

8 exercices pour en finir

Endurance fondamentale. Bien sûr, il n'est pas interdit de débiter la reprise par un long footing en forêt ou ailleurs pour travailler la cohésion et jauger de l'état de forme moyen du groupe. Mais trop souvent, ces footings se succèdent ensuite durant la première semaine... Erreur ! A un niveau amateur, le meilleur carburant des joueurs est le plaisir, et qui dit plaisir dit boule de cuir. Voici donc un exemple de 8 exercices avec ballon permettant eux aussi de développer l'endurance fondamentale, avec les mêmes "avantages" (et sans les inconvénients), à savoir : un maximum de joueurs concernés en même temps, personne à l'arrêt, pas d'opposition, et des efforts continus et peu intenses. Avec un intérêt supplémentaire, outre le plaisir : les progrès techniques ! Bref, vous avez tout à y gagner.

EXERCICE 1

8 joueurs (jusqu'à 12) dans chaque surface de réparation, avec 1 ballon chacun. Les joueurs, en conduite, réalisent en boucle le geste technique imposé par l'entraîneur (pendant environ 30 secondes, avant de changer de geste) en restant toujours en mouvement dans les 16m50. Joueur à l'arrêt = 5 pompes ! Puis, au top (au bout de 3 minutes, soit après 6 gestes), ils laissent le ballon sur place et changent de surface en trottinant (aisance respiratoire), tout en réalisant l'action imposée au niveau des coupelles situées dans leur camp. Puis on recommence...



Déroulement : Travailler ainsi pendant 10 minutes (on change de surface aux minutes 3, 6 et 9), puis 3 minutes de récupération (hydratation/étirements activo-dynamiques) et on repart pour 10 minutes, en conservant cette fois-ci son ballon (conduite de balle) d'une surface à l'autre. Total : 23 minutes (à adapter selon le niveau, le moment de la préparation et l'état de forme général).

Gestes techniques imposés pendant 30 secondes : Conduite libre sans se télescoper ; Conduite et changer brusquement de direction sur crochet intérieur (bien prendre l'info sur le positionnement des autres joueurs) ; Idem mais du pied faible ; Conduite et changer brusquement de direction sur crochet extérieur ; Idem mais du pied faible ; Conduite et se retourner brusquement en stoppant le ballon avec la semelle ; Idem mais du pied faible ; Jonglage libre ; Conduite de balle en double contact (pied droit/pied gauche), etc.

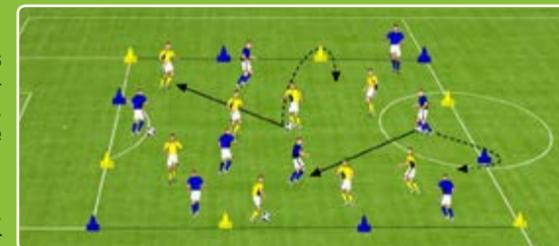
Exemples d'actions imposées (coupelles) sans ballon : Slalom avant ; Slalom arrière ; Slalom en pas chassés avant ; Slalom en pas chassés arrière ; Etc. Faire preuve d'imagination !

Exemples d'actions imposées (coupelles) avec ballon : Slalom pied fort ; Slalom pied faible ; Slalom en jonglage ; Grand pont réalisé sur les 3 coupelles ; Etc. Faire preuve d'imagination !

avec les footings de reprise !

EXERCICE 2

Sur un espace d'environ 35x40 mètres matérialisé par des plots de 2 couleurs différentes, former 2 équipes de 10-12 joueurs (chassables de la même couleur que les plots). 3 séquences de 5 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération.



Séquence 1 (5 minutes) : 2 ballons par équipe. Après avoir effectué une passe à un partenaire, le joueur va contourner un plot de la même couleur que son équipe, avant de revenir dans le jeu. Tous les joueurs doivent être en mouvement. Jouer à l'arrêt = 5 pompes ! Veiller à : Bonne occupation de l'espace, communication, changement de rythme sur l'appel, respect des consignes, se rendre disponible.

Séquence 2 (5 minutes) : Idem, mais les joueurs doivent contourner un plot d'une autre couleur (concentration).

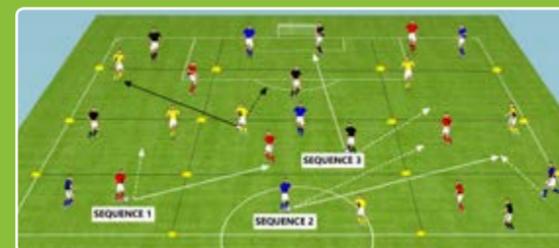
Séquence 3 (5 minutes) : Idem, mais les joueurs doivent transmettre à un joueur de l'autre couleur. En revanche, ils continuent de contourner un plot de sa couleur (concentration).

Variante :

- Imposer l'utilisation d'une surface de contact pour le contrôle et/ou la passe (pied faible, intérieur, extérieur, semelle...).
- Réaliser différents mouvements après la passe, en se déplaçant vers le plot (talon fesse, montée de genoux, pas chassés...).
- Jouer en 2 touches de balle obligatoires.
- Imposer une contrainte avant la sollicitation du ballon afin d'être mieux perçu par le porteur (pompe, appel-contre appel, toucher le sol avec la main, effectuer un saut vertical...). Le porteur ne pourra donner le ballon qu'à un joueur ayant effectué correctement ce signal.

EXERCICE 3

Sur une moitié de terrain, matérialiser 12 zones et former 4 équipes de 5-6 joueurs. 1 ballon par équipe. Tous les joueurs sont en mouvement, sinon 5 pompes pour toute l'équipe dont un des joueurs est à l'arrêt (solidarité, cohésion). Pas de ballon arrêté. Contraintes :



- Interdiction d'avoir 2 joueurs de la même équipe dans la même zone.
- Interdiction de remettre le ballon dans la zone d'où il provient.

3 séquences de 5 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération.

Séquence 1 (5 minutes) : Le joueur passe le ballon à un partenaire et change de zone.

Séquence 2 (5 minutes) : Le joueur passe le ballon à un partenaire dans une zone libre (appel du receveur dans l'espace).

Séquence 3 (5 minutes) : Le joueur passe le ballon à un partenaire situé dans une zone non adjacente, et change de zone.

Variante : Limiter le nombre de touches de balle (donc voir avant) en fonction du niveau des joueurs ; Imposer des surfaces de contact pour le contrôle et/ou la passe (pied fort, pied faible, extérieur, intérieur, ballon au sol, ballon levé...) ; Alternance jeu libre/jeu en 1 touche ; Une-deux (appui-remise) dans la zone, puis passe courte dans une autre ; Idem puis passe longue.