



- DVD « Ballon avec le mur » : UN ballon par joueur  
Exercices Réf. V A b 1 à 15  
V A ca 1 à 16  
V A cb 1  
V A da 1 à 16  
V A db 1 à 19

- DVD « Ballon avec la planche à rebond » - Un ballon par joueur  
Exercices Réf. VI A ab 1 à 5  
VI C aa 1 et 2  
VI C ab 1 à 6  
VI C ac 1 à 3

**5 - Travail technique et d'appuis, ballon au sol,** avec conduites de balle entre des plots ou piquets.

- DVD « Ballon avec les plots ou piquets » - UN ballon par joueur  
Exercices Réf. IV A a 1 à 6  
IV A b 1 à 6  
IV B a 1 à 4  
IV B b 1 à 9

**6 - Travail technique et d'appuis, ballon en l'air,** avec des gestes et des enchaînements en l'air ou au sol, avec ou sans feinte de corps.

- DVD « Ballon en l'air » - Un ballon par joueur  
Exercices Réf. III A a 1 à 10  
III A b 1 à 5

- DVD « Ballon avec la planche à rebond » - UN ballon par joueur  
Exercices Réf. VI A ba 1  
VI A bb 1 à 8  
VI A c 1

- DVD « Ballon avec la potence »  
Exercices Réf. VII A 1 à 4  
VII B 1 et 2

**7 - Travail technique d'appuis, ballon en l'air,** avec remise à une ou deux touches de balle, avec ou sans feinte de corps.

- DVD « Ballon en l'air » - Un ballon pour deux joueurs  
Exercices Réf. III B a 1 à 12  
III B b 1 à 12  
III B c 1 à 9

**8 - Travail technique et d'appuis, ballon en l'air**, avec des gestes spécifiques de la tête.

- DVD « Ballon en l'air » - Un ballon pour deux joueurs  
Exercices Réf. III B c 9  
III B d 9  
III D 1 et 2

- DVD « Ballon avec la potence »  
Exercices Réf. VII C 1 et 2  
VII D a 1 et 2  
VII D b 1 et 2  
VII C

**9 - Travail technique et d'appuis, ballon en l'air**, avec des gestes spécifiques offensifs ou défensifs, à une ou deux touches de balle (volée ou ½ volée).

- DVD « Ballon en l'air » - Un ballon pour deux joueurs - Idem § « 7 » ci-dessus.

- DVD « Spécifique du geste » - 5/6 ballons par joueur  
Exercices Réf. VIII 2 B ba 1 à 8  
VIII 2 B bb 1 à 8

**10 - Travail technique et d'appuis, ballon au sol**, avec des enchaînements et des gestes spécifiques offensifs ou défensifs : passes, frappes centres.

- DVD « Ballon avec le mur » - Un ballon par joueur - Idem § « 4 » ci-dessus

- DVD « Ballon avec la planche à rebond » - Un ballon par joueur  
Exercices Réf. VI C aa 1 et 2  
VI C ab 1 à 6  
VI C ac 1 à 3

- DVD « Spécifique du geste » - 5/6 ballons par joueur  
Exercices Réf. VIII 2 A 1  
VIII 2 B aa 1 à 3  
VIII 2 B ab 1 à 12  
VIII 2 C aa 1 à 6  
VIII 2 C ab 1 à 7

**11 - Travail technique et d'appuis, ballons en l'air**, avec des enchaînements et des gestes spécifiques offensifs ou défensifs : passes, frappes, centres.

- DVD « Ballon avec la planche à rebond » - Un ballon par joueur  
Exercices Réf. VI C ba 1 et 2  
VI C bb 1 à 6  
VI C bc 1 à 6

- DVD « Spécifique du geste » - 5/6 ballons par joueur

Exercices Réf.

VIII A a 2 et 3

VIII 2 A b 1 à 3

VIII 2 C ba 1 à 6

VIII 2 C bb 1 à 6

## Programme N°2

### *Travail d'échauffement ou spécifique avec un effectif limité à 18 ou 20 joueurs*

**ATELIER N° 1** – Travail, sans ballon, de la motricité, la vivacité et la réduction de foulée (petits pas) spécifique au footballeur. (*DVD 1 : Les appuis sans ballon*)

NB - Cet atelier doit être située à proximité d'une montée à 30 ou 40 % ou d'une tribune.

