

# PROGRAMME – PROGRAMM

FOD 2008 / Français

## FUSSBALL

## ORGANISATION

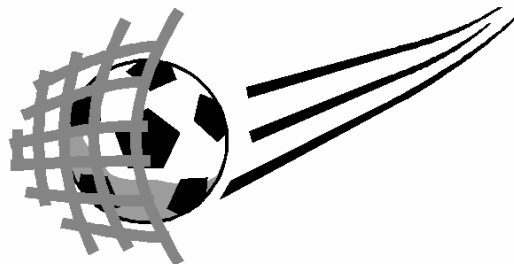
## DEMONSTRATION



## FOOTBALL

## ORGANISATION

## DEMONSTRATIONS





Eric-Pi Zürcher, 1969

Entraîneur de condition physique Swiss Olympic / Football / Diplôme A ASF

Entraîneur de condition physique ASF Dames, Berne

Entraîneur de condition physique FFC Berne (LNA)

Ex-entraîneur de condition physique des espoirs de Young Boys

Ex-joueur de Young Boys Berne et du FC Thoune

Indépendant depuis 5 ans en tant qu'entraîneur personnel

### Glenn Personal Training

---

Eric-Pi Zürcher

Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis

Swiss Olympic Konditionstrainer

☎ 031 331-00-32 📞 079 243-08-32

✉ Weststrasse 21, CH-3005 Bern

📧 [eric-pi@bluewin.ch](mailto:eric-pi@bluewin.ch) 🌐 [www.eric-pi.ch](http://www.eric-pi.ch)

## Exercices de sprints et de réaction coordonnés

Réflexions générales :

Les exercices suivants constituent une aide et une base d'orientation pour des exercices de sprints et de réaction coordonnés. Ils ne nécessitent aucune grande dépense matérielle. De plus, certains exercices de force pour les jambes y sont intégrés. Ils servent de préparation pour l'entraînement de football.

Pratiques, tous les exercices sont variables. En tant qu'entraîneur, tu peux ainsi les modifier et les développer à ta guise.

Des éléments « fun » sont intégrés dans quelques exercices. Il s'agit d'une approche souhaitée dans la mesure où le plaisir génère une relaxation hormonale dans le cerveau, laquelle est positive pour le développement de la rapidité.

Des exercices de réaction et de sprints réguliers sont éminemment importants pour un développement optimal de la rapidité. **Varie toujours tes entraînements de sprints.** En effet, des petites modifications représentent un nouveau challenge pour le système nerveux central du joueur. La routine dans l'entraînement des sprints bloque le développement.

5 sprints par exercice suffisent amplement. 1-2 séries sont conseillées. Attention aux pauses. Il est préférable qu'elles soient plutôt trop longues que trop courtes (20-60 sec).

Il est recommandé d'obtenir une intensité maximale. C'est seulement ainsi que le joueur peut en profiter au maximum.

Glenn Personal Training



---

Eric-Pi Zürcher  
Swiss Olympic Konditionstrainer  
Konditionstrainer SFV Damen und FFCB  
☎ 031 331-00-32 📞 079 243-08-32  
✉ Weststrasse 21, CH-3005 Bern  
💻 eric-pi@bluewin.ch 🌐 www.eric-pi.ch

---

## Recueil d'exercice



### **Pas plié en arrière avec rotation**

Tirer une jambe en arrière et plier le genou de l'autre jambe tout en regardant en arrière.

Se tenir debout sur une jambe le corps plié vers le sol

But : stimulation de la force de la jambe, rotation de la colonne vertébrale et entraînement de l'équilibre.



### **Sur une jambe avec jeu de balle (Les onze)**

#### **Pas plié en arrière avec rotation**

Lancer la balle à un partenaire. Celui-ci prend la balle et la tape sur le sol.

But : formation de l'équilibre et renforcement de la musculature de la jambe.



### **Applaudissement**

Un joueur montre une main tendue et le partenaire tape dans cette main comme un applaudissement. En plus, les deux partenaires travaillent avec les pieds.

But : réaction plus activation du système nerveux.



### **Pi-Réaction**

Le partenaire qui se tient derrière touche le coude gauche ou droit. Le partenaire qui est devant doit tirer le genou correspondant contre lui latéralement.

But : réaction et stimulation du système nerveux.



### **Sprints Time**

Symboliser une montre sur le sol avec 4 cônes. Chaque cône symbolise une indication horaire de la montre 12h/3h/6h/9h.

But : Sprints avec une tâche cognitive.



### **Kiwi/Banane**

Un groupe représente les kiwis, l'autre les bananes. Un fruit doit attraper l'autre.

But : Sprints réactifs avec une tâche cognitive.

---

### **Martina-Shoot**



Faire une tête avec la balle et ensuite sprinter vers l'entraîneur pour conclure avec un shoot au but.

But : Vitesse, sprint lié à un shoot au but.

