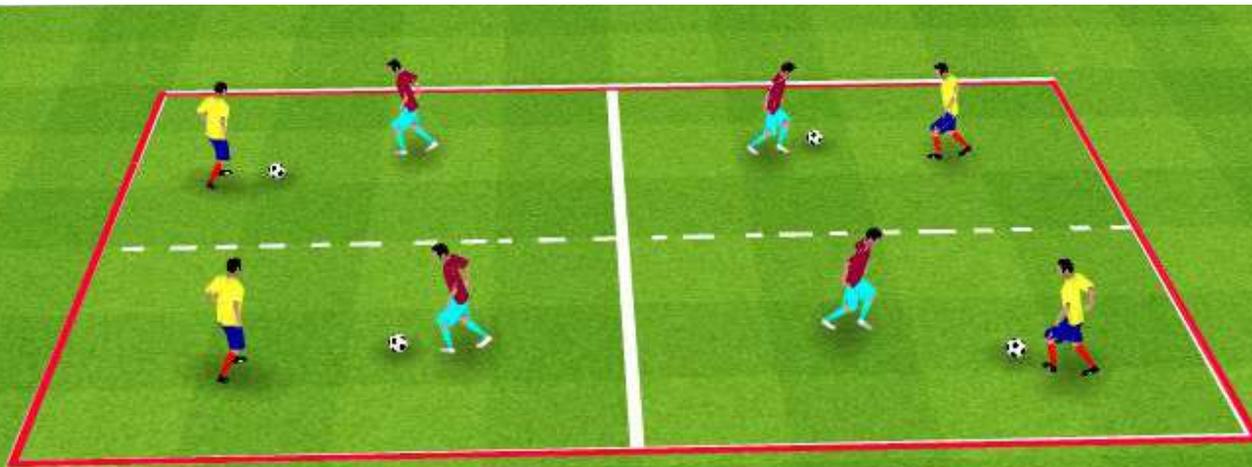


# Jeux réduits

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

---

Enchaînement - 1 contre 1 - puis 2 contre 2 -  
puis 4 contre 4





# Jeux réduits

## EXERCICE 52

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

**3 équipes de 3 (pressing + attaque) et 3 équipes de 2 (défense)**

---

### Les équipes de 3 :

pressing pendant 20 secondes dans le petit carré au centre du terrain (en 3 contre 3 par exemple ou en infériorité numérique) puis attaque rapide à 3 contre 2 (le plus vite possible).

Récupération active 60 secondes.

### Les équipes de 2 :

Défense sur les attaques rapides puis course de 15 secondes (aller toucher la ligne de côté par exemple). Puis récupération passive en attendant le prochain passage.

Alterner les rôles.





# Jeux réduits

## EXERCICE 53

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

**3 équipes - 2 carrés - une zone centrale**

---

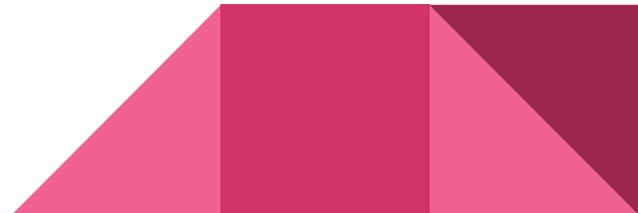
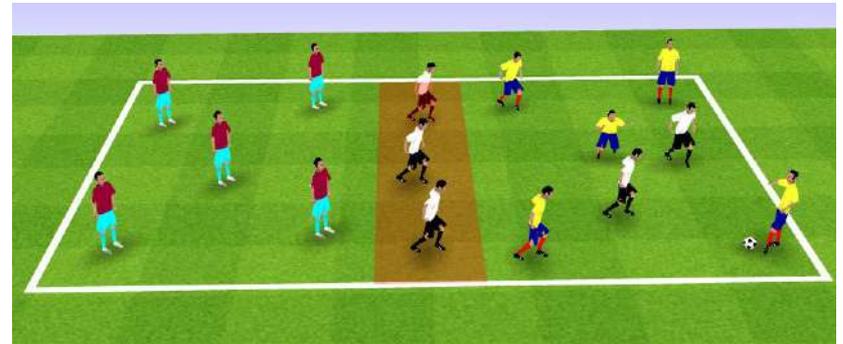
### Une équipe par carré.

2 équipes en conservation dans les carrés, une équipe au pressing.

Les 2 équipes en conservation doivent conserver le ballon et s'échanger le ballon en passant par la zone centrale où se trouve 3 joueurs de la troisième équipe qui essaient d'intercepter le ballon quand il y a échange entre les 2 équipes en conservation.

2 joueurs de la troisième équipe sont au pressing ( et 3 joueurs en zone centrale pour intercepter).

Alterner les rôles.



# Jeux réduits - 3 équipes

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

---



2 carrés (une équipe par carré) et une zone centrale.

2 équipes en conservation dans les carrés,  
2 joueurs de la troisième équipe sont au pressing.

Changer les deux joueurs au pressing  
toutes les 20 secondes (par exemple).

Alterner les rôles.

# Jeux réduits - 2 équipes

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.



Une équipe en conservation dans le carré,  
une équipe au pressing.

Chaque joueur de l'équipe au pressing a un  
numéro.

Un joueur rentre au pressing toutes les 20  
secondes.

Toutes les 20 secondes l'entraîneur annonce  
un nouveau numéro jusqu'à ce que l'équipe  
récupère le ballon.

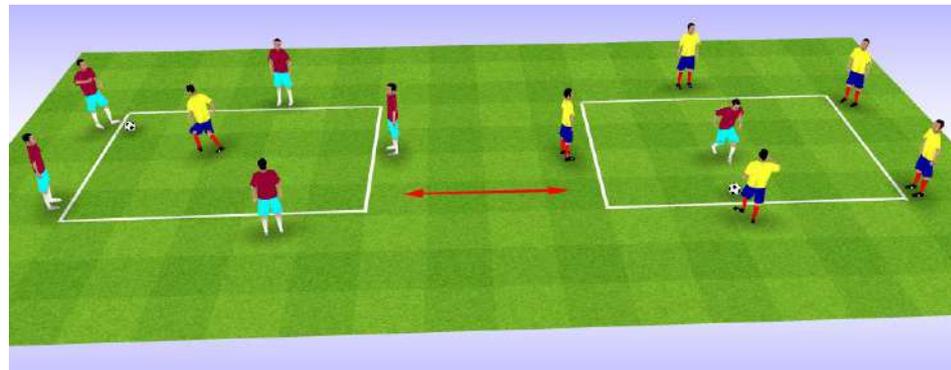
**Alterner les rôles.**

# Jeux réduits - 2 équipes - 2 carrés

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

---

Les deux équipes sont en conservation dans leur carré. Un joueur de chaque équipe va presser l'autre équipe. Chaque joueur a un numéro. Toutes les 20 secondes l'entraîneur annonce un nouveau numéro, le joueur dont le numéro a été annoncé va remplacer le joueur qui était au pressing.



# Jeux réduits - 4 équipes - 4 carrés

Autres idées d'exercices pour travailler l'endurance puissance.

**Une équipe en conservation, une équipe au pressing.**

L'équipe en conservation ne peut avoir plus de 2 joueurs à la fois dans un carré.

L'équipe au pressing : 2 joueurs au pressing, les autres joueurs sont en attente (récupération active en se faisant des passes ou jonglages). Les deux joueurs au pressing sont changés toutes les 30 secondes par exemple.

