

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.



Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Football – Force \(11-15 ans\)](#) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- 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

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