1. toucher le sol
2. tête avec la balle
3. sauter en tirant les genoux
4. Sprint en avant

### **Sprint à quatre**

Chacun exécute les différentes actions d'après les numéros et fait ensuite un sprint en avant

But : encourager la réaction

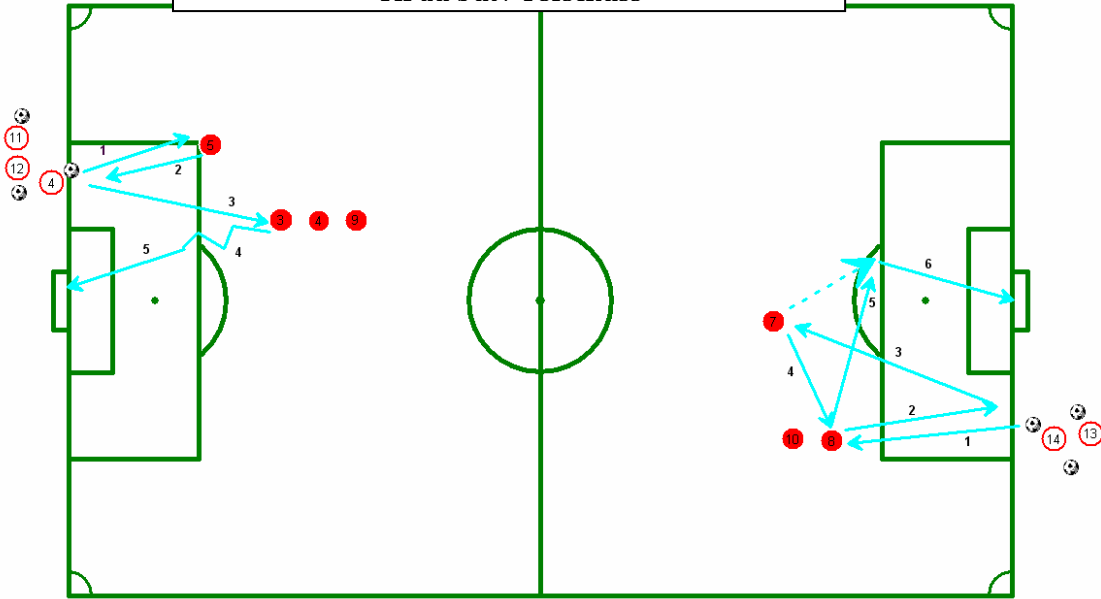
Exercice de coordination de course en duo (warm up)

### **Course ABC exécutée de manière ludique**

But : préparation, entraîner le timing avec le partenaire.

---

**Tir au but / Torschuss**



**Exercice A**

- 1) Ballon en mouvement et passe au sol
- 2) Prise de balle, puis variante direct et
- 3) Passe en retrait orientée pour être jouée
- 4) Directement en retrait, prise de balle,
- 5) Conduite de balle dynamique
- 6) Tir (précision avant la force)

**Exercice B**

- 1) Ballon en mouvement et passe au sol
- 2) Prise de balle, puis variante direct et
- 3) Passe en retrait orientée pour être jouée en diagonale au centre
- 4) Directement sur le côté pour un 1 :2,
- 5) Déplacement en « virgule »
- 6) Tir précision avant la force

**Übung A**

- 1) Ball in Bewegung und Flachpass
- 2) Ballannahme, und Pass oder direkt Pass
- 3) Orientierte Rückpass, muss spielbar sein
- 4) Rückpass und Ballannahme,
- 5) Dynamische Ballführung
- 6) Schuss (Präzision vor Kraft)

**Exercice B**

- 1) Ball in Bewegung und Flachpass
- 2) Ballannahme, und Pass oder direkt Pass
- 3) Orientierte Rückpass, muss in diagonal spielbar im Zentrum
- 4) 1 :2 auf die Seite
- 5) Lauf in « virgola »
- 6) Schuss (Präzision vor Kraft)

Coaching :

.....

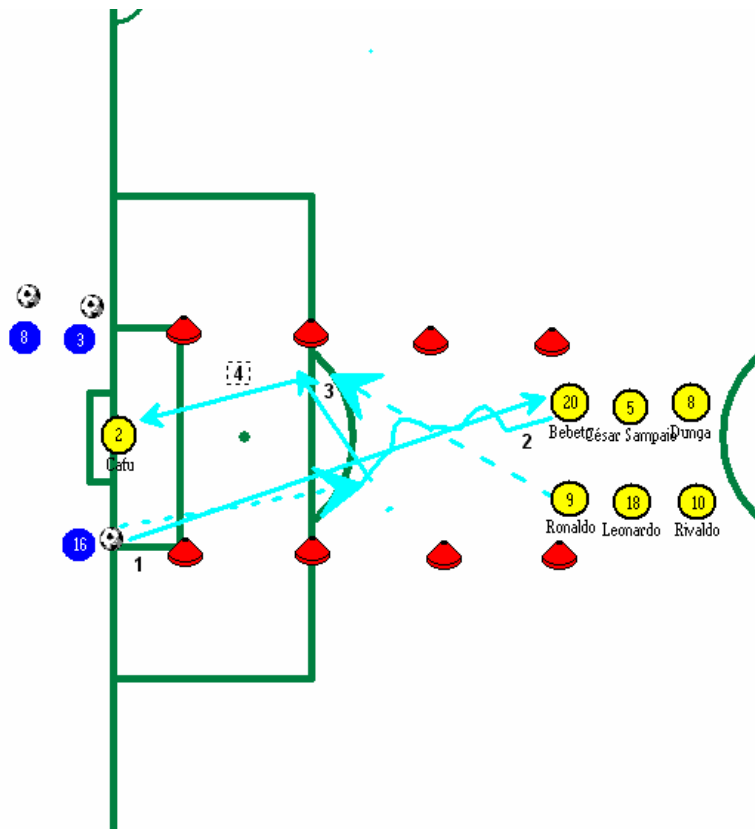
.....