**Alterner les rôles.**





# EXERCICES AXÉS SUR LE TRAVAIL DE VITESSE

---

# Vitesse - réaction

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

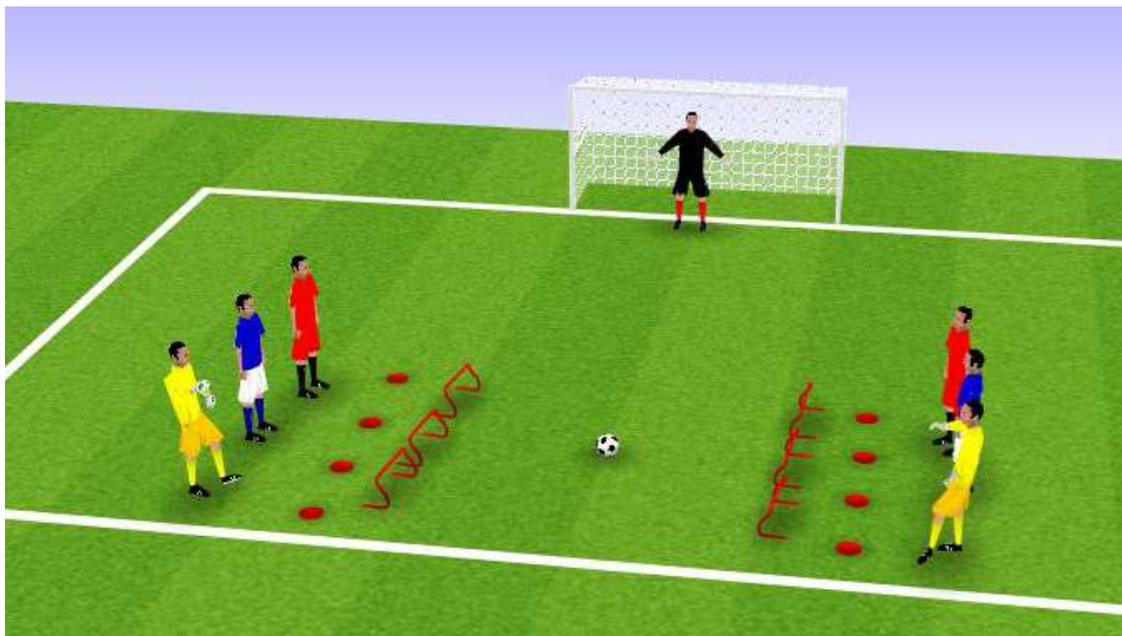


L'entraîneur envoie le ballon entre les 2 joueurs.  
Une fois que le ballon est passé devant eux, les joueurs doivent réagir vite. Duel et frappe.

# Vitesse de réaction + duel

Exercices axés sur le travail de vitesse

---



Chaque joueur d'une équipe a un numéro (ou une couleur).

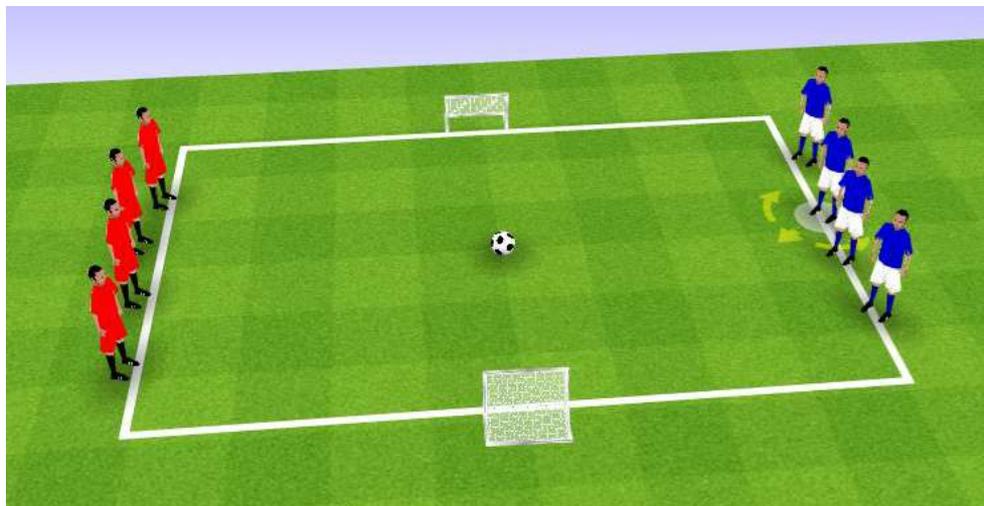
A l'annonce du numéro, les joueurs doivent réagir vite.

Duel puis frappe.

# Vitesse de réaction - 2 équipes

Exercices axés sur le travail de vitesse

---



Chaque joueur a un numéro ou un chasuble de couleur différent.

Annoncez un numéro (ou une couleur), les joueurs qui ont ce numéro doivent alors être réactifs et aller prendre le ballon pour marquer.

Vous pouvez varier les départs (exemple de dos...), les distances, les signaux de départ...

# Réaction et duel

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

En duel. Les joueurs sont face à face.

Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur annoncée par l'entraîneur.

Puis duel, le premier sur le ballon devient attaquant et doit marquer dans une des deux cages.

L'autre joueur devient défenseur.

Les joueurs doivent prendre les informations (les couleurs) avant de commencer.



**EXERCICE 61**

# Vitesse de réaction + frappe

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 62

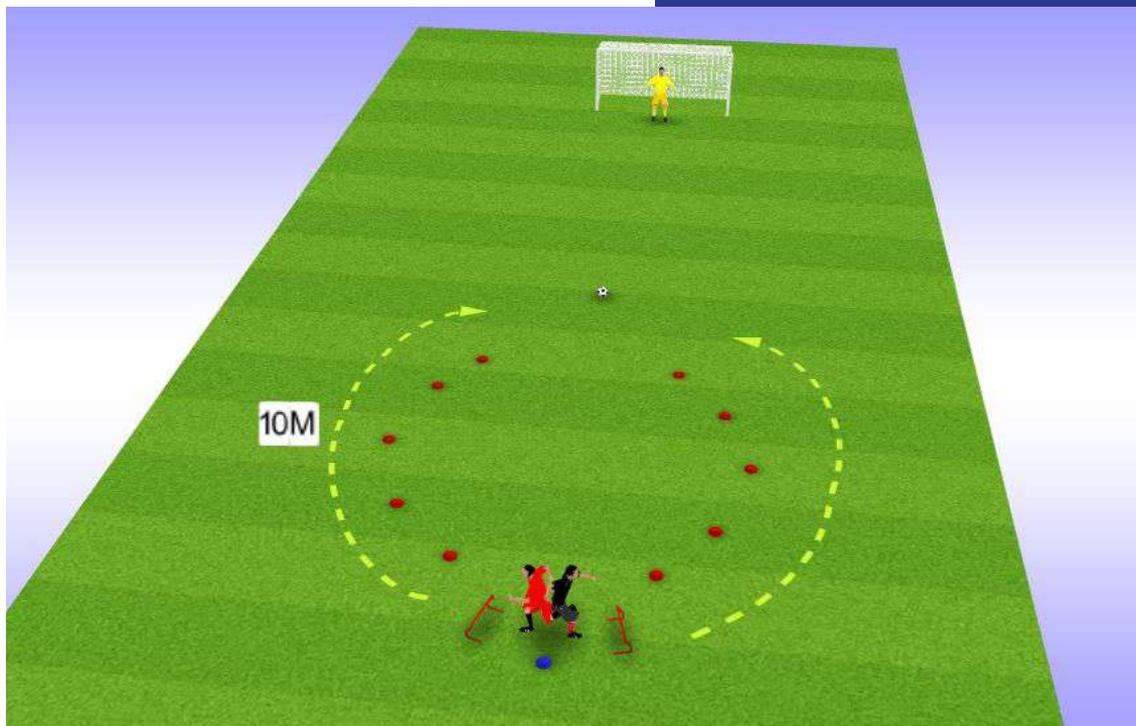


Travail de vitesse de réaction, de puissance (le joueur est légèrement retenu jusqu'au cône) puis frappe.

