



Technique de course pour footballeurs

Cartes d'exercices et plan de footing en forêt

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE

ENTRAÎNEUR(E)

Les 10 éducatifs de course

Chaque exercice 15 à 20 mètres, revenez en marchant.

- Travail de cheville (foulées rapides) : petits pas rapides sur l'avant-pied
- Montées de genoux (skipping) : genou à hauteur de hanche, tronc droit
- Talons-fesses : talon vers la fesse, sans tendre devant
- Équilibre cigogne : tenez le genou haut, stabilisez puis continuez
- Skipping bondissant : poussez nettement vers le haut, bras actifs
- Foulées bondissantes (bounding) : bonds amples, longue phase d'envol
- Pas chassés latéraux : hanche sur le côté, sans croiser les jambes
- Lignes droites à haute fréquence : pas courts, montez le rythme
- Courses avec résistance : pas courts, travaillez contre la résistance
- Départ arrêté : départ bas, premiers appuis explosifs

Bien intégrer les éducatifs

La régularité l'emporte sur le volume.

- Intégrer à l'échauffement deux fois par semaine
- Prévoir 8 à 12 minutes par séance
- Choisir 3 à 5 exercices par entraînement
- Mieux vaut 6 répétitions propres que 20 bâclées
- Assurer d'abord la technique, puis monter le rythme
- Exercices sautés seulement à petites doses et catégories plus âgées

Adapté à l'âge de U11 à U18

L'exigence monte avec chaque catégorie.

- jusqu'à U11 : jeux variés de course et de poursuite, pas de technique isolée
- U11 à U13 : formes de base travail de cheville, skipping, talons-fesses
- U13 à U15 : enchaîner les exercices, ajouter des lignes droites
- U15 à U18 : démarrage sur 10 m, bounding, monter le rythme

Footings en forêt en présaison

Endurance de base tranquille sur sol souple.

- Choisir un sol souple de forêt, éviter l'asphalte
- Courir en zone aérobie : garder une allure de conversation
- 20 à 40 minutes selon l'âge et la phase de saison
- Deux footings tranquilles par semaine en présaison
- Monter d'abord la fréquence, puis la durée, enfin le rythme

Mon plan de footing en forêt (6 semaines)

Notez et cochez par semaine.

Semaine	Footings/semaine	Durée (min)	Allure (FC/ressenti)	fait

