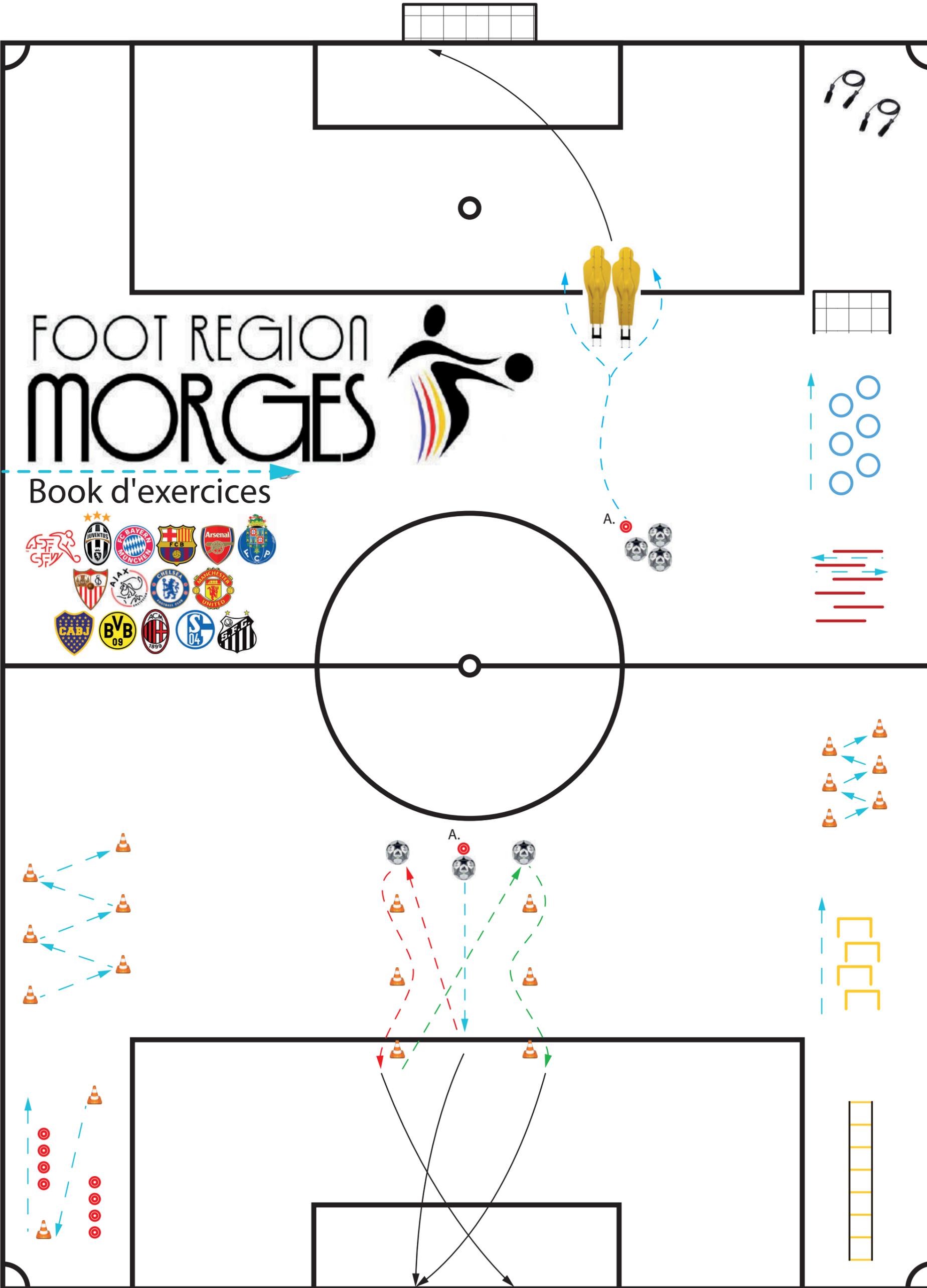


19/19

# FOOT REGION MORGES



Book d'exercices

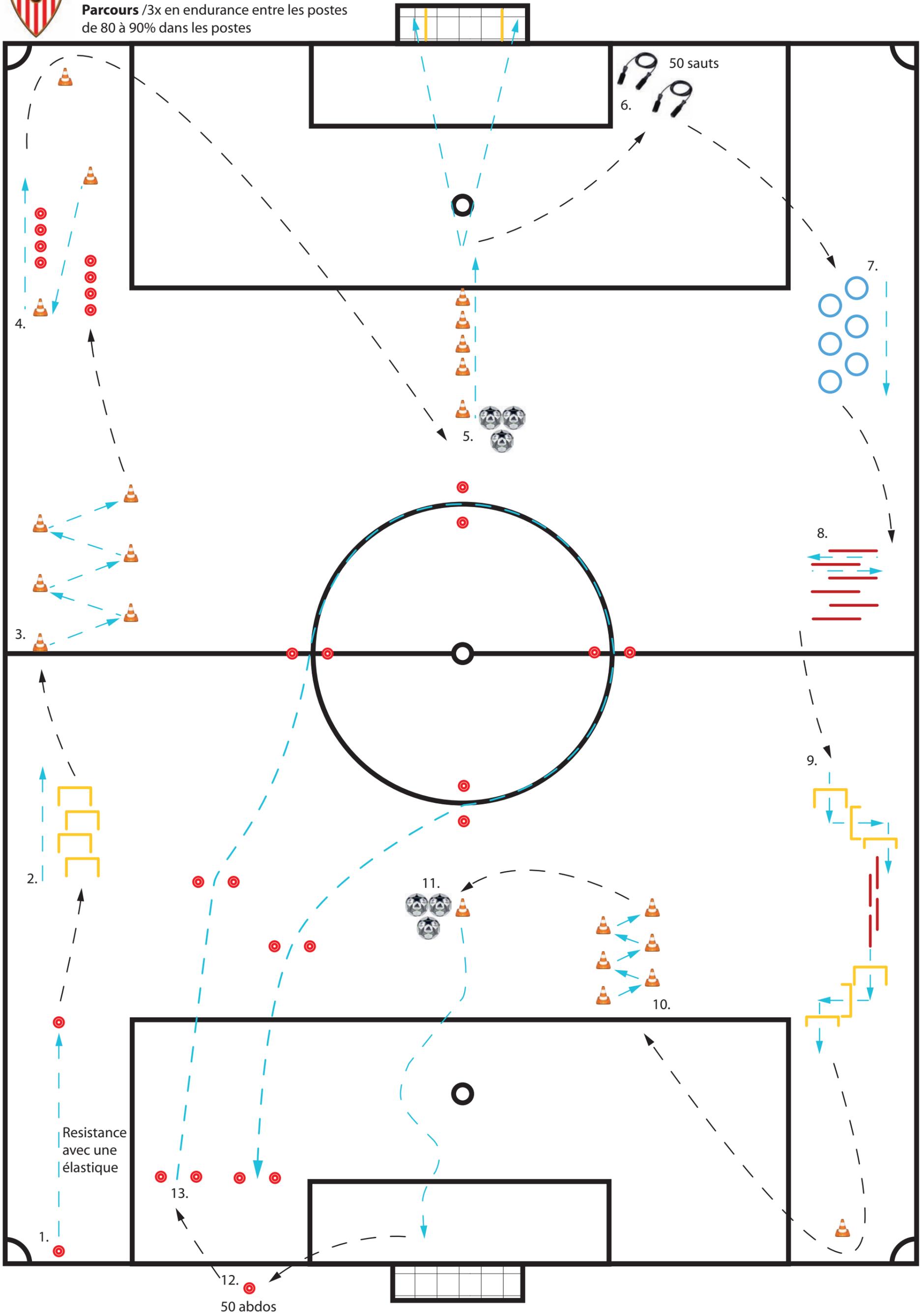