# Vitesse de réaction + duel

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 63

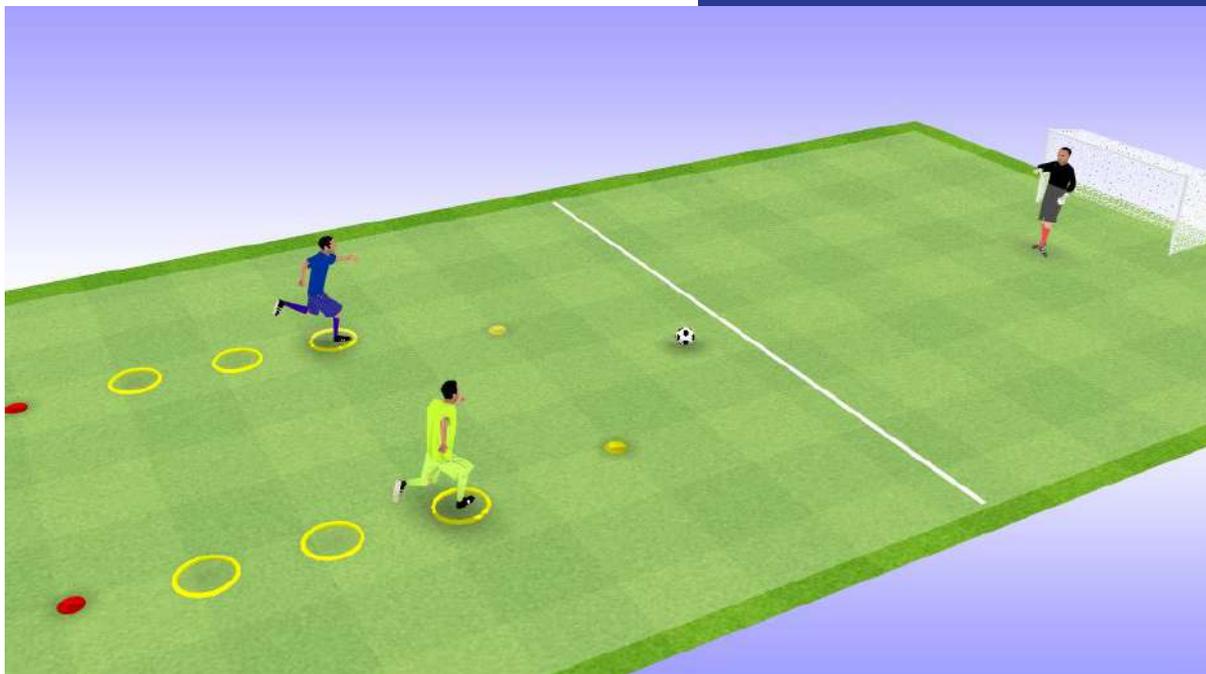


Les joueurs sont en position "chaise" quelques secondes, puis au top de l'entraîneur, les joueurs doivent réagir vite... duel et frappe.

# Vitesse de réaction + duel

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 64



Une fois que le ballon est passé devant eux, les joueurs doivent réagir vite, faire un travail de pliométrie (appuis dans les cerceaux)... duel et frappe.

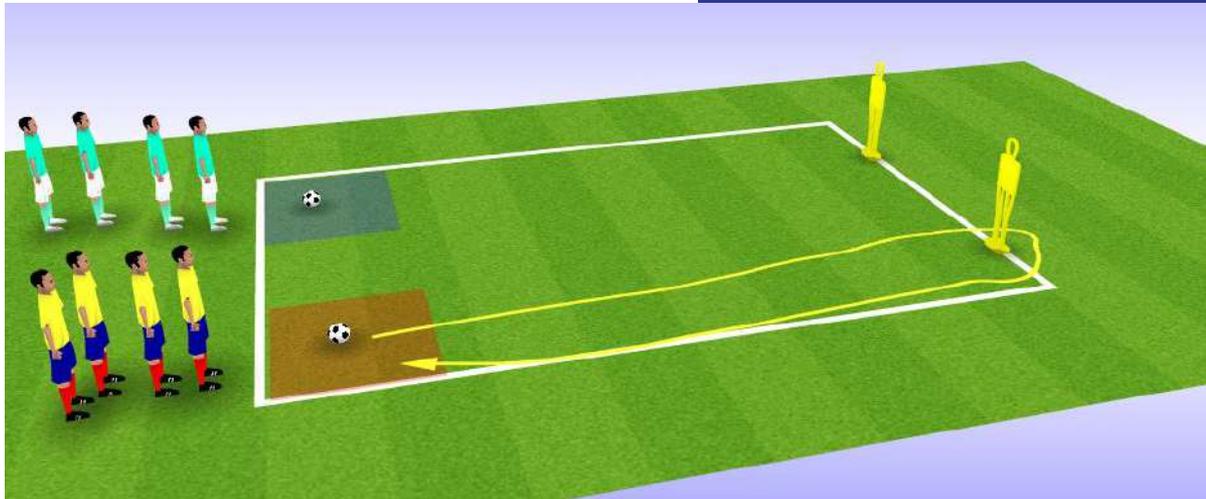


# Vitesse avec ballon

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

## EXERCICE 65



En relai.  
Conduite en aller  
retour avec ballon  
puis blocage du  
ballon dans le petit  
carré.

Le joueur suivant  
prend le relai  
seulement quand le  
ballon est bloqué.

---



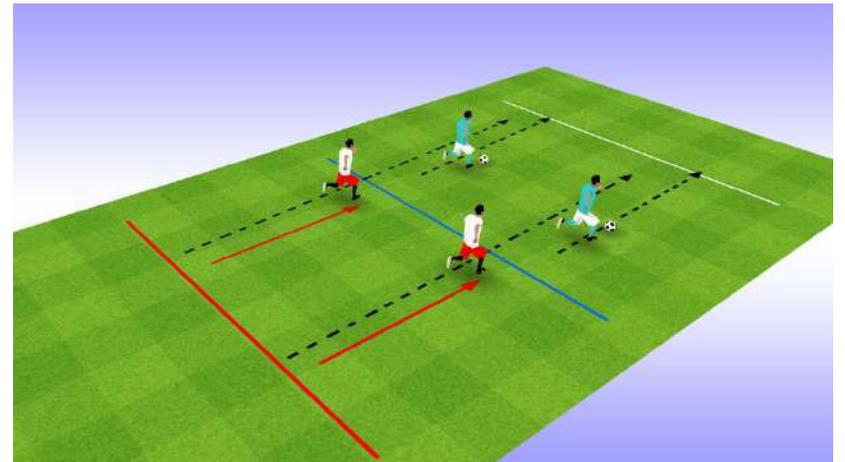
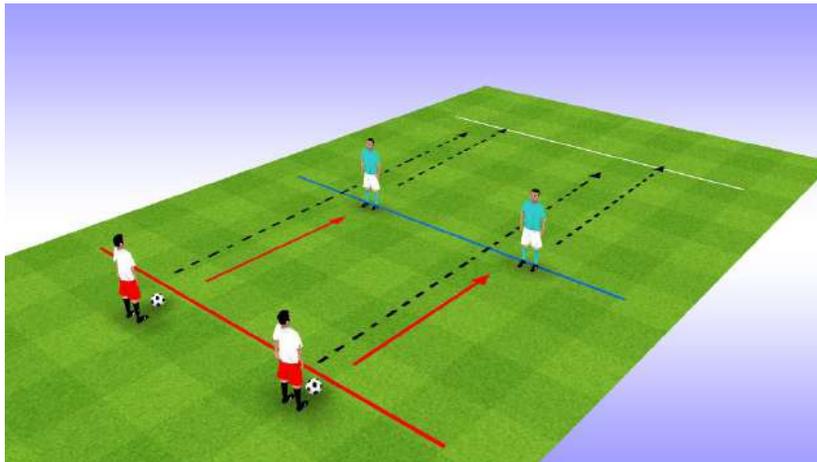
# Vitesse avec et sans ballon

## EXERCICE 66

### Exercices axés sur le travail de vitesse

Un chasseur et un chassé. Le joueur en blanc passe le ballon au joueur bleu qui doit contrôler rapidement, se retourner et courir le plus vite possible avec le ballon jusqu'à la ligne d'arrivée.

