Football (16–20 ans): Force

Cet entraînement de renforcement musculaire combine exercices au sol, sauts à l'élastique et courses. Il initie également les jeunes adultes au maniement des haltères.

Conditions cadres
Durée: 90 minutes
Tranche d'âge: 16-20 ans
FTEM: F2, F3
Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage
- Renforcer les principaux groupes musculaires
- Acquérir la technique de base pour l'entraînement de la force avec des haltères (sans poids)

Sécurité
- Exécuter correctement les exercices
- Corriger les mauvaises positions (tronc, dos, genoux, hanches) et la respiration

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	10-15'	**Echauffement (choisir deux exercices)** • Saut à la corde: se déplacer dans la salle et sauter à différents rythmes • 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/basketball: former deux terrains, petits matches à 3 contre 3 sur la largeur du terrain **Materiél:** Cordes à sauter, ballons de football, buts, cannes et balles de unihockey, ballons de basketball	
Partie principale		**Circuit-training** • Durée des exercices: 45 secondes • Pause entre les exercices: 45 secondes (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3	
	40-60'	**Installer le circuit** **Matériel:** Barres sans poids, cordes à sauter, couvercle de caisson, cônes	Postes disposés dans toute la salle
		Poste 1: Demi-squat Avec barre sans poids, dos droit. **Matériel:** Barre sans poids	
		Poste 2: Abdominaux obliques Tête toujours surélevé.	

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		**Poste 3: Ischio-jambiers** Talons coincés sous les espaliers, pencher lentement le haut du corps vers l'avant.	
		Poste 4: Appuis faciaux Dos toujours droit.	
		Poste 5: Sauts à la corde 45 secondes avec variation du rythme. **Matériel:** Cordes à sauter	
		Poste 6: Quadriceps Sur une jambe, max. 90°.	
		Poste 7: Adducteurs Avec barre sans poids. **Matériel:** Barres sans poids	
		Poste 8: Abdominaux droits Assis, exercice dynamique.	
		Poste 9: Sauts verticaux Alterner jambes droite et gauche, aussi haut que possible. **Matériel:** Couvercle de caisson	

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		**Poste 10: Dos** Bras droit et jambe gauche, vice-versa.	
		Poste 11: Mollets Soulever les talons, dos droit (avec barre sans poids). **Matériel:** Barres sans poids **Variante:** • Sur une jambe, mains en appui contre les espaliers.	
		Poste 12: Skipping Position élevée des hanches, hauteur suffisante des genoux. Cônes séparés d'un mètre. **Matériel:** Cônes	
		Ranger le matériel	
Partie finale	20-30'	**Jeu libre** Sur tout le terrain. Former deux à trois équipes. **Matériel:** Ballon de football	

Auteur: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football
Source (pour la partie principale): Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI» (2012)