# PREPARATION ENDURANCE



FC Séville

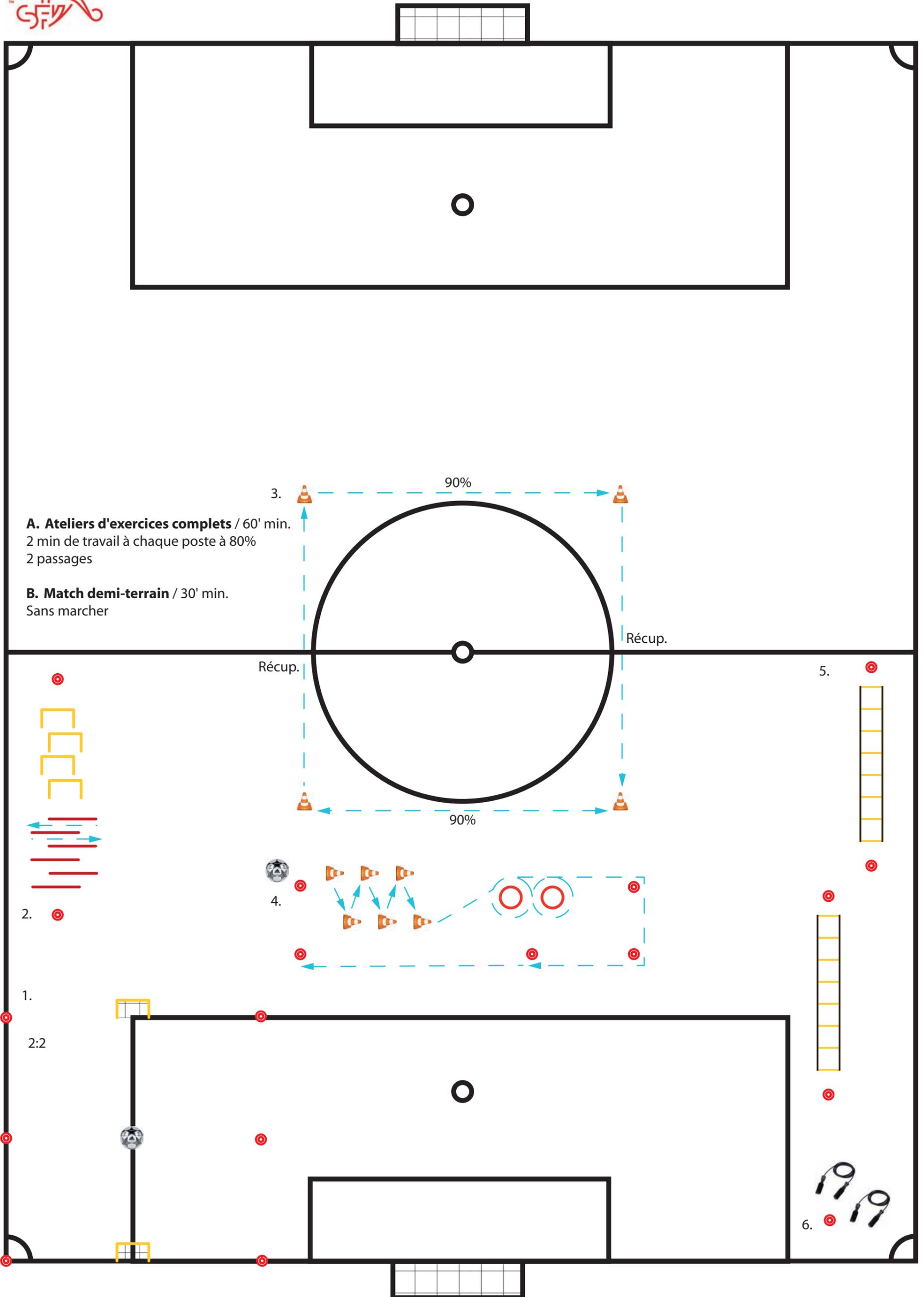
Parcours /3x en endurance entre les postes de 80 à 90% dans les postes