Le joueur en blanc sans ballon doit toucher le joueur en bleu avant la ligne d'arrivée.  
Le joueur peut démarrer une fois que le joueur bleu a touché le ballon.



# Vitesse de réaction

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

## EXERCICE 67



Deux buts.  
Deux joueurs, l'un en face de l'autre, accélèrent puis un des deux joueurs (choisi avant le départ) part sur le côté de son choix et frappe. L'autre joueur doit l'empêcher de frapper.

# Vitesse de réaction - 2 équipes

## EXERCICE 68

### Exercices axés sur le travail de vitesse

Chaque joueur a un numéro.  
L'entraîneur annonce un numéro.

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

Le premier sur le ballon devient attaquant et doit aller stopper le ballon dans la zone de son adversaire. L'autre joueur devient défenseur et doit l'en empêcher.

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

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



# Vitesse en groupe

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

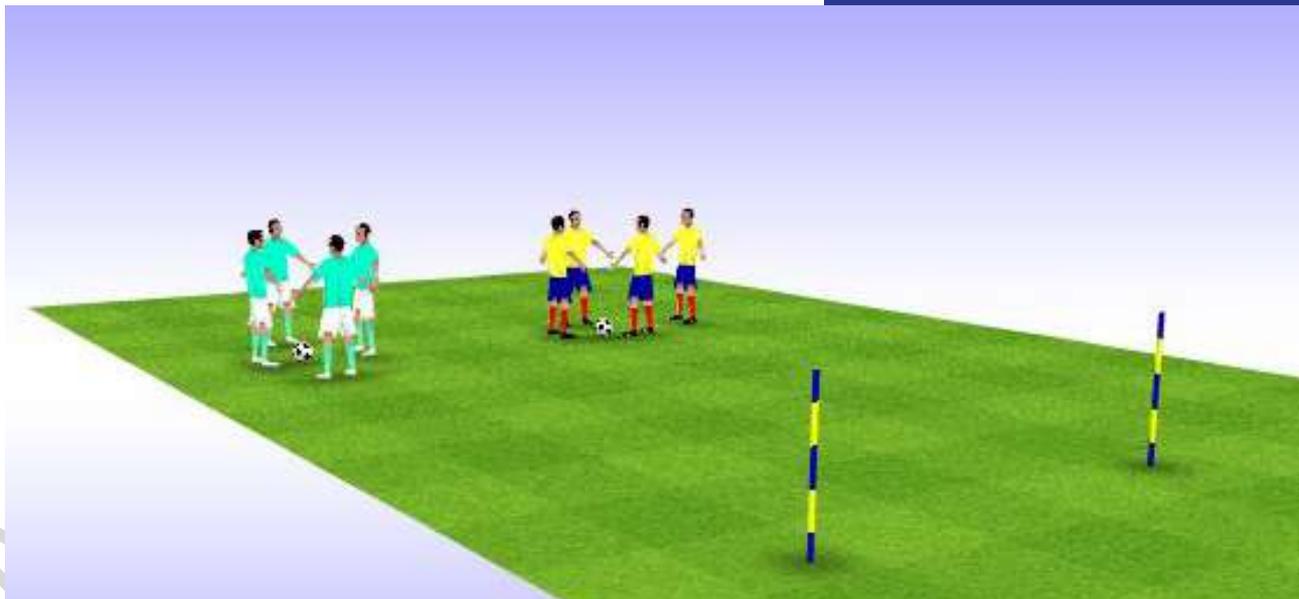
## EXERCICE 69

2 ou 3 équipes de 4 à 6 joueurs.

Les joueurs forment un cercle et se tiennent la main.

Un ballon au milieu du cercle.

En duel. Chaque équipe doit courir en aller retour (passant derrière un piquet) sans se lâcher la main et tout en conservant le ballon dans le cercle.



# Vitesse en relai avec ballon

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

## EXERCICE 70



En relai.

Chaque équipe a 3 ou 4 joueurs de chaque côté.

Conduite avec ballon, slalom, puis passe au partenaire qui enchaîne.

L'équipe qui a utilisé tous ses joueurs en premier a gagné.



# Vitesse avec ballon et duel

## EXERCICE 71

Exercices axés sur le travail de vitesse



En duel.

Conduite de balle avec slalom puis les joueurs laissent leur ballon dans le cerceau et doivent récupérer le ballon.

Le premier sur le ballon devient attaquant, l'autre défenseur.

Duel et frappe.

# Vitesse en duel et finition

## EXERCICE 72

Exercices axés sur le travail de vitesse



En duel.

Vitesse sans ballon puis l'entraîneur envoie le ballon au centre, le premier sur le ballon devient attaquant et doit marquer.

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

# Vitesse sans ballon et avec ballon

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 73



En relai (2 ou 3 ou 4 équipes).

Vitesse sans ballon, puis slalom avec ballon.

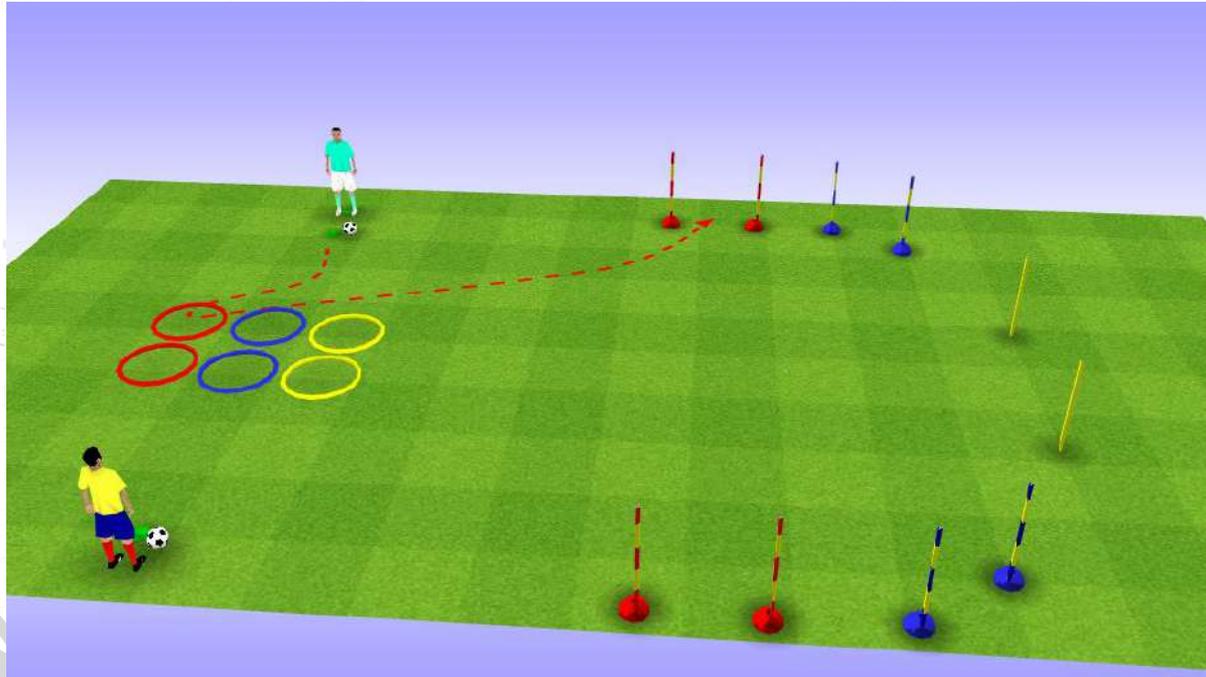
Le joueur bloque le ballon dans le cerceau puis tape dans la main de son partenaire qui enchaîne,

La première équipe qui a mis tous ses ballons dans le cerceau a gagné.

