Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: [11]

Artikel: Entraînement conditionnel pour footballeurs (fitness)

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996548

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entraînement conditionnel pour footballeurs (Fitness)

Hans Ruegsegger, Macolin
Dessins : W. Weiss, Macolin

Introduction : La « Fitness » est l'état d'un joueur dont l'entraînement a été poussé à tel point qu'il est en mesure de fournir sa plus haute performance dans la compétition.

L'entraînement à la « Fitness » dans le football comprend non seulement le travail de mise en condition athlétique mais encore — et ce n'est pas le moins important — aussi celui avec la balle. Pourquoi? Parce que la connaissance technique constitue le facteur essentiel de la performance dans le jeu. C'est pourquoi il est nécessaire que, pendant l'entraînement aussi, les qualités techniques du joueur soient mises totalement à contribution. Il doit pouvoir agir efficacement pendant tout le jeu par la mise en application de sa technique. De cette manière, la force, la rapidité, la mobilité, l'endurance pourront être combinées avec le travail de la balle en une synthèse la plus parfaite possible.

Trois méthodes d'entraînement modernes — chacune d'elles étant démontrée ci-après par un exemple pratique — doivent nous permettrent de nous représenter ce type idéal des footballeurs.

L'entraînement en circuit

(voir le croquis page suivante)

Notre but : développement de la force et de l'endurance.

Lieu : Halle de gymnastique.

Epoque favorable : de novembre à février (entraînement hivernal).

L'entraînement en circuit fit l'objet du thème principal du cours central des directeurs de cours cantonaux de répétition du mois de février 1961. Pour rendre plus compréhensibles les exemples ci-après nous nous permettons de rappeler les principes essentiels de l'entraînement en circuit :

Développement simultané de la force et de l'endurance (cœur, système circulatoire, respiration, musculature).

Circuit de 9 à 12 exercices, effectués trois fois, sans interruption.

Choisir des exercices simples que chacun puisse effectuer.

Choisir les exercices de telle manière que les divers groupes musculaires et organiques soient mis alternativement à contribution.

Chaque exercice devra être classé d'après le nombre et le genre d'exécution et devra toujours être effectué de la même manière.

Chaque exercice ne doit pas durer plus d'une minute et ne doit pas être répété plus de 30 fois.

Mettre l'accent sur le développement de la force (muscles) poids plus lourds avec moins de répétitions.

Mettre l'accent sur l'endurance (force organique : poids plus légers, davantage de répétitions.

Détermination du temps du début et de celui de la fin.

Poursuivre l'entraînement sur circuit pendant plusieurs semaines afin de pouvoir constater les progrès.

Le circuit doit être effectué au moins une fois par semaine.

Chaque participant reçoit une carte de contrôle.

Méthode

1re séance d'entraînement : Chaque exercice est démontré et enseigné ; chaque joueur compte et note : Effort (répétition) lors de chaque exercice (M), par exemple égale 30. Dosage d'entraînement (E) = la moitié de l'effort, c'est-à-dire E = 15. Chaque joueur effectue un parcours. Entre chacun des exercices, gymnastique d'assouplissement et exercices de respiration.

2e séance d'entraînement : Chaque joueur effectue l'ensemble du circuit trois fois sans arrêt. Entre chaque exercice, assouplissement et exercices respiratoires. Noter le temps mis pour effectuer les trois parcours = temps du début.

3e séance d'entraînement : Chaque joueur essaie, par l'exécution toujours plus correcte des exercices, d'améliorer progressivement son temps du début et d'atteindre le temps idéal fixé par l'entraîneur. Si le temps idéal est réalisé ou presque réalisé, on peut :

a) augmenter le nombre des répétitions
b) augmenter la résistance (poids), ou
c) augmenter le nombre des répétitions et la résistance, ou
d) établir un nouveau circuit.

Selon la place et le matériel disponibles, on peut établir plusieurs circuits parallèles de telle manière que plusieurs joueurs puissent effectuer simultanément les divers exercices du circuit. Il est indispensable que l'entraînement en circuit soit chaque fois adapté au degré de préparation des joueurs. C'est pourquoi le choix de 9 à 12 exercices n'a aucun caractère obligatoire. Au début, on peut se contenter par exemple d'un circuit portant sur 6 exercices différents. Le temps nécessaire pour effectuer trois parcours successifs ne doit pas dépasser 20 min.