.....

.....

.....

**Situation : 2 :1**



#### Organisation

- Eine doppelten Strafraum x Torraumbreite markieren
- Verteidiger 16 steht neben dem Tor mit Torwart, die Angreifer 20 und 9 auf der anderen Grundlinie
- 16 spielt einen Ball zu 20, der nach vorne an- und zum 2 gegen 1 mit 9 gegen 16 mitnimmt, 20 hat folgende Möglichkeiten
  - 1) 1 gegen 1
  - 2) Abspiel zu C, der durchbricht
  - 3) Doppelpass
  - 4) Hinterlaufen und Abspiel

#### Organisation

- Marquer un double 16 mètres et la largeur des 5 m
- Défenseur 16 se trouve à côté du but gardé par un gardien, les attaquants 20 et 9 sur la ligne opposée
- 16 joue un ballon à 20, qui après une prise de balle conduit son ballon pour jouer un 1 contre 2 contre 16, 20 a les possibilités suivantes
  - 1) 1 contre 1 (dribble)
  - 2) Jouer avec 9 qui a donné de l'espace (déplacement en virgule)
  - 3) 1:2 selon la position du corps
  - 4) Passage dans le dos

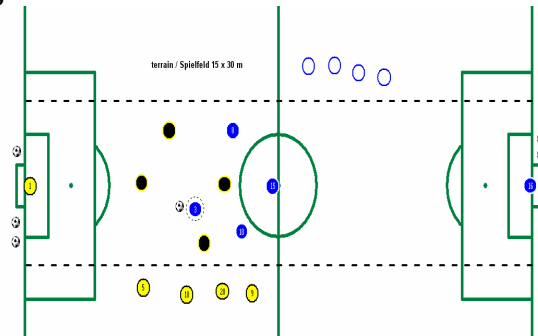
## Spiel / Jeu

### Organisation

- Ein Spielfeld von 15 x 30 M markieren
- Auf Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler in 4 Mannschaften A, B, C, D einteilen

### Ablauf

- A und B spielen 4 gegen 4, C und D pausieren
- Erzielt eine Mannschaft ein Tor, bleibt diese in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung
- Die unterlegene Mannschaft rückt aus dem Feld und das nächste wartende Team ins Feld
- Die maximale Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten. Fällt in dieser Zeit kein Tor, wechselt die Mannschaft aus dem Feld, die länger gespielt hat
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Tore ?



### Variation

- Bei grösserer Spielerzahl 2 Spielfelder markieren und die Spieler in 5 Mannschaften einteilen. Die pausierende Mannschaft zwischen den Feldern postieren und einwechseln, sobald auf einem Feld ein Tor erzielt wurde.

### Tipps und Korrekturen

- Pausierende Mannschaften müssen das Spielgeschehen ständig beobachten, um sofort korrekt ins Spiel eingreifen zu können
- Nach einem Torerfolg spielt die erfolgreiche Mannschaft sofort weiter und kann direkt den nächsten Treffer erzielen

### Organisation

- Marquer un terrain de 15 x 30 m
- 2 Grands buts avec gardien et former 4 équipes (A,B,C,D)

### Déroulement

- A et B joue 4 contre 4, C et D au « repos »
- L'équipe qui marque, reste en possession du ballon et change de direction et joue contre une des équipes qui était au „repos“
- L'équipe qui a reçu le but, sort et attend à nouveau son tour hors du terrain
- La durée des jeux est de 2 minutes. Si il n'y a pas eu de but, c'est l'équipe qui était le plus longtemps en jeu qui sort
- Quelle est l'équipe qui a marqué le plus de buts ?

### Variation

- Si il y a beaucoup de joueurs, marquer un 2e terrain et les joueurs de la 5e équipe se trouve entre les 2 terrains, et remplace, aussi rapidement que possible, l'équipe qui a reçu le but..

### Coaching et corrections

- Les joueurs qui sont à la pause doivent suivre le jeu et être capable lorsqu'ils entrent en jeu de se mettre à niveau
- Après avoir marqué un but, l'équipe qui a marqué peut continuer et à nouveau chercher à marquer dans le même but