# Miroir - Vitesse avec ballon et sans ballon

## EXERCICE 74

Exercices axés sur le travail de vitesse



En duel.

Un joueur bloque le ballon dans le cerceau de son choix puis doit passer la porte de la même couleur.

L'autre joueur doit bloquer le ballon dans le cerceau de la même couleur puis sprinter sans ballon jusqu'à la porte de la même couleur.

# Vitesse avec et sans ballon

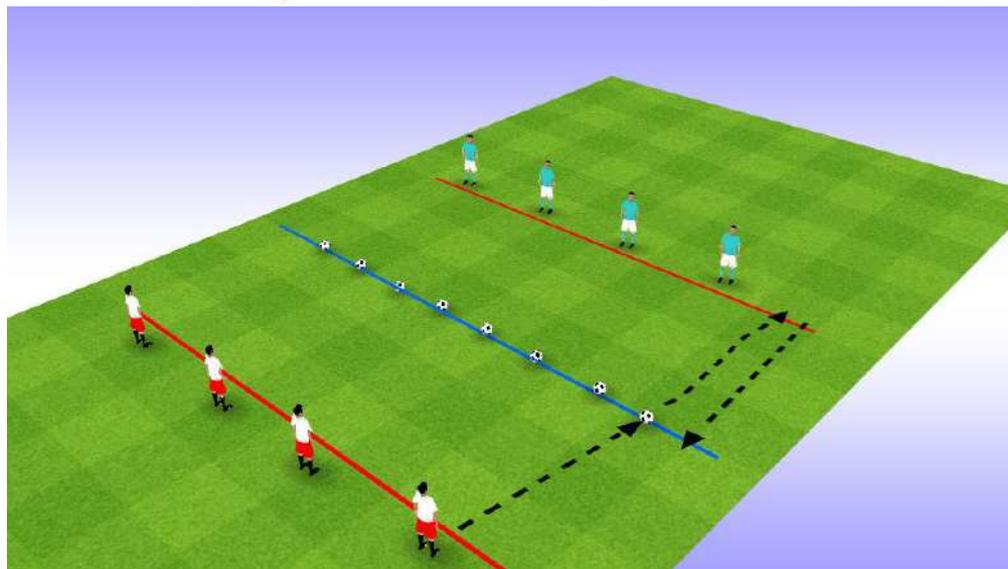
## EXERCICE 75

Exercices axés sur le travail de vitesse

---

En duel.

Les joueurs doivent accélérer jusqu'à la ligne bleu, prendre le ballon est touché la ligne rouge en premier (en conduite).



## 2 contre 2 - Cages rapprochées

EXERCICE 76

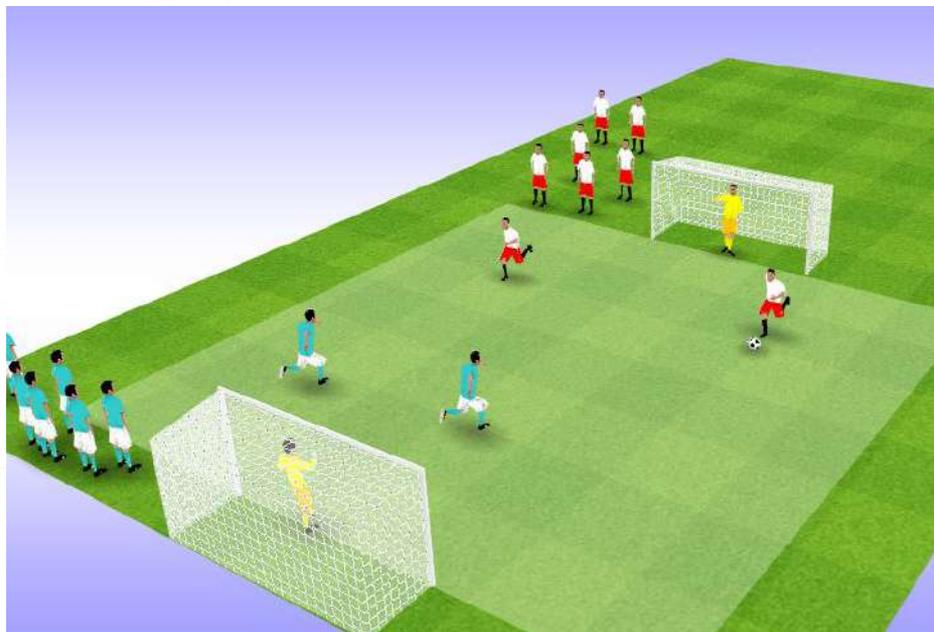
Exercices axés sur le travail de vitesse

Une équipe attaque et une équipe défend.

L'équipe qui défend sort une fois l'action terminée.

L'équipe qui attaque passe en défense une fois la première action terminée.  
Une autre équipe rentre très rapidement en attaque.

Pas de temps de transition.  
5 secondes pour marquer.



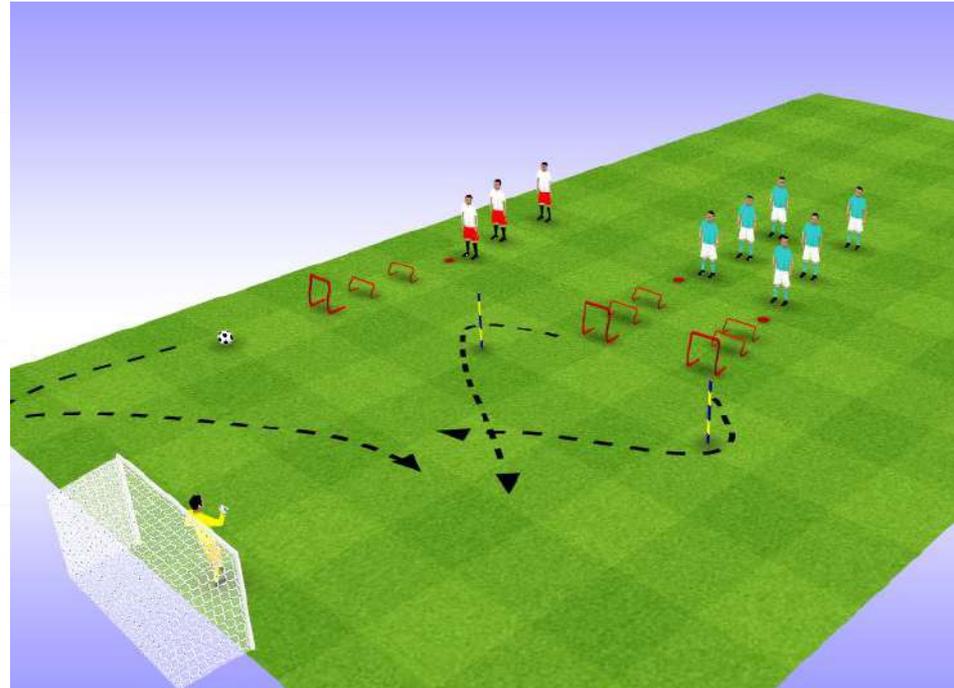
# Vitesse et finition

## EXERCICE 77

Exercices axés sur le travail de vitesse

Les joueurs de côté font un travail de bondissements puis accélération et centre

2 joueurs d'axe démarrent en même temps, font un travail de bondissements puis accélération avec changement de direction, croisement des courses, accélération et frappe.