# PREPRATION ENDURANCE ENTRAINEMENT Complet



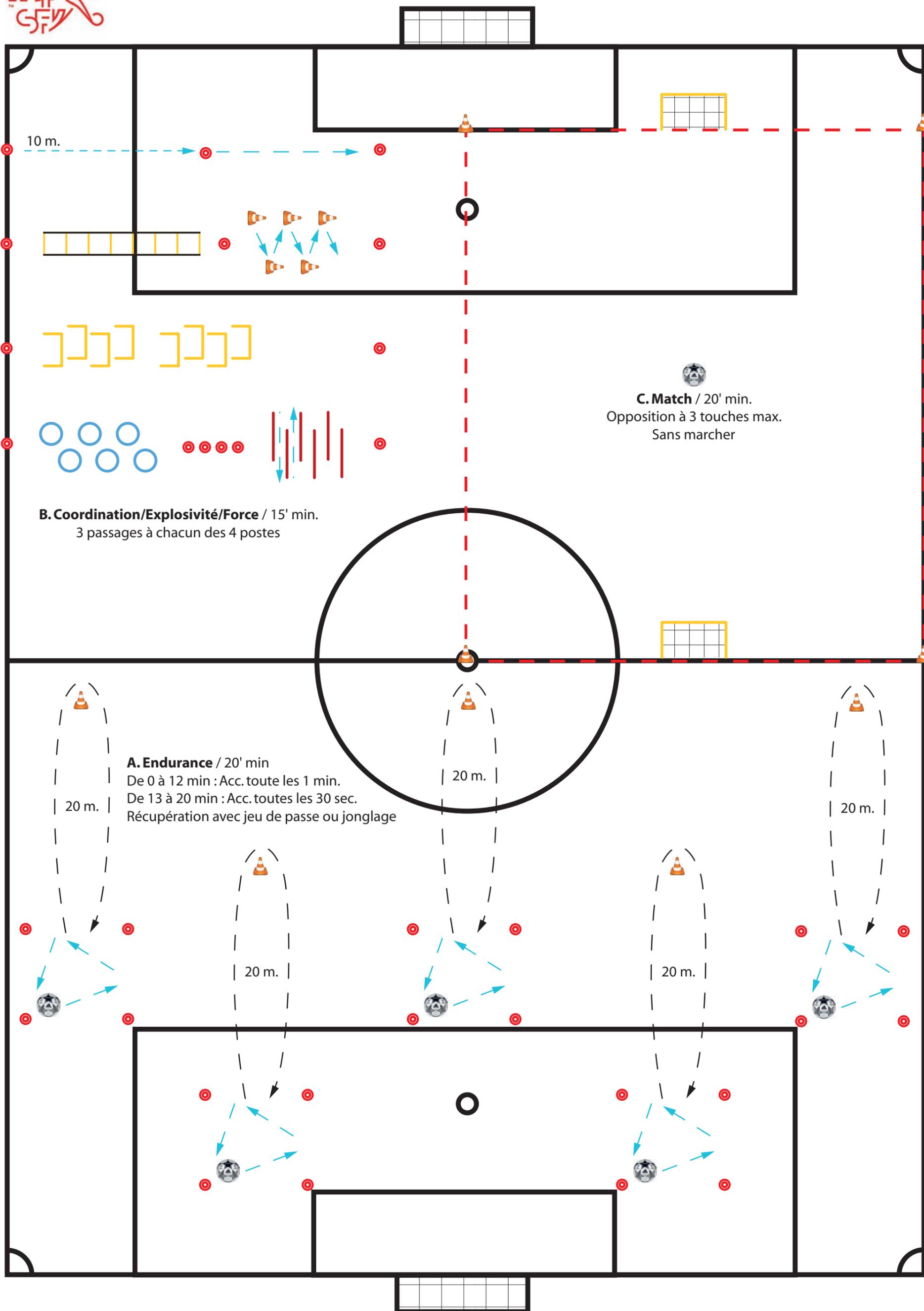
ASF/SFV



# PREPARATION ENDURANCE ENTRAINEMENT Complet



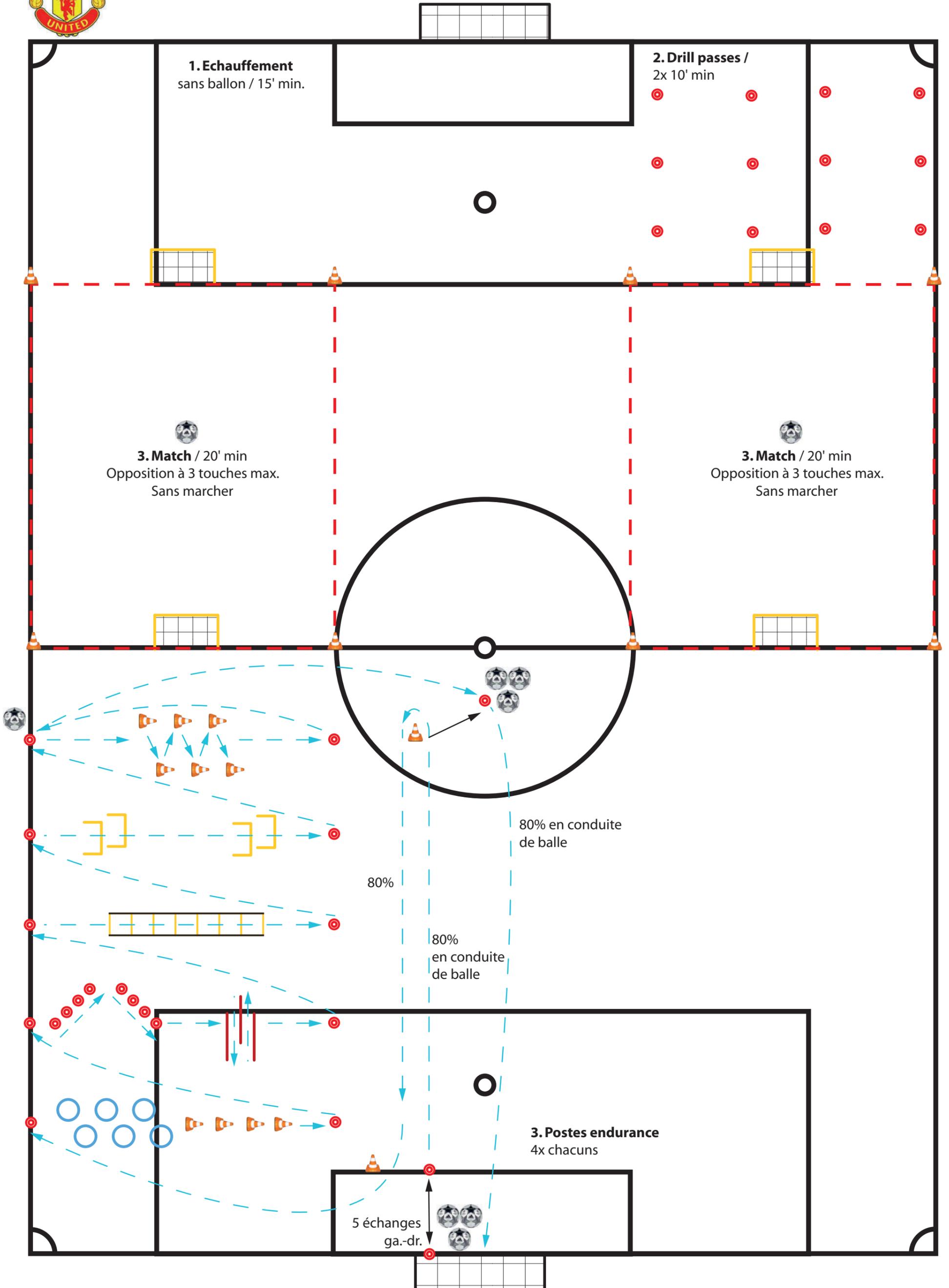
ASF/SFV



# PREPARATION ENDURANCE ENTRAINEMENT Complet



Manchester United



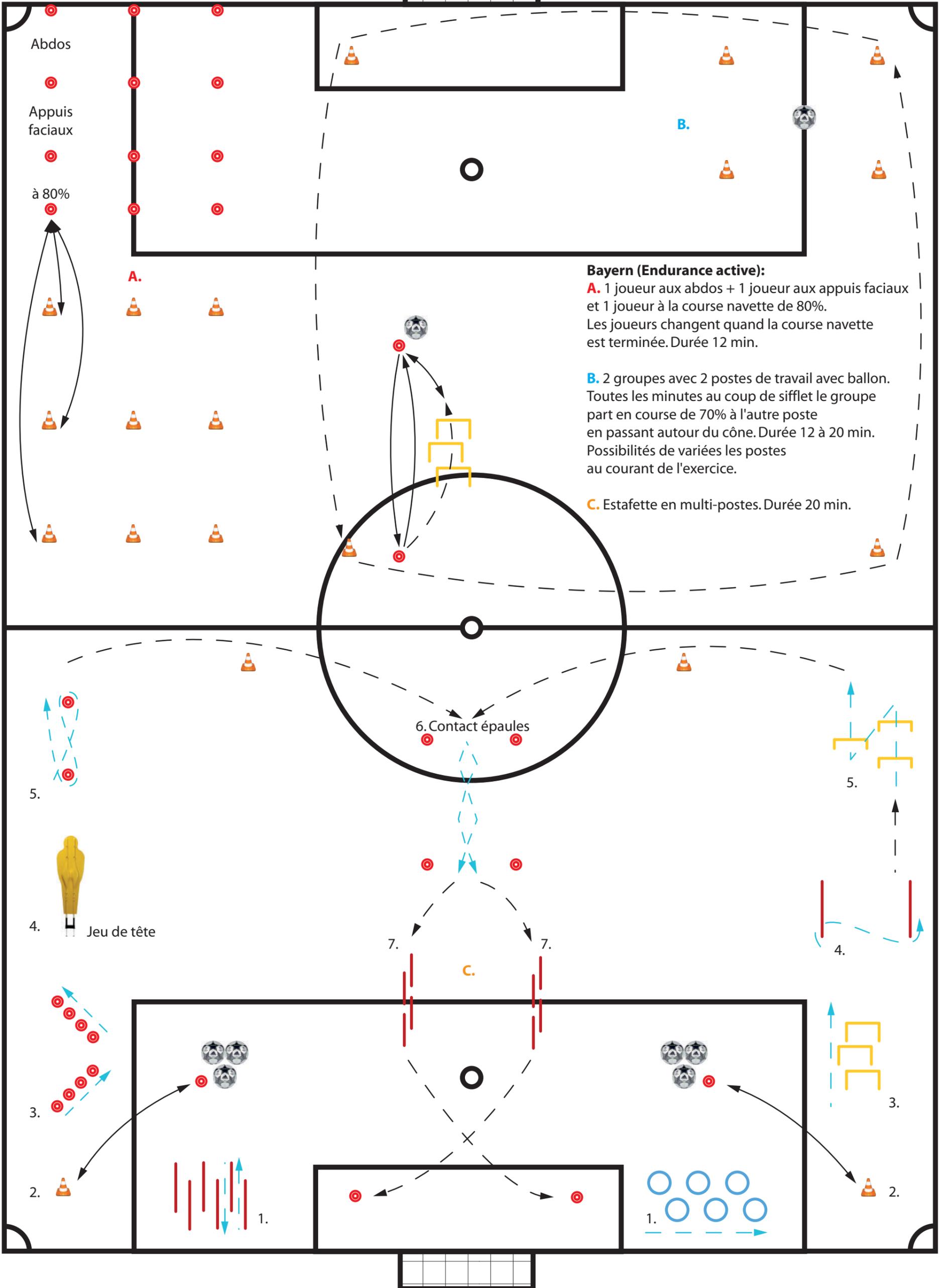
# PREPARATION ENDURANCE Complet



Bayern Munich

Coordination/Explosivité/Force/Endurance

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

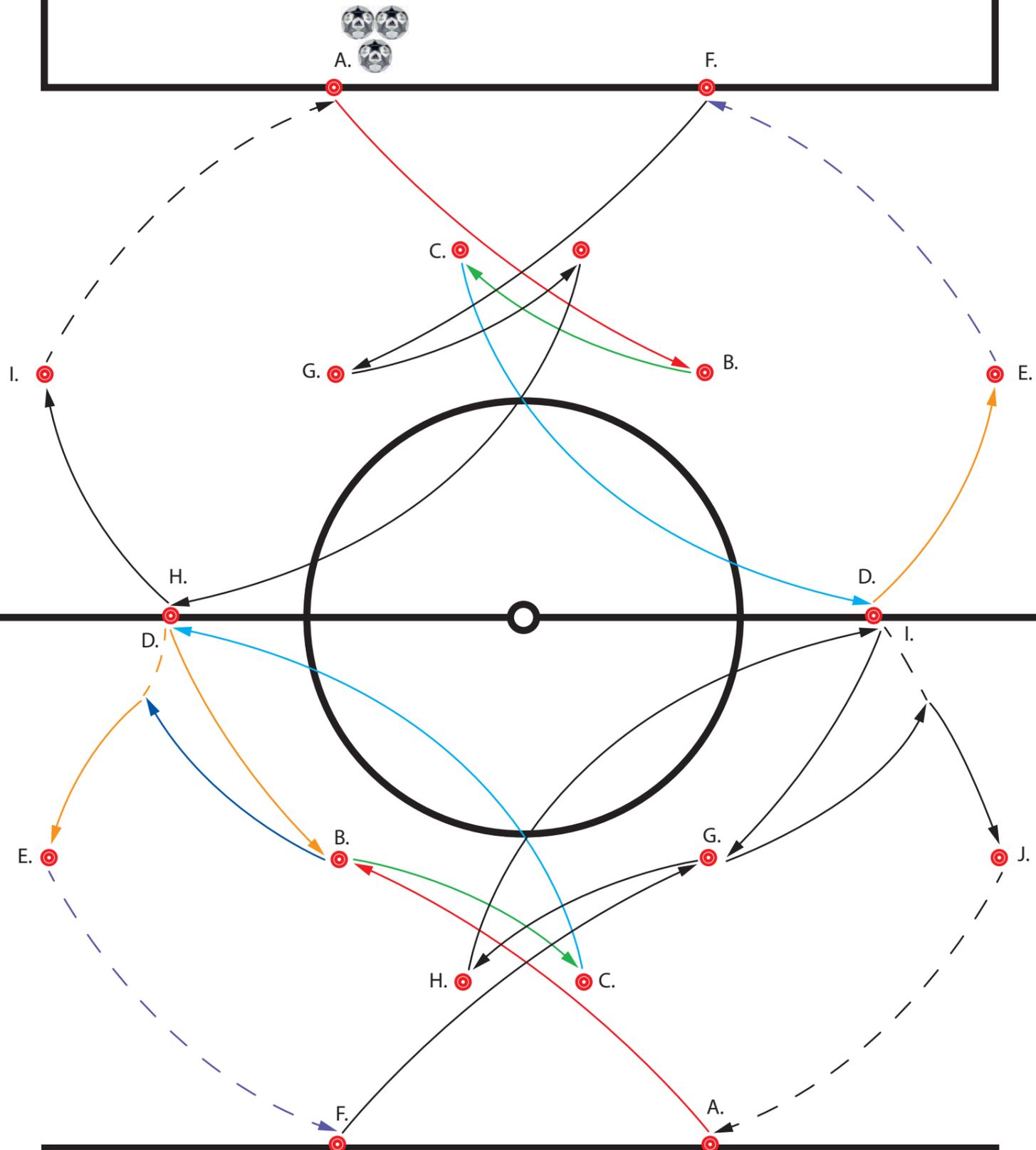


- Bayern (Endurance active):**
- A.** 1 joueur aux abdos + 1 joueur aux appuis faciaux et 1 joueur à la course navette de 80%. Les joueurs changent quand la course navette est terminée. Durée 12 min.
  - B.** 2 groupes avec 2 postes de travail avec ballon. Toutes les minutes au coup de sifflet le groupe part en course de 70% à l'autre poste en passant autour du cône. Durée 12 à 20 min. Possibilités de variées les postes au courant de l'exercice.
  - C.** Estafette en multi-postes. Durée 20 min.



**Phase 1:**

- A. passe à B. - B. remet à C. - C. Passe à D. - D. Passe à E. - E. conduit la balle à F.
- Contrôle orienté en position D. et H.
- 2 touches au maximum



**Phase 2:**

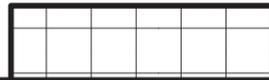
- A. passe à B. - B. remet à C. - C. Passe à D. - D. passe à B. - B. remet à D. - D. passe à E. - E. conduit la balle à F.
- B et G restent en position pour faire un 2e relais avant de se déplacer.
- 2 touches au maximum



