

Convient aux joueurs âgés de 16 ans et plus.

Ici vous obtenez exactement la puissance dont vous avez besoin dans les situations décisives sur le terrain de foot. L'entraînement d'endurance spécifique au football prépare vos systèmes énergétiques aux nombreuses actions de haute intensité. Cela vous permettra d'atteindre vos performances maximales plus longtemps et de rester, tant que le match continue, un pas en avant pour faire la différence



## MISE EN PLACE

Tout ce dont vous avez besoin, est un terrain de football.

**EXERCICE: Course box-to-box**  
(pour les ailiers)

## EXÉCUTION

Sprintez d'un coin de la zone des seize mètres vers le coin opposé. Ensuite, joggez doucement le long de la surface de réparation pour sprinter encore jusqu'au coin opposé des seize. Effectuez six tours complets, puis trottez tranquillement pendant cinq minutes pour récupérer. Effectuer 3 séries de 6 tours.

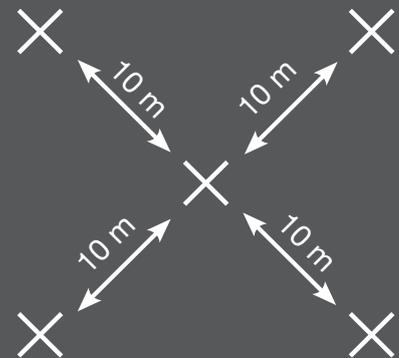
## MISE EN PLACE

Placez un cône sur le terrain et placez quatre cônes à dix mètres de distance autour du cône central.

**EXERCICE: Course en étoile**  
(pour les joueurs centraux)

## EXÉCUTION

Courez aussi vite que possible vers les quatre cônes extérieurs. Après avoir touché l'un des cônes extérieurs, vous retournez à chaque fois au cône central. Cela devrait prendre environ 15 secondes. Puis trottez sur une courte distance, pendant 15 secondes à peu près, pour récupérer. Ensuite recommencez la course en étoile. Effectuez 3 séries de 12 courses en étoile.



**IMPORTANT** pour les deux exercices

Pour entraîner votre endurance spécifique au football, vous devez aller jusqu'à vos limites. Cela signifie que l'exercice peut être très épuisant. Veillez toutefois à ce que vous puissiez toujours exécuter le dernier sprint à une très grande vitesse. Si votre rythme diminue clairement, vous ne parviendrez pas à ajuster vos systèmes énergétiques comme vous le voulez. Il est préférable alors d'allonger un peu le temps de récupération ou de réduire les distances afin de pouvoir vous donner à fond à chaque sprint.

” Le profil de charge des joueurs de football est différent selon la position sur le terrain. Les courses box-to-box et en étoile tiennent compte de ces différences. ”

Maurice Mülder - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

## VARIATIONS

Vous devrez adapter, en fonction du niveau de performance, la longueur des séquences, le nombre de séries et la durée de la charge. Si vous ne connaissez pas encore cet exercice, commencez donc par une variante moins exigeante et cherchez vos limites de performance.