

Entraînement

Football (11-15 ans): Force

Cet entraînement de base de la force peut être individualisé et répété à plusieurs reprises au cours de la saison. Il améliore la stabilité du tronc et renforce tous les groupes musculaires.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et la force de base

Sécurité

- Exécuter correctement les exercices
- Effectuer d'abord les exercices de manière statique
- Corriger les mauvaises positions (ventre, dos, bras, tête) et la respiration

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15-20'	Echauffement (choisir deux exercices) • Conduite de balle et gestes techniques • Balle à dix • 5 contre 2 sur un demi-terrain: l'équipe en supériorité numérique se fait des passes, les deux adversaires essaient d'intercepter le ballon • Unihockey: petits matches à 4 contre 4 sur la largeur du terrain		Ballons de football Buts, cannes et balles d'unihockey
	30-45'	Circuit-training • Durée des exercices: 30 secondes • Pause entre les exercices: 30 secondes (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3		
Partie principale		Installer le circuit	Postes disposés dans toute la salle	Tapis Bande élastique
		Poste 1: Musculature abdominale Position initiale: Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Position finale: Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.	 	Tapis
		Poste 2: Musculature latérale Position initiale: Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. Position finale: Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.	 	Tapis

Exercice/Forme de jeu/Forme de concours		Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30-45'	Poste 3: Musculature dorsale Position initiale: Appui dorsal sur les avant-bras; jambes tendues, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Position finale: Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; hanches tendues, genoux légèrement fléchis.  	Tapis
		Poste 4: Abdominaux droits Position initiale: Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds. Position finale: Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale; les paumes des mains avancent en direction des pieds; la tête ne touche jamais le sol. Variante: Abdominaux obliques.  	Tapis
		Poste 5: Bras Position initiale: En position d'appui facial, bras tendus. Position finale: Tendre et fléchir les bras, le dos reste droit.  	Tapis
		Poste 6: Dos Position initiale: Position couchée ventrale, jambes et bras tendus. Position finale: Lever en alternance le bras et la jambe opposés de 10 à 15 cm du sol, tandis que la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, légèrement au-dessus du sol.  	Tapis

Exercice/Forme de jeu/Forme de concours		Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30-45'	Poste 7: Ischio-jambiers/quadriceps Position initiale: Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin. Position finale: Fléchir et tendre les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà des orteils; amener les fesses en arrière (comme si on s'asseyait); garder le dos droit.	  Tapis
		Poste 8: Mollets Position initiale: Debout, en appui contre le mur. La jambe d'appui tendue, l'autre fléchie. Position finale: Monter sur la pointe des orteils en gardant la jambe bien tendue.	  Tapis
		Poste 9: Quadriceps Position initiale: En appui sur une jambe légèrement fléchie, la deuxième tendue vers l'avant. Position finale: Abaisser le centre de gravité, en gardant l'équilibre, et revenir à la position de départ.	  Tapis
		Poste 10: Ischio-jambiers Position initiale: Couché sur le ventre, les bras tendus vers l'avant, une jambe fléchie à angle droit; une bande élastique autour de la cheville et les extrémités attachées aux espaliers. Position finale: Fléchir la jambe jusqu'à ce que le pied touche les fesses.	  Tapis Bande élastique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30-45'	Poste 11: Abducteurs Position initiale: Couché sur le côté, la tête appuyée sur la main. Position finale: Lever et abaisser la jambe supérieure.	 	Tapis
		Poste 12: Adducteurs Position initiale: Position couchée latérale, bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; jambe supérieure pliée à angle droit, jambe inférieure tendue; pieds en flexion. Position finale: Lever et baisser la jambe tendue.	 	Tapis
		Ranger le matériel		
Partie finale	30-45'	Jeu libre Sur tout le terrain. Former deux à trois équipes.		Ballon de football

Auteur: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football

Source (pour la partie principale): Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft 1 – TOP»