Ce travail devrait être exécuté par tous ou partie joueurs, partiellement ou en totalité, avant ou après chaque entraînement.

Matériel nécessaire : 7 plots ou piquets (ou mannequins)

Durée : 10 à 20 minutes

Périodicité : Tout ou partie des exercices, avant chaque entraînement collectif.

**ATELIER N° 2** - Travail de la technique et des appuis avec « ballon au sol » qui reprend le travail de la motricité, de la vivacité, de la réduction de foulées, comme dans l'atelier n° 1 mais avec ballon, auxquels s'ajoutent le travail du « toucher de balle », des feintes et des dribbles, sans opposition, mais avec tonicité (rapidité d'exécution et de mobilité). (*DVD 1 : Ballon au sol – « Un ballon par joueur » - « un ballon pour deux »*)

Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur

Durée : 20 à 30 minutes

Périodicité : En totalité, une fois par semaine lors d'un entraînement individuel ou avec un effectif réduit - Partiellement, avant chaque entraînement collectif.

**ATELIER N° 3** - Travail de la technique et des appuis avec « ballon au sol » réalisé avec des plots, piquets ou mannequins. (*DVD 1 : Ballon avec plots ou piquets - « Un ballon par joueur »*)

Matériel nécessaire :

1 ballon par joueur

7 plots piquets ou mannequins

1 but (grand ou petit) ou une planche à rebond

Durée : 20 à 30 minutes

Périodicité : En totalité, une fois par semaine ou 2 fois par mois lors d'un entraînement individuel ou avec un effectif réduit.

**ATELIER N° 4** - Travail de la technique et des appuis avec « ballon au sol » avec enchaînements : appuis, contrôles au sol, passes courtes, frappes, en utilisant soit le mur, soit la planche à rebond ou, à défaut, un partenaire. (*DVD 2 : Ballon avec le mur – Ballon avec la planche à rebond – « Un ballon par joueur »*)

Matériel nécessaire :

1 ballon par joueur

1 mur ou une ou plusieurs planches à rebond.

Durée : 30 à 40 minutes.

Périodicité : Partiellement, 1 fois par semaine ou en totalité, 2 fois par mois lors d'un entraînement individuel ou avec un effectif réduit.

**ATELIER N° 5** - Travail technique et des appuis avec « ballon en l'air » : appuis, maîtrise technique du ballon, en l'air puis au sol, « toucher de balle », passes courtes et frappes de

volée ou en demi volée. (DVD 1 : *Ballon en l'air* – « *Un ballon par joueur* » - « *Un ballon pour deux* »)

Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur  
1 planche à rebond « à 30° »

Durée : 30 à 40 minutes.

Périodicité : Partiellement, avant chaque entraînement collectif - En totalité, une fois par semaine lors d'un entraînement individuel ou avec un effectif réduit.

**ATELIER N° 6** - Travail du jeu de tête avec et sans potence (DVD 2 : *Ballon avec la potence*)

Matériel nécessaire A: 1 ballon par joueur ou pour deux joueurs et si possible 1 ou 2 potences ou équipements spéciaux, avec cordes et ballon adapté.

Durée : 20 à 30 minutes

Périodicité : Partiellement (1 ballon pour 2), avant chaque entraînement - En totalité, 1 fois par semaine.

**ATELIER N° 7** - Travail des passes courtes, mi-longues et longues, au sol, à mi-hauteur et en l'air. (DVD 3 : *Spécifique du geste* – « *la passe* » - « *Le centre* »)

Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs pour les passes  
10 à 20 ballons pour les centres et reprises, suivant le nombre de joueurs.

1 but fixe ou mobile

6 plots ou piquets.

2 ou 3 mannequins

Durée : 20 à 30 minutes

Périodicité : Partiellement, en cours ou à la fin d'entraînements collectifs - En totalité 2 fois par mois, groupé avec l'atelier N° 8 lors d'un entraînement individuel ou avec un effectif réduit.

**ATELIER N° 8** - Travail des frappes directes au but ou associées à des centres et reprises devant le but. (DVD 3 : *Spécifique du geste* – « *La frappe* » - « *Le centre* »)

Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur ou pour 2 joueurs pour les frappes.  
10 à 20 ballons pour les centres et reprises suivant le nombre de joueurs

1 but fixe ou mobile

6 plots ou piquets

2 à 3 mannequins

Durée : 45 à 60 minutes

Périodicité : Partiellement, le plus souvent possible, à la fin des entraînements collectifs - En totalité, une fois par semaine pour les joueurs offensifs.