# ATELIER TECHNIQUE - Vitesse/Conduite/Passes



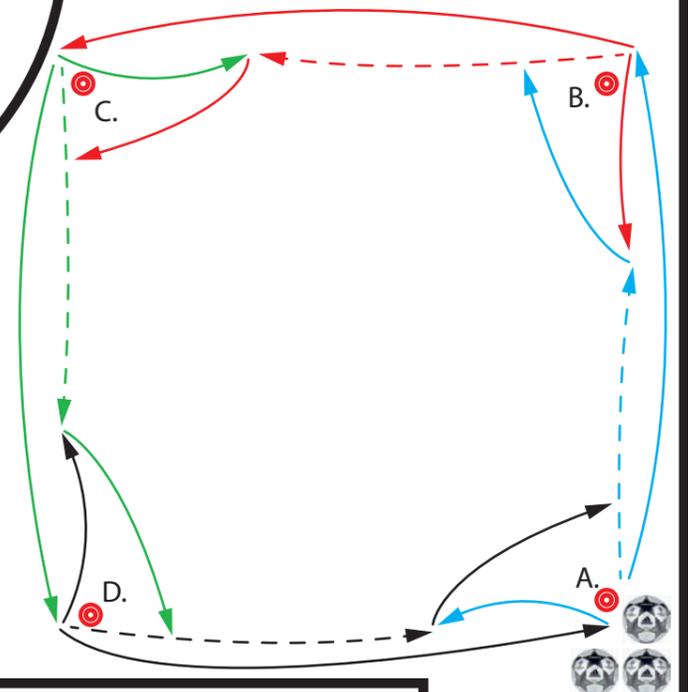
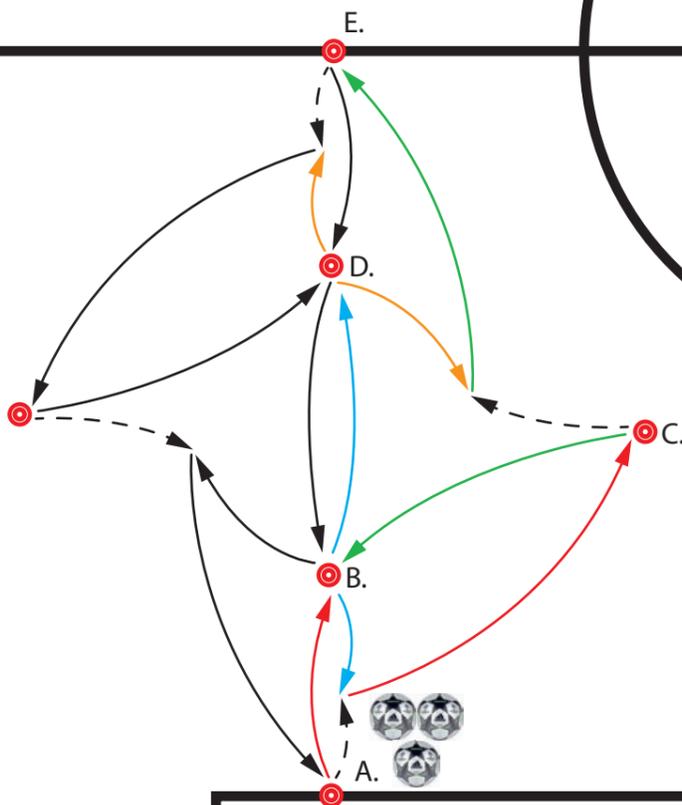
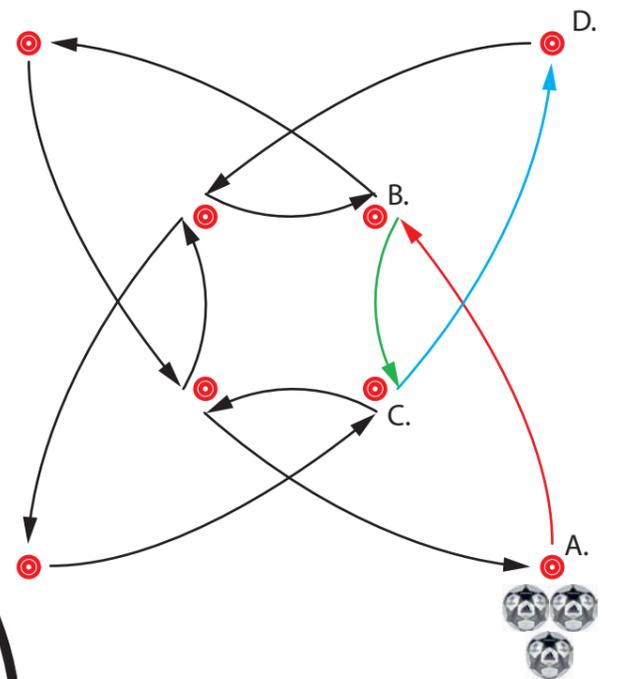
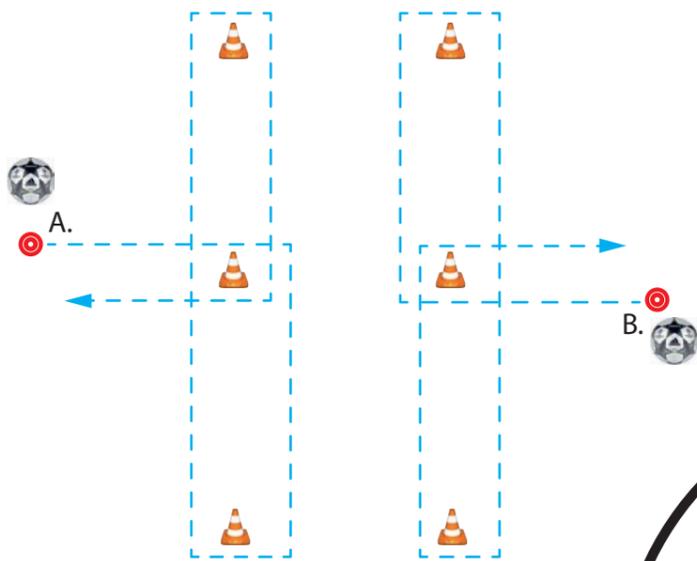
FC Arsenal  
Ajax Amsterdam



**Arsenal (Vitesse/Conduite de balle):**  
Estafette en deux équipes A. et B.  
3 passages par joueurs  
Possibilité de faire en conduite de balle



**Ajax (Drill de passes):** 2x 15' min.  
A. passe à B. - B. remet à C. (1 touche) -  
C. Passe à D., ainsi de suite.  
- Passes longue - 2 touches  
- Passes courtes - 1 touche



**Arsenal (Drill de passes):** 2x 15' min.  
A. passe à B. qui remet à A.  
A. passe à C. qui remet à B.  
B. passe à D. qui remet à C.  
C. passe à E qui remet à D.  
- Les postes B. et D. est fixe pour 2 joueurs

**Ajax (Drill de passes):** 2x 15' min.  
A. passe à B. - B. remet à A. (1 touche) -  
A. remet à B. (1 touche), B passe à C -  
C. remet à B. (1 touche)- ainsi de suite  
- Passes longue - 2 touches  
- Passes courtes - 1 touche  
- Toujours passer à l'extérieur des assiettes