# Vitesse - agilité

## Exercices axés sur le travail de vitesse

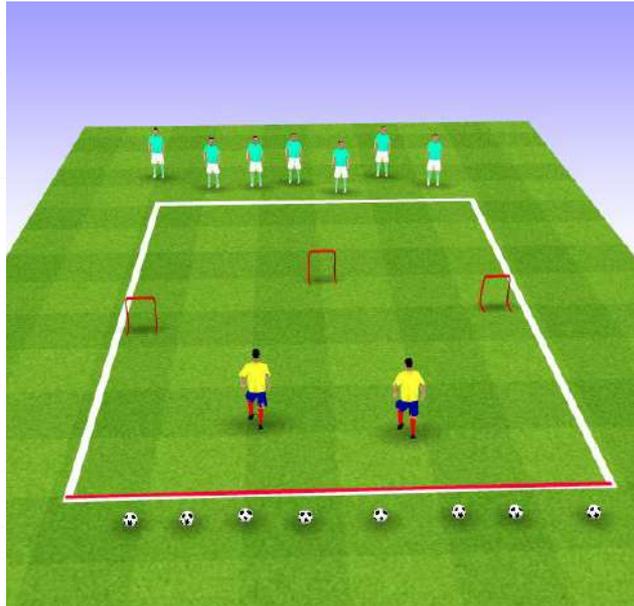
2 chasseurs (en jaune).

Les autres joueurs doivent aller chercher un ballon (un point) et revenir à la ligne de départ sans se faire toucher (3 points).

Bonus de 3 points si le ballon est passé dans une des haies (exemple 1) ou déposé dans un cerceau (exemple 2).

Il ne faut pas dépasser les lignes sur les côtés.

Changer les chasseurs après chaque partie.

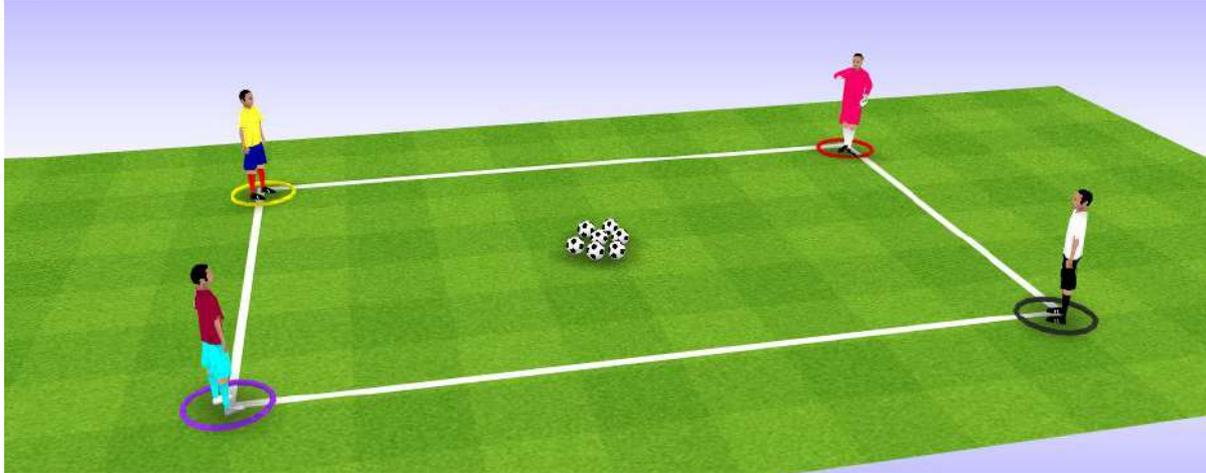


**EXERCICE 78**

# Vitesse avec et sans ballon

## EXERCICE 79

Exercices axés sur le travail de vitesse



4 joueurs dans chaque angle d'un carré. Un cerceau par joueur. 7 ballons au centre du carré.

Au top, les joueurs doivent aller chercher un ballon, le ramener dans leur cerceau puis aller chercher un second ballon et le ramener dans leur cerceau. Seuls 3 joueurs sur les 4 pourront ramener 2 ballons (il y a 7 ballons).

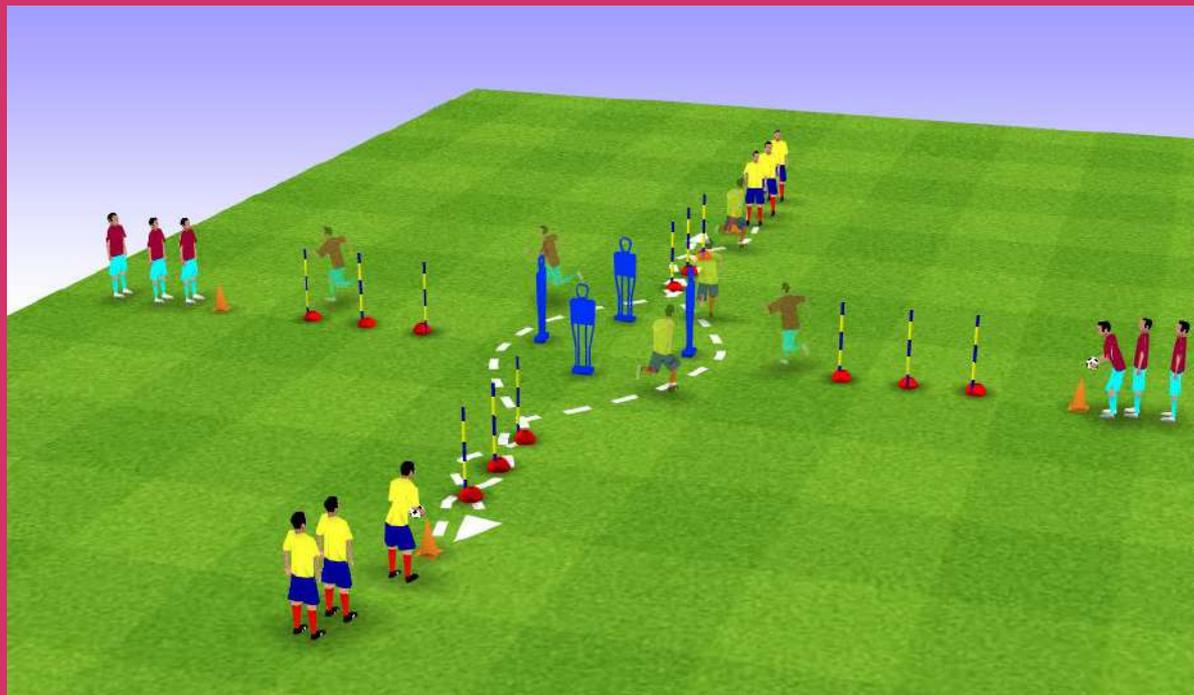
Un joueur sera donc éliminé. Vous pouvez faire la même chose avec 3 joueurs (5 ballons), 2 joueurs (3 ballons).



# Vitesse avec et sans ballon

Exercices axés sur le travail de vitesse

EXERCICE 80



2 équipes (divisées en deux, chaque moitié en face de l'autre).

Course en relais avec un ballon dans les mains (et slalom).

