



MODULE DE PERFECTIONNEMENT

Genève - 2007

COURS DE PERFECTIONNEMENT

Profils des charges et des efforts dans le football d'élite moderne :

1. Charges externes : *charges effectuées (exemple : 400 mètres)*
2. Charges internes : *charges subies par le corps en fonction des données à effectuer. (exemple : comment mon corps va-t-il réagir par rapport à ces 400 mètres ?)*

Football :











- | | |
|---|------|
| - Technique (maniement du ballon, dribble, passe, etc.) | 21 % |
| - Mental / Cognitif (Capacité à s'adapter, intelligence de jeu, winning spirit) | 20 % |
| - Physiologie | 12 % |
| - Capacité athlétique (Morphologie, vitesse, force, etc.) | 47 % |

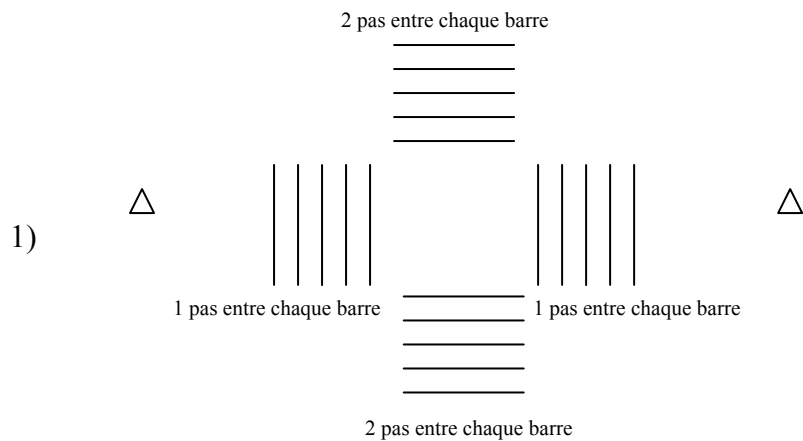
Entraînement de vitesse :

Echauffement :

- 1) Course normal
- 2) Course en montant les genoux à la poitrine tranquillement
- 3) Course en montant les genoux à la poitrine plus rapidement
- 4) Course en montant les genoux à la poitrine avec bras haut/bas sur le côté
- 5) Course en montant les genoux à la poitrine avec bras devant lentement
- 6) Course en montant les genoux à la poitrine avec mains devant lentement
- 7) Pas latéraux avec mains devant lentement

Exercices de coordinations :

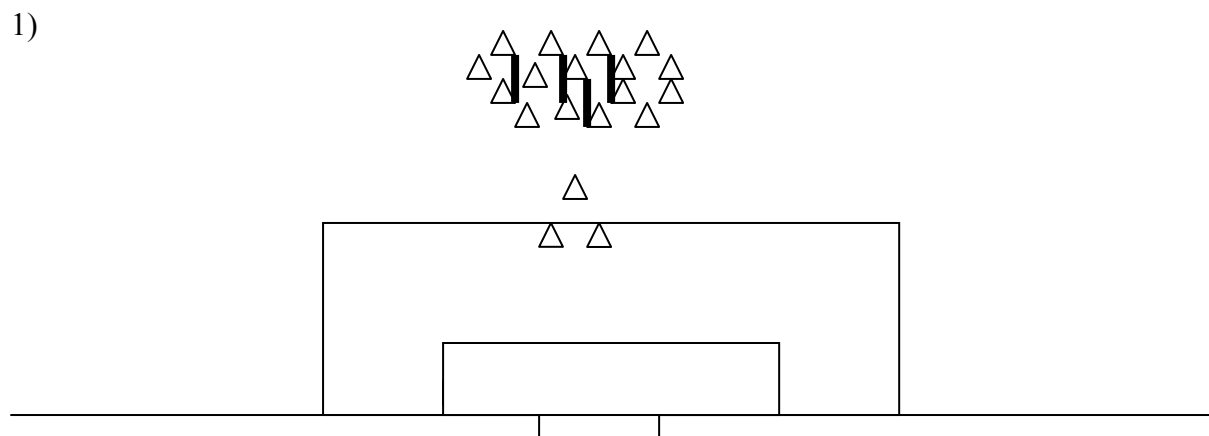
- 1)  
- 2)  
- 3)  
- 4)  
- 5)  



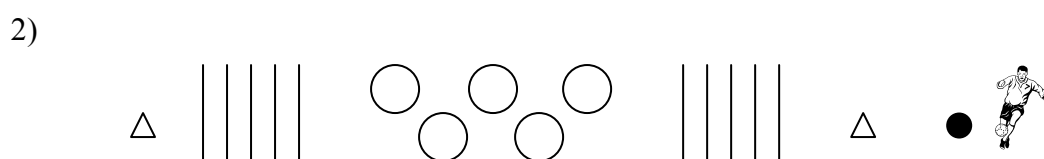
Toile de coordination :

- 1) 1 pas dans un carré, puis 2 pas dans un carré, ainsi de suite.
- 2) 1 pas chaque 3 carrés
- 3) De côté, un pied droit dans un carré, pied gauche dans le suivant. Avancer en faisant des demi-tours
- 4) Pas croisé en avançant