# ATELIER TECHNIQUE - Passe/conduite de balle



AC Milan - Santos FC

FC Barcelone



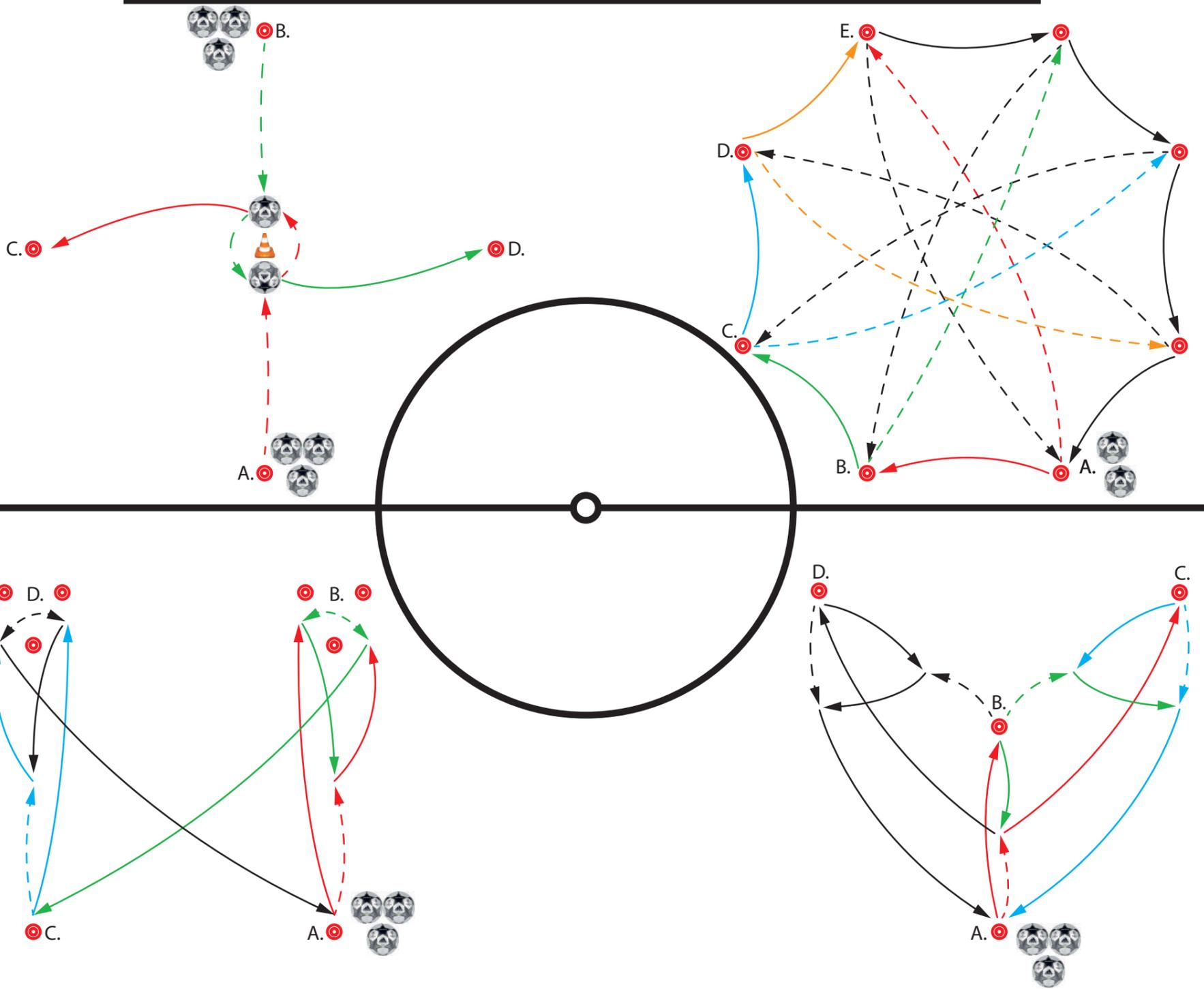
**AC Milan (Passe/Conduite):** 10' min./variable

A. et B. conduise leur ballon jusqu'au cône. ils le stop avec le dessous du pied puis font le tour du cône pour reprendre le ballon de l'autre et faire une passe. A. passe à C. et B. passe à D, ainsi de suite



**Santos (Drill de passes):** 10' min./variable

A. passe à B. et va se positionner en face B. remet à C. et va se positionner en face C. Passe à D. et va se positionner en face D. Passe à E. ainsi de suite



**Barcelone (Drill de passes):** 2x 10' min.

A. passe à B. qui remet à A.  
A. remet à B. et B. passe à C.  
C passe à D. qui remet à C.  
C. remet à D. et D. passe à A.

**Santos (Drill de passes):** 2x 10' min.

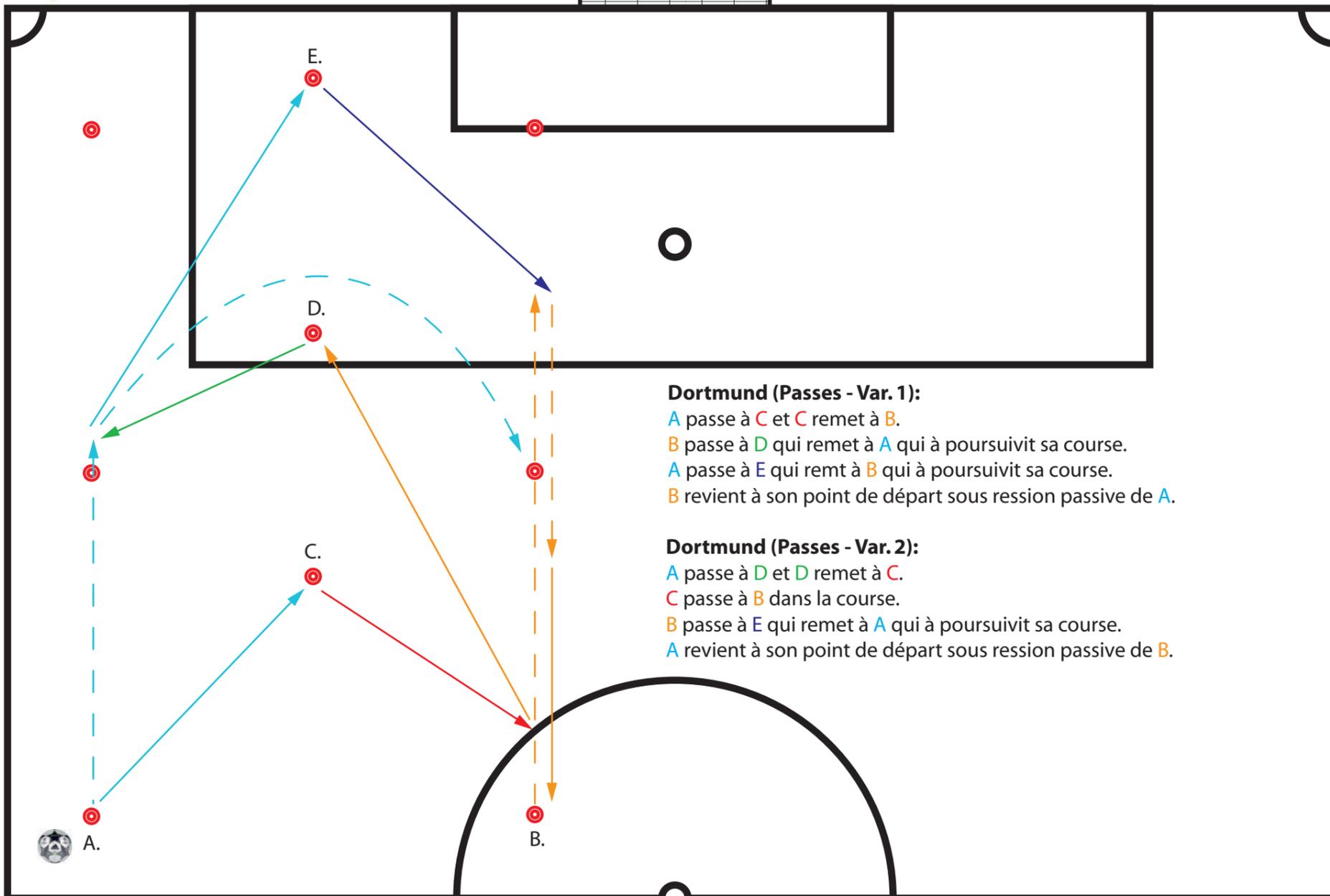
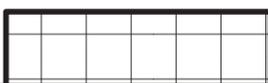
A. passe à B. - B. remet à A. (1 touche) -  
A. passe à C. (1 touche), C. remet à B. -  
B. remet à C. (1 touche), C. remet à A.  
ainsi de suite en partant sur D.



