

# Endurance – Football

## Incisif jusqu'à la fin

### Phase préparatoire 1 – bases

#### Tournez manège

-10 10-14 15-20

**Comment?** Délimiter un terrain ovale et former deux groupes de huit joueurs. Les joueurs de l'équipe A se répartissent à l'extérieur du terrain, chacun avec une balle, ceux du groupe B, sans balle, à l'intérieur du terrain. Au signal, les deux équipes se mettent à courir, chacune dans un sens. Pendant la course, les joueurs extérieurs font une passe à un coéquipier «intérieur» qui lui redonne le ballon. 2 séries de 12 à 16 min avec changement de rôle toutes les 3 à 4 min.

**Variante:** idem, mais les joueurs extérieurs passent avec les mains, les coéquipiers renvoient avec la tête.

**Pourquoi?** Développer la capacité aérobie spécifique au jeu.

**Méthode:** par intervalles.

#### Tournus

15-20 20+

**Comment?** Par groupes de 4 joueurs, A et B d'un côté, C et D en face à 30 m environ. A adresse une longue passe à C et court vers lui. C rend la balle à A qui immédiatement la repasse à C. C joue ensuite sur B et fait de même. Etc. Prévoir un réservoir de balles. 4 séries de 7 à 10 min à intensité moyenne, avec 4 min de pause.

**Pourquoi?** Améliorer la capacité aérobie.

**Méthode:** par intervalles extensive.

### Phase préparatoire 2

#### Passes à dix

10-14 15-20 20+

**Comment?** Surface de jeu égale à deux fois la surface des 16 m. Jeu 4:4 avec 4 passeurs sur les côtés (les passeurs jouent avec les deux équipes indifféremment). Trois touches de balles par personne et une pour le passeur permises. Dix passes de suite apportent un point à l'équipe.

2 séries de 3 × 4 min avec 2 min de pause. Entre les séries, 6 min de pause active.

**Pourquoi?** Développer la puissance aérobie.

**Méthode:** par intervalles intensive.

#### Parcours croisés

10-14 15-20 20+

**Comment?** Délimiter un terrain de 60 × 70 m env. Les joueurs sprintent sur la diagonale en 20 sec, et reviennent au point de départ en 40 sec. Ils rejoignent le prochain angle du rectangle en alignant d'abord 10 sauts, suivis de 20 sec de course légère. Types de sauts: skippings par-dessus les lattes; sauts sur haies basses; sauts latéraux dans cerceaux; sauts de course. 2 à 3 séries de 6 minutes à intensité moyenne à dure.

7 minutes de pause entre les séries.

**Pourquoi?** Développer la puissance aérobie et l'endurance-force.

### Phase compétitive

#### Passes rapides

10-14 15-20 20+

**Comment?** Jeu à 5:5 sur un demi-terrain, avec deux buts et deux gardiens. Prévoir des ballons de réserve dans le but et près de l'entraîneur pour alimenter le jeu en permanence. Trois touches de balle au plus par personne.

4 × 4 min à intensité très élevée, entrecoupées de 3 min de pause active.

**Pourquoi?** Développer la puissance aérobie.

**Méthode:** par intervalles intensive.

#### Transfert

15-20 20+

**Comment?** Deux groupes de huit joueurs. Quatre postes techniques sont installés dans les angles d'un terrain de 30 à 50 m de côté. Par deux. Les joueurs du groupe A exécutent la tâche technique durant 20 à 30 sec, à une intensité moyenne. Les changements de poste se font en sprint (5-10 sec). Exemples de postes: jonglage, passes directes courtes, dribbles avec feintes, slalom, etc. Le groupe B joue dans le rond central au 6 contre 2.

2 à 3 séries de 6 min, à intensité moyenne jusqu'à élevée.

**Pourquoi?** Améliorer la puissance aérobie.

**Méthode:** intermittente.