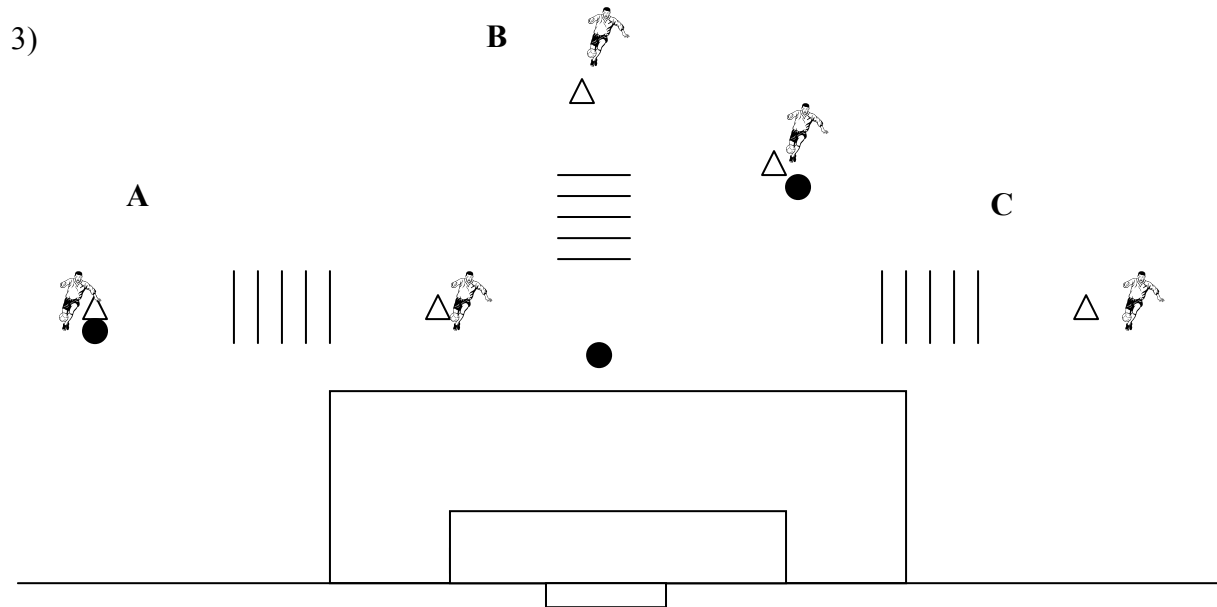
Coordination avec le ballon :



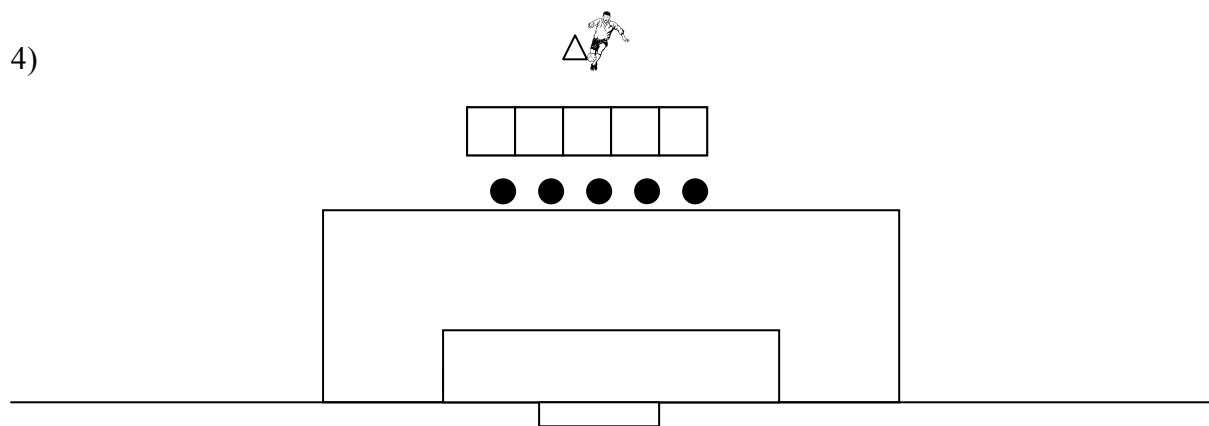
- a) parcours gestuelle entre les cônes (ex. 5, 10 secondes dans le parcours)
- b) au top de l'entraîneur, prise de balle et dribble des cônes
- c) frappe dans le goal



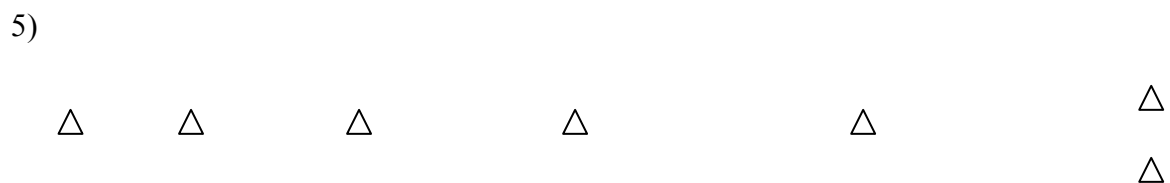
Le joueur effectue le parcours avec de contrôler le ballon et d'effectuer une passe retour.



- Le joueur effectue le skipping de face. Il effectue ensuite un contrôle de balle et une passe retour au passeur
- Le joueur effectue un skipping de face où de côté et frappe au but
- Le joueur effectue un skipping de côté. Il effectue ensuite un contrôle de balle et une passe retour au passeur



Le joueur vient dans la grille de coordination et effectue un passage en skipping avant de shooter un ballon, ainsi de suite jusqu'au cinquième ballon.



Course en accélération (accélérer à chaque cône un peu plus vite) jusqu'à la porte finale.