## **\*\* PROGRAMME DE TRAVAIL**

**découlant du double DVD : « L'entraînement technique et des appuis du footballeur »**

**Nota** - Exercices à réaliser soit lors de l'échauffement en début d'entraînement, soit en travail spécifique en cours ou en fin d'entraînement – Peuvent également être réalisés à l'intérieur (gymnase)

- Exercices de ***l'Atelier 1*** et de ***l'Atelier 2*** : exercices 1 à 9
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur pour l'atelier 2
  - 2 jeux de 7 plots ou piquets, ou +, suivant le nombre de joueurs
  - 1 mur ou 2 planches à rebond, ou +, suivant le nombre de joueurs
  
- Exercices de ***l'Atelier 2*** - Exercices 10 à 25
  - Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 ou 3 joueurs
  - + 1 mannequin pour 2 joueurs s'ils travaillent par 2.
  
- Exercices de ***l'Atelier 3*** - La totalité ou partie des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur
  
- Exercices de ***l'Atelier 4*** - La totalité ou partie des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur ou pour 2
  - 1 mur ou 2, ou +, planches à rebond, suivant le nombre de joueurs
  
- Exercices de ***l'Atelier 5*** - La totalité ou partie des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur pour l'atelier 2
  - 2 jeux, ou +, de 7 plots ou piquets, suivant le nombre de joueurs
  - 1 jeux, ou +, suivant le nombre de joueurs
  
- Exercices de ***l'Atelier 6*** - La totalité ou partie des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur ou pour 2
  - Plusieurs planches à rebond, suivant le nombre de joueurs
  
- Exercices de ***l'Atelier 7*** - La totalité ou partie des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : Soit 1 ballon par joueur
  - Soit 1 ballon pour 2 joueurs, dont l'un remplace l'entraîneur pour lancer le ballon, après 5 réalisations de chaque pied.
  
- Exercices de ***l'Atelier 8*** - La totalité des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs dont l'un remplace l'entraîneur pour lancer le
  - ballon après 5 réalisations de chaque pied.
  - 1 ballon de « potence » avec un moyen de le suspendre
  
- Exercices de ***l'Atelier 9*** - La totalité des exercices au cours du même entraînement
  - Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur
  - Plusieurs planches à rebond, suivant le nombre de buts utilisés
  
- Exercices de ***l'Atelier 10*** - La totalité ou partie des exercices à réaliser de préférence à l'extérieur
  - Matériel nécessaire : Soit 1 ballon pour 2 joueurs pour les passes longues

qui réalise les  
joueur qui peut

Soit 5 ballons pour 3 joueurs, pour les centres : 1 joueur  
gestes techniques, 1 joueur qui se place devant le but, 1  
remplacer la planche ou l'entraîneur

- Exercices de *l'Atelier 11* - La totalité ou partie des exercices à réaliser de préférence à l'extérieur

Matériel nécessaire : 5 ballons pour 2 joueurs – Le deuxième joueur remplace la planche ou l'entraîneur -

-----

### **Les jeux à introduire dans le travail technique et des appuis**

1 - 3 contre 1 - Terrain délimité par des « coupelles » : carré de 6/8 mètres de côté.  
Maxi : 2 touches de balle  
Thème : recherche du décalage pour être vu par le porteur du ballon  
Séquence de 1 minute et le joueur du milieu est changé.  
Récupération 30/40 secondes.

2 - 4 contre 2 - Terrain délimité par des « coupelles » : carré de 10 mètres de côté  
Maxi : 2 touches de balle  
Thème : appel entre 2 joueurs pour recevoir le ballon du porteur.  
Séquence de 1 minute et les 2 joueurs du milieu sont changés.  
Récupération 30/40 secondes.

3 - 4 contre 2 avec joker : l'un des 4 joueurs sert d'appui au porteur du ballon avant de jouer avec l'un des 2 autres joueurs disponibles.  
Terrain : idem ci-dessus  
Maxi : 2 touches de balle  
Thème : recherche de l'appui avant de passer le ballon à un partenaire ;  
Séquence de 1 minute et on change le joker et les joueurs du milieu.  
Récupération 30/40 secondes.