# ATELIER TECHNIQUE - Passes/Conduite de balles



Boca Juniors  
Borussia Dortmund

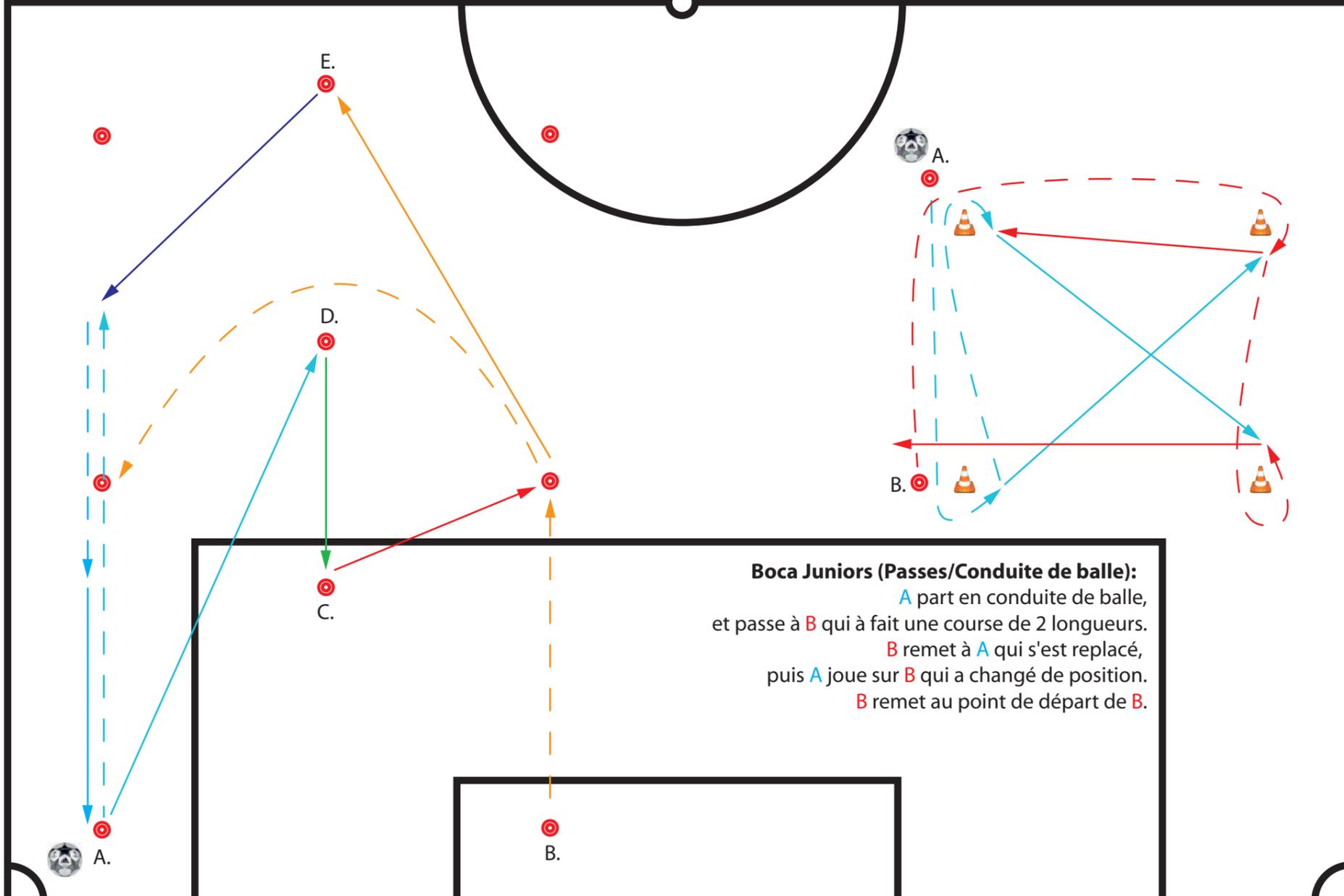


### Dortmund (Passes - Var. 1):

- A passe à C et C remet à B.
- B passe à D qui remet à A qui à poursuit sa course.
- A passe à E qui remet à B qui à poursuit sa course.
- B revient à son point de départ sous ression passive de A.

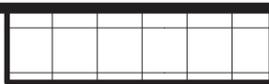
### Dortmund (Passes - Var. 2):

- A passe à D et D remet à C.
- C passe à B dans la course.
- B passe à E qui remet à A qui à poursuit sa course.
- A revient à son point de départ sous ression passive de B.



### Boca Juniors (Passes/Conduite de balle):

- A part en conduite de balle, et passe à B qui à fait une course de 2 longueurs.
- B remet à A qui s'est replacé, puis A joue sur B qui a changé de position.
- B remet au point de départ de B.