Le parcours d'entraînement de football (cercle d'entraînement)

(voir schéma pages 6 et 7)

Notre but : développement de la capacité de résistance, vitesse, mobilité, puissance de saut — combinés avec l'exercice à fond de toutes les aptitudes techniques.

Lieu : Place de sport.

Epoques favorables : de juillet à octobre, de mars à mai.

Principe : Le « cercle d'entraînement » est, dans ses grandes lignes, identique au circuit. Seuls les exercices de force sont supprimés dans le cercle d'entraînement. Ils sont remplacés par des exercices de technique de la balle. L'accent principal du « cercle d'entraînement » repose en conséquence clairement sur l'endurance à la course et sur la rapidité qui peuvent être aussi appréciées lors de l'exécution d'exercices techniques à la balle.

Méthode :

Choix et nombre des exercices : Le parcours d'un cercle d'entraînement peut être plus long ou plus court, selon les conditions existantes (place, temps, matériel disponibles) et selon le niveau des performances des joueurs. Il doit comprendre au minimum 6 et au maximum 12 exercices. Il y a lieu de choisir des formes d'exercices ayant trait au football. Le temps total pour effectuer trois parcours ne doit pas être supérieur à 30 minutes. Pensons toujours que le circuit d'entraînement, tout comme le cercle d'entraînement ne sont que des parties — même si elles sont importantes — de l'entraînement général.

1re séance d'entraînement : Démonstration de tous les exercices par le moniteur d'entraînement et application de ceux-ci par les élèves sur toutes les places d'exercices.
Le nombre des répétitions sera tout d'abord fixé arbitrairement par le moniteur d'entraînement, pour chaque exercice, et pourra être adapté, par la suite, au niveau des diverses performances.
Chaque joueur effectue un parcours du « circuit d'entraînement ». Le passage d'un exercice à un autre s'effectue au pas et est combiné avec des exercices d'assouplissement et de gymnastique respiratoire.
2e séance d'entraînement : Les joueurs effectuent maintenant trois parcours l'un après l'autre avec une pause intermédiaire de 1 à 3 minutes.
3e séance d'entraînement : Les trois parcours sont maintenant effectués sans interruption et *chronométrés (temps du début)* (relaxation : marcher, gymnastique respiratoire).
Autre séance d'entraînement : Les joueurs essaient maintenant d'améliorer constamment leur temps du début. Un stimulant efficace pour atteindre ce résultat consiste à organiser un concours entre les divers groupes de performances. Comme pour l'entraînement en circuit, on utilisera pendant 6 à 8 semaines le même cercle d'entraînement. Après quoi, de nouvelles tâches, proportionnées aux performances, pourront être proposées aux élèves.

L'entraînement „sous pression"

Notre but : développer la rapidité dans le maniement de la balle, les réactions rapides dans des situations inattendues, augmenter la force organique.
Lieu : place de sport ou halle de gymnastique.
Epoque favorable : toute la saison de football.
Principes. Cette forme d'entraînement convient tout spécialement aux petits groupes de 3 à 4 joueurs, mais en particulier pour l'entraînement spécial que le moniteur fait subir à chaque joueur ou à chaque groupe de joueurs.
L'important, dans cet entraînement, c'est qu'un ou plusieurs joueurs soient constamment sous pression.
Méthode : On choisit un exercice technique et tactique quelconque. Cet exercice est constamment répété durant environ 5 min. — la durée dépend de l'état d'entraînement — en ce sens que des passes de une ou plusieures balles se suivent très rapidement de façon à ce que le joueur soit constamment maintenu sous pression. L'entraîneur corrige et encourage constamment le joueur en vue d'une exécution parfaite de l'exercice, tout particulièrement lorsque les signes de fatigue commencent à se manifester. Ce même exercice, ou un autre, sera répété à des intervalles plus ou moins longs selon les possibilités physiques du joueur.
Exemples : le joueur A au but, les joueurs B, C, D, répartits dans le secteur des 16 mètres. On utilisera deux balles simultanément. Le joueur A aux buts réceptionne à tour de rôle, les balles qui lui sont envoyées par B, C, D. A cherchera, chaque fois, non seulement à ce que la balle ne puisse entrer dans le but, mais encore de la renvoyer ailleurs qu'en direction de ses adversaires. Sa tâche sera rendue encore plus difficile lorsqu'un adversaire étant engagé, il devra réceptionner cette balle alors qu'il est encore occupé par la balle précédente.