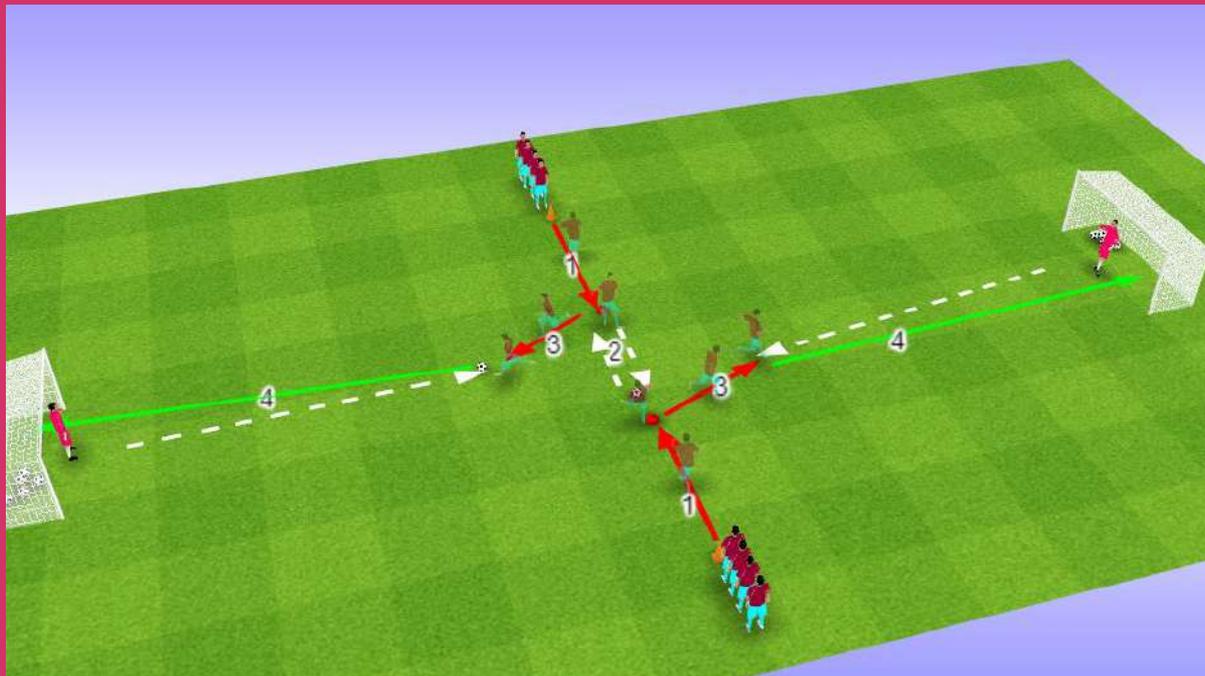
Le joueur peut démarrer seulement quand son partenaire lui a passé le ballon dans les mains.

Possible avec un ballon dans les mains et un dans les pieds en conduite.

# Exercices de vitesse avec frappes (et combinaisons)

Exercices axés sur le travail de vitesse

EXERCICE 81



Par deux, face à face.

Les joueurs accélèrent sur quelques mètres avec le ballon puis une-deux (avec deux ballons à la fois), contrôle orienté et frappe.





# Vitesse et finition

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 82



Un joueur près du but(1) , 2 joueurs à 25m du but (2) et (3).

Le joueur (1) passe au joueur (2) puis accélère pour venir le presser.

Le joueur (2) s'appuie sur le joueur (3) qui lui remet et frappe ou duel avec le joueur (1).

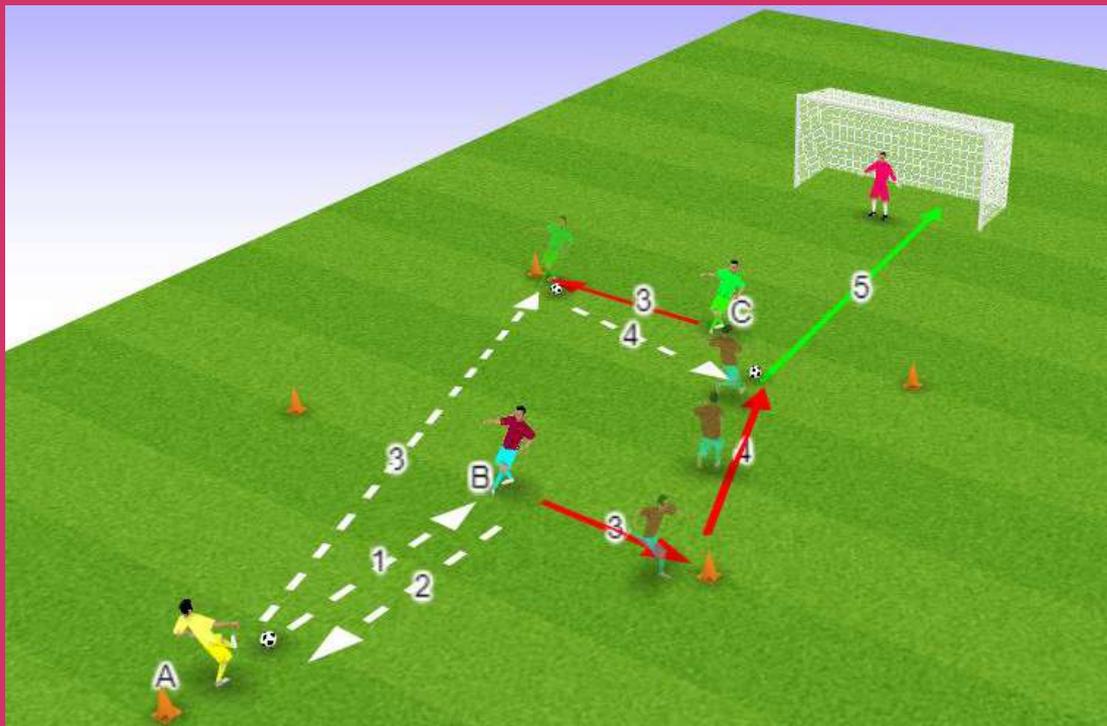
Le joueur 1 prend la place de 2, le joueur 2 prend la place de 3, le joueur 3 prend la place de 1.



# Vitesse et finition

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 83



3 joueurs (A, B, C).

Le joueur A passe à B qui lui remet en une deux.

Le joueur B après sa remise va faire un travail de vitesse avec changement de direction puis frappe.

Le joueur A passe le ballon à C ( qui a demandé le ballon après un appel-contre appel ) qui passe à B pour la frappe...

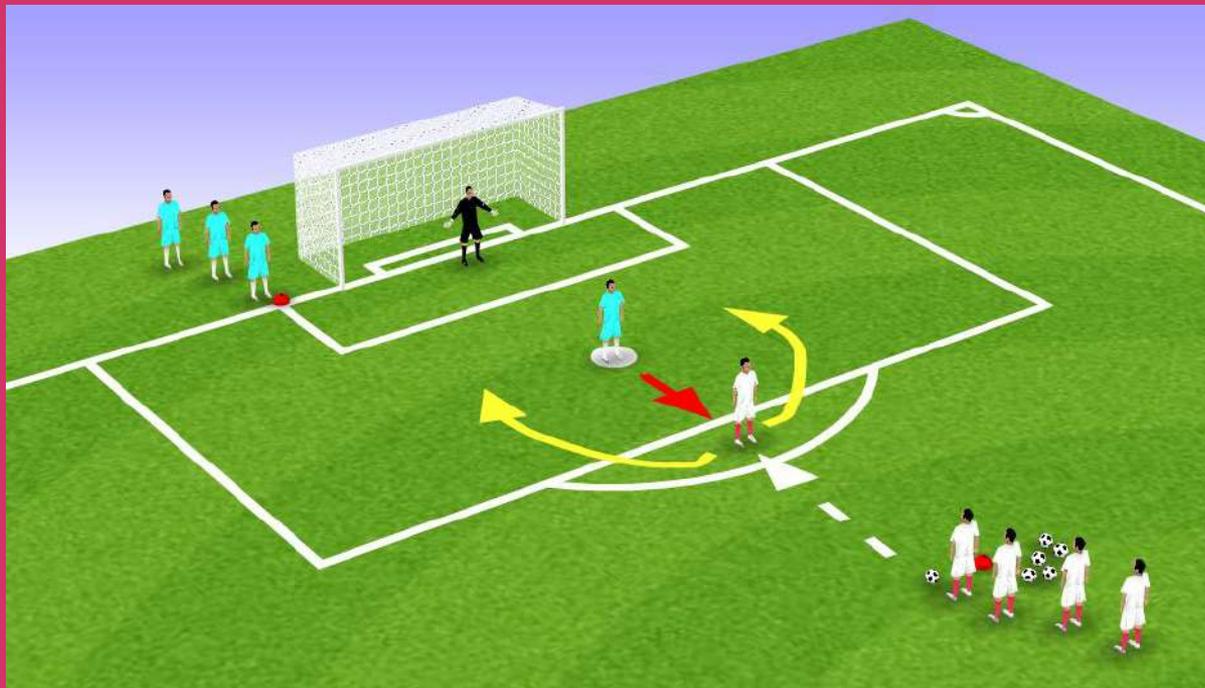
Changement de rôle après chaque frappe dans le même sens (A prend la place de B, B de C, C de A, ...).



