

Football: Avec le ballon, c'est moins long

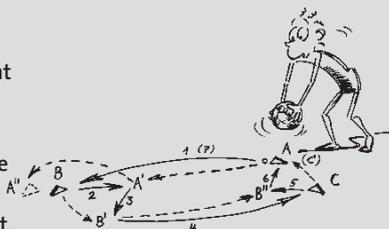
Les tours de terrain sont la hantise de nombreux footballeurs. S'ils se justifient pour la récupération, ils répondent par contre peu aux exigences du football moderne. L'endurance combinée avec des éléments techniques et tactiques s'avère bien plus efficace.

Passes intensives en chaînes

Pourquoi? Maintenir la qualité des passes durant une longue période.

Comment? Quatre à six joueurs avec un ballon. Les groupes se tiennent face à face à une distance de 30 mètres au moins. Enchaîner des passes longues au sol ou en l'air, en une deux également. 4 à 5 cycles de 4 minutes.

Pauses: 2 à 4 minutes.



Balles jumelles

Pourquoi? Amélioration de la capacité d'orientation.

Comment? Deux équipes s'affrontent sur un demi terrain (du 4:4 au 11:11). Un ballon pour chaque équipe. L'équipe qui parvient à récupérer la balle de son adversaire sans perdre la sienne récolte un point. Si la balle sort du terrain, c'est le point pour l'adversaire.

Durée du jeu: 2 x 10 minutes avec 6 minutes de pause.



Parcours explosif

Pourquoi? Amélioration des mouvements explosifs.

Comment? Enchaîner les exercices suivants en boucle: sauts latéraux dans les cerceaux; slalom (avec ou sans balle); sauts sur haies; sauts extensions chevilles sur petits obstacles; skipping (en fréquence) par dessus des marques; sauts alternatifs sur banc. Chaque exercice est suivi d'un sprint sur cinq mètres, puis d'une course lente sur 20 secondes. On obtient une alternance de 10 secondes de travail intensif et 20 secondes de récupération active.

2 à 3 cycles de 7 minutes.

Pauses: 4 à 7 minutes.

Jeu déplacé

Pourquoi? Amélioration des capacités de perception et de décision.

Comment? Un terrain de jeu de 40x40 mètres est divisé en trois zones, la zone médiane étant beaucoup plus étroite. Deux équipes (3:3 jusqu'à 10:10 possible) essaient de garder la balle dans l'une des deux zones extérieures. Un point est marqué si une des équipes réussit à faire traverser deux fois la balle dans la zone centrale sans que les adversaires ne l'interceptent. La balle ne peut être touchée dans la zone médiane. Seul un joueur de l'équipe en possession de la balle peut se trouver dans la zone où l'on ne joue pas. Quand la balle change de camp, tous les joueurs, excepté un, doivent donc traverser.

Durée du jeu: 3 - 4 x 4 minutes avec à chaque fois jusqu'à 2 minutes de pause.

Une endurance proche du jeu

Les formes intermittentes reproduisent de manière optimale les sollicitations que l'on retrouve en match. Il faut veiller à ce que tous les joueurs soient impliqués en permanence, sans temps mort. Les jeux avec trois équipes conviennent bien, l'équipe «sur la touche» devant exécuter certaines tâches annexes (parcours de dribble, jonglage, etc.). Les parcours avec accent sur l'explosivité se combinent bien avec des éléments techniques tels que jeu de tête, tir au but, un contre un, jonglage, etc.