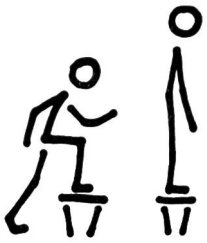
Football-Circuit

1 Escalier

Un banc ou la partie supérieure du caisson à sauter, environ 50 cm de haut. Monter et descentre au rythme de 4. Extension correcte du corps sur le banc.
15 fois ou 1 minute.
But : fortifier la musculature des jambes et des articulations.

2 Appui facial

Fléchir et tendre les bras.
Corps à l'extension, pas de cassure aux hanches.
10 fois ou 30 secondes.
But : fortifier la musculature des bras.



1 T 15 fois (M = 30)

2 T 10 fois (M = 20)

11 T 30 fois (M = 60)

10 T 5 fois (M = 10)

3 Sprint

Chambre à air de bicyclette passée autour du ventre, les extrémités étant attachées à l'espalier.
Piaffer correctement et énergiquement, extension, lever les genous, travail des bras.
30 fois comptées sur le pied droit ou 30 secondes.
But : développer la rapidité, la résistance à la fatigue (force organique).

4 Lancer du ballon médicinal

« Exercer la remise en jeu », de la position assise, contre la paroi. Distance de la paroi : 1—2 m. Réceptionner immédiatement la balle dès qu'elle a rebondi.
10 fois ou 30 secondes.
But : fortifier la ceinture scapulaire et la musculature du tronc.

5 Exercices de saut

Partie supérieure du caisson ou banc suédois. Mettre des tapis devant et derrière le banc. Courir légèrement, poser la jambe de saut sur le caisson et sauter énergiquement en mimant le coup de tête vers une balle imaginaire. Se réceptionner souplement, faire demi-tour et répéter le même exercice dans l'autre sens.
6 fois, trois sauts dans un sens et trois dans l'autre ou 1 minute. *But :* développement de la puissance de saut.

6 Exercices avec haltère

Haltère de 12 kilos maintenu sur la nuque. Abaissement progressif du corps jusqu'à la flexion complète des genoux puis extension sur la pointe des pieds.
10 fois ou 30 secondes.
But : fortifier la musculature des jambes et des articulations. (exercices à mains libres)

7 Couteau de poche

Couché sur le dos, bras en haut, lever lentement le torse et les jambes en ramenant les bras en avant pour toucher l'extrémité des pieds.
10 fois ou 30 secondes.
But : fortifier la musculature abdominale.

8 Saut avec haltères

Banc suédois. Dans chaque main un haltère de 12 kilos. Sauter successivement en haut et en bas du banc, à pieds joints au rythme de deux.
6 fois ou 15 secondes.
But : développer la puissance de saut, renforcer les articulations.

9 Jonglage

Jongler sur les genoux avec le ballon médical.
20 fois ou 30 secondes.
But : fortifier la musculature supérieure de la cuisse.

10 Exercice de suspension

Barre fixe à hauteur de saut. Position de départ : debout sous la barre. Sauts successifs pour saisir la barre et se tirer jusqu'à ce que le menton repose sur la barre. Au rythme de 2.
5 fois ou 10 secondes.
But : fortifier la musculature des bras et de la ceinture scapulaire.

11 Saut à la corde

Courir sur place en levant très haut les genoux.
30 fois comptées sur le pied droit ou
45 secondes.
But : fortifier la force organique, l'endurance.