# Jeux réduits orientés vitesse

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 84



1 contre 1 avec gardiens de but.

Le joueur offensif est dos au but.

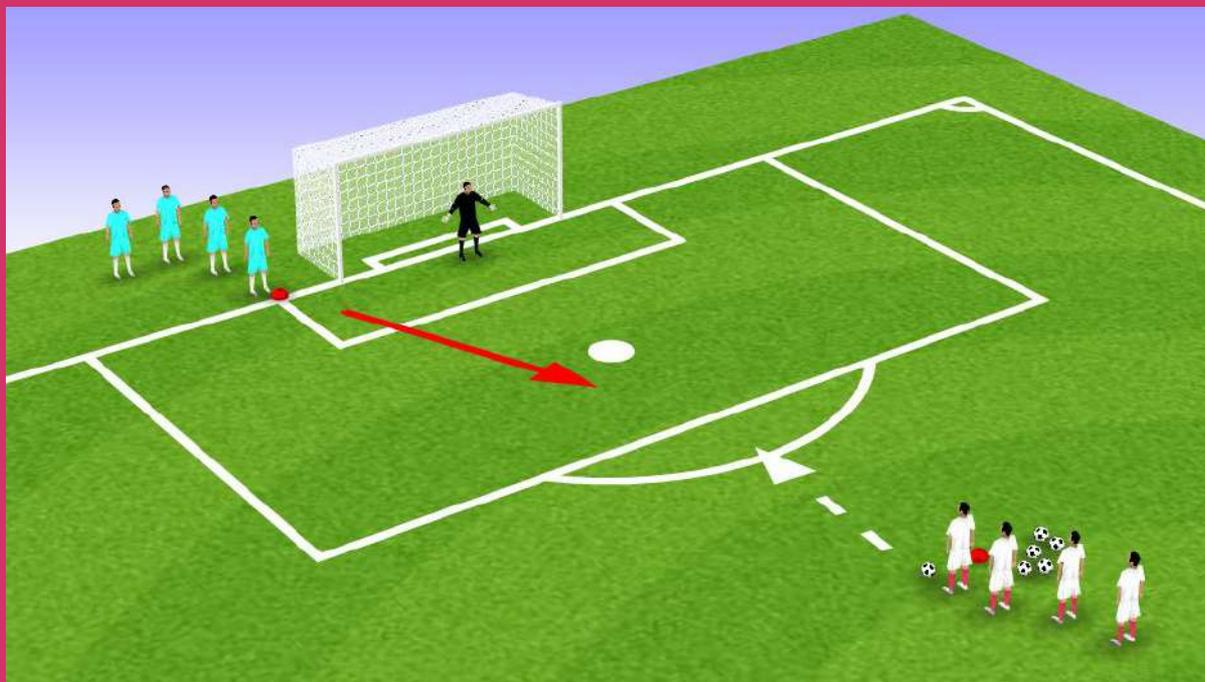
Au moment où son partenaire lui fait la passe, le défenseur peut démarrer pour aller le bloquer.



# 1 contre 1 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail de vitesse

EXERCICE 85



Le joueur offensif démarre en conduite et doit aller marquer.

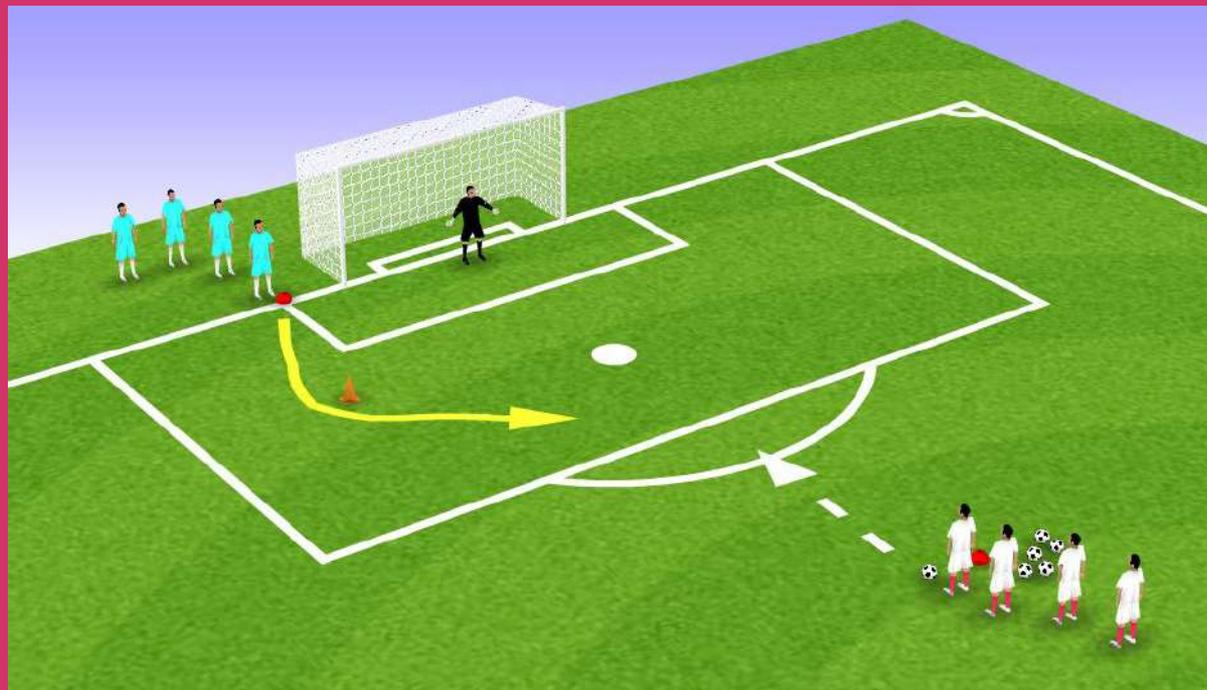
Au moment où il démarre, le défenseur peut démarrer pour aller le bloquer.



# 1 contre 1 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 85 VARIANTE



Le défenseur choisit le moment pour démarrer. Il doit contourner un plot puis aller défendre sur l'attaquant.

Au moment où le défenseur démarre, l'attaquant peut démarrer pour aller marquer.



# 1 contre 1 avec gardiens de but

Exercices axés sur le travail de vitesse

## EXERCICE 85 VARIANTE



Le défenseur choisi le moment pour démarrer. Il doit contourner un plot puis aller défendre sur l'attaquant.

Au moment où le défenseur démarre, l'attaquant peut démarrer pour aller marquer.



[www.preparationphysiquefootball.com](http://www.preparationphysiquefootball.com)

