

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
FTEM: F2, F3
Environnement: salle de sport

Sécurité

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

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et la force de base

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	15-20'	Echauffement (choisir deux exercices) <ul style="list-style-type: none"> • 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 Matériel: Ballons de football Buts, cannes et balles d'unihockey	
Partie principale		Circuit-training <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
	30-45'	Installer le circuit Matériel: 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. Matériel: 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. Matériel: Tapis	Postes disposés dans toute la salle    

Durée Exercice/Forme de jeu/Forme de concours

Organisation/Illustration

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.

Matériel: 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.

Matériel: Tapis



Poste 5: Bras

Position initiale: En position d'appui facial, bras tendus.

Position finale: Tendre et fléchir les bras, le dos reste droit.

Matériel: Tapis

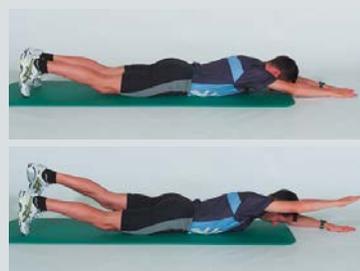


Poste 6: Dos

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.

Matériel: Tapis



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.

Matériel: 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.

Matériel: Tapis



	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		<p>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. Matériel: Tapis</p>	
		<p>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. Matériel: Tapis, bande élastique</p>	
		<p>Poste 11: Abducteurs Position initiale: Couché sur le côté, la tête appuyée sur la main. Position finale: Lever et abaisser la jambe supérieure.</p>	
		<p>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.</p>	
		Ranger le matériel	
Partie finale	30-45'	<p>Jeu libre Sur tout le terrain. Former deux à trois équipes. Matériel: Ballon de football</p>	

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

Source (pour la partie principale): Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft 1 – TOP» (2012)