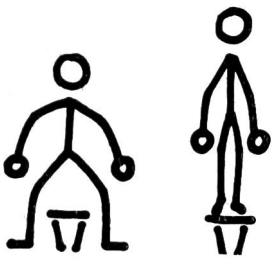
3 T 30 fois (M = 60)

4 T 10 fois (M = 20)

5 T 6 fois (M = 12)

6 T 10 fois (M = 20)

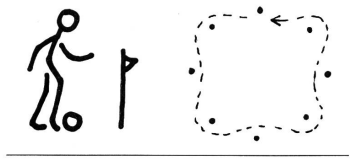
9 T 20 fois (M = 40)



8 T 6 fois (M = 12)

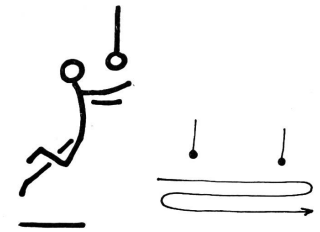
7 T 10 fois (M = 20)

Parcours d'entraînement de football

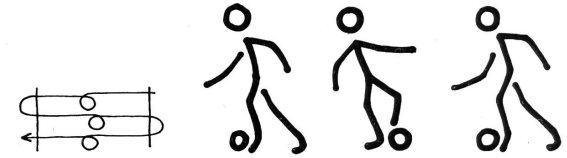


1 3 parcours

2 30 fois

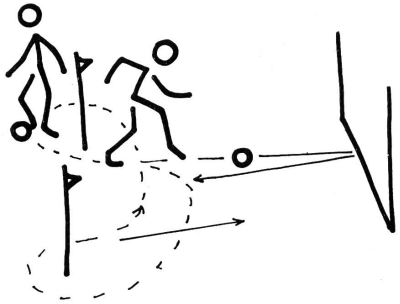


3 6 coups de tête



11

10 3 longueurs



9 6 tirs au but

8 3 longueurs

1 Course aux fanions

Le joueur, balle au pied, effectue « une course slalom » autour de fanions disposés à 1 ou 2 mètres de distance.
Variante : 1er parcours avec balle, deuxième sans balle, troisième parcours avec balle. Les fanions peuvent aussi être disposés en ligne.

2 Jongler

Sur un carré d'environ 3 mètres sur 3, jongler 30 fois la balle avec les pieds et les genoux.
Variante : la balle peut toucher le sol. La balle n'ose pas toucher le sol pendant les 30 secondes.

3 Balle suspendue

Le joueur dispose de trois parcours de chacun 20 mètres. En pleine course il effectue deux coups de tête au moyen de la balle suspendue au-dessus de chacun des parcours.

4 Start

Position de départ : coucher sur le ventre. Starter trois fois sur 20 mètres, en partant chaque fois de la position initiale.
Variante : Start de la position assise, à genou, couché sur le dos, etc.

5 Course coup de tête

Distance : 10 mètres, deux fois aller, 1 fois retour, jongler avec la balle sur le front.
Variante : à la fin de chaque parcours, la balle peut être reprise avec les mains. — La balle ne peut être reprise qu'une fois avec les mains. — La balle ne doit être laissé tombée

6 Marche à quatre pattes

Distance 10 mètres, deux fois aller, 1 fois retour.

7 Course avec la balle

Distance 20—30 mètres à exercer sur chaque parcours : conduite de la balle, stopper. — Saisir la balle, la jouer en hauteur et la renvoyer avec la tête. — Stopper.
2 fois aller, 1 fois retour.

8 Saut de crapaud (courir en arrière)

Distance 10 mètres. Saut de crapaud à l'aller et course en arrière au retour, saut de crapaud à l'aller.

9 Tirs contre la paroi

Conduire la balle autour des fanions — shooter contre la paroi — réceptionner la balle en retour — reconduire la balle autour des autres fanions — shooter contre la paroi et ainsi de suite.
3 fois le 8, six tirs aux buts.

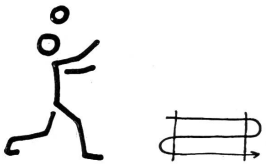
10 Sprint avec roulade

Distance : 10 mètres 2 fois à l'aller, une fois au retour. L'exercice commence par une roulade en avant.

11 Course avec balle et conversion

Distance 20 mètres. Conduire la balle en sprintant et en faisant un tour complet sur soi-même à demi parcours. A la fin de chaque partie de parcours, stopper la balle, faire un demi-tour sur soi-même et partir dans la nouvelle direction de course.

4 3 longueurs



5 3 longueurs

6 longueurs

7 3 longueurs