

# Performance athlétique – Circuits: Football – Force (11-15 ans)

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.



[Entraînement: Football – Force \(11-15 ans\)\(pdf\)](#)

---

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football (source pour la partie principale: Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft 1 – TOP»)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**