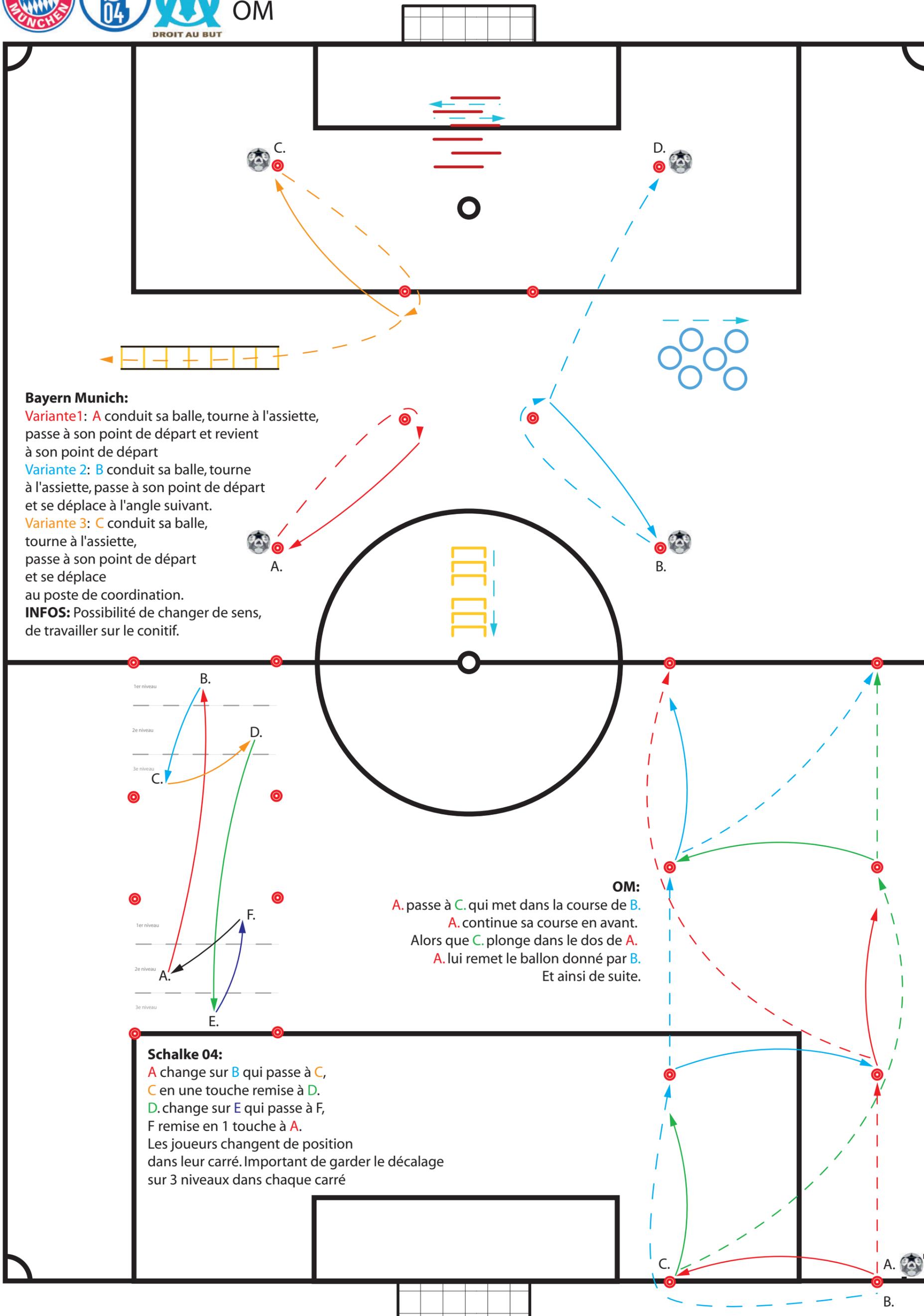


# ATELIER TECHNIQUE - Passes/Coordination



Bayern Munich - Schalke 04

OM



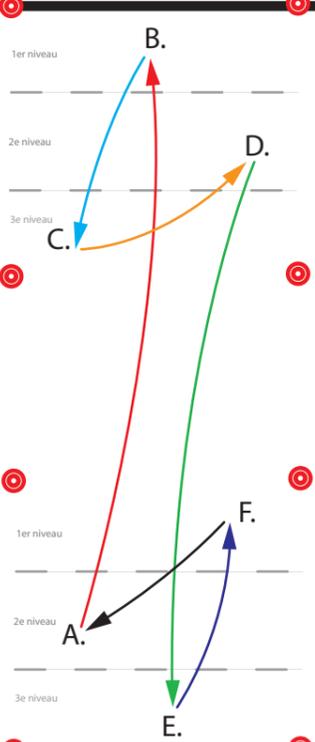
**Bayern Munich:**

**Variante 1:** A conduit sa balle, tourne à l'assiette, passe à son point de départ et revient à son point de départ

**Variante 2:** B conduit sa balle, tourne à l'assiette, passe à son point de départ et se déplace à l'angle suivant.

**Variante 3:** C conduit sa balle, tourne à l'assiette, passe à son point de départ et se déplace au poste de coordination.

**INFOS:** Possibilité de changer de sens, de travailler sur le conitif.



**OM:**

A. passe à C. qui met dans la course de B.  
 A. continue sa course en avant.  
 Alors que C. plonge dans le dos de A.  
 A. lui remet le ballon donné par B.  
 Et ainsi de suite.

**Schalke 04:**

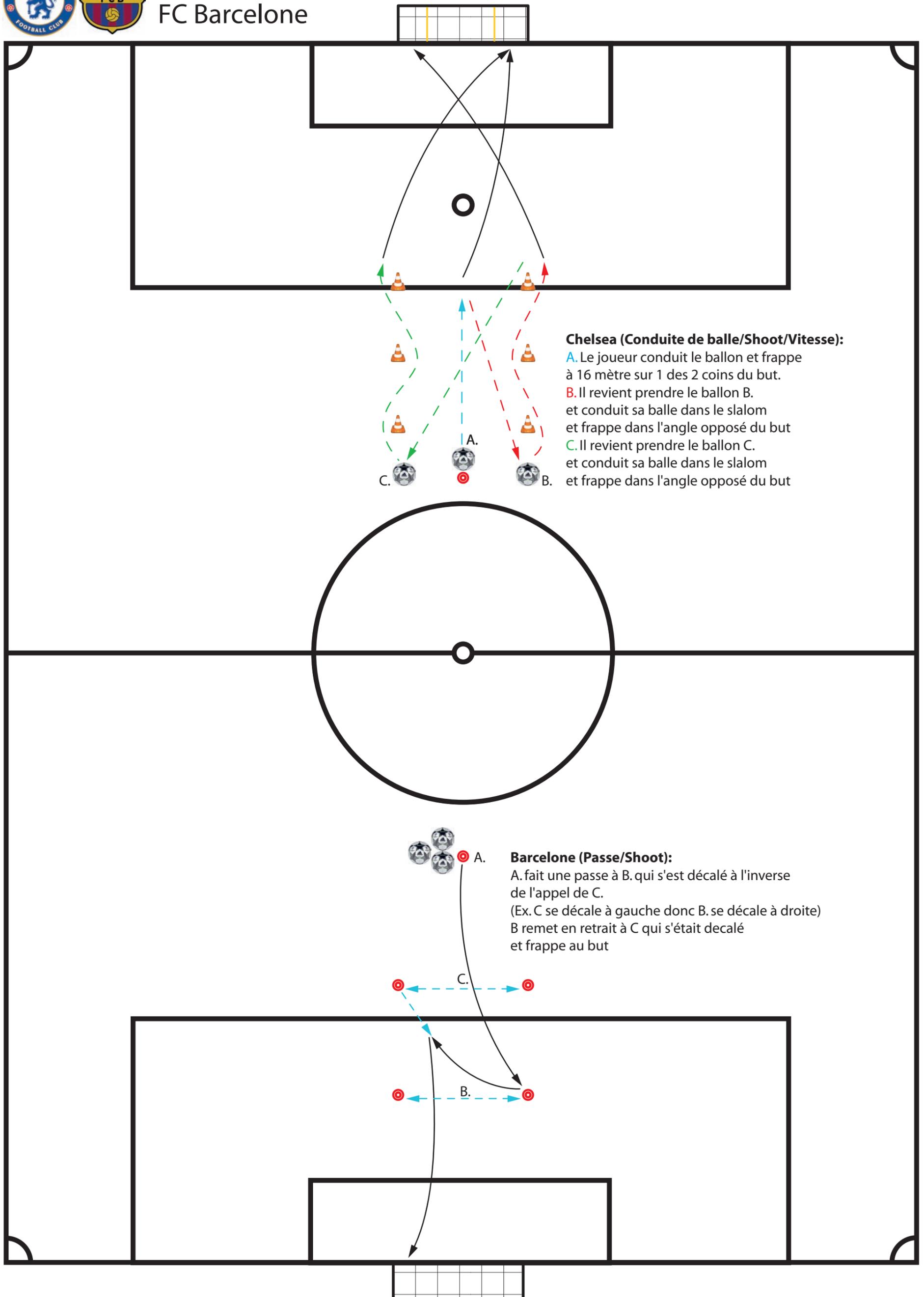
A change sur B qui passe à C,  
 C en une touche remise à D.  
 D. change sur E qui passe à F,  
 F remise en 1 touche à A.  
 Les joueurs changent de position dans leur carré. Important de garder le décalage sur 3 niveaux dans chaque carré

# ATELIER TECHNIQUE - Séances devant le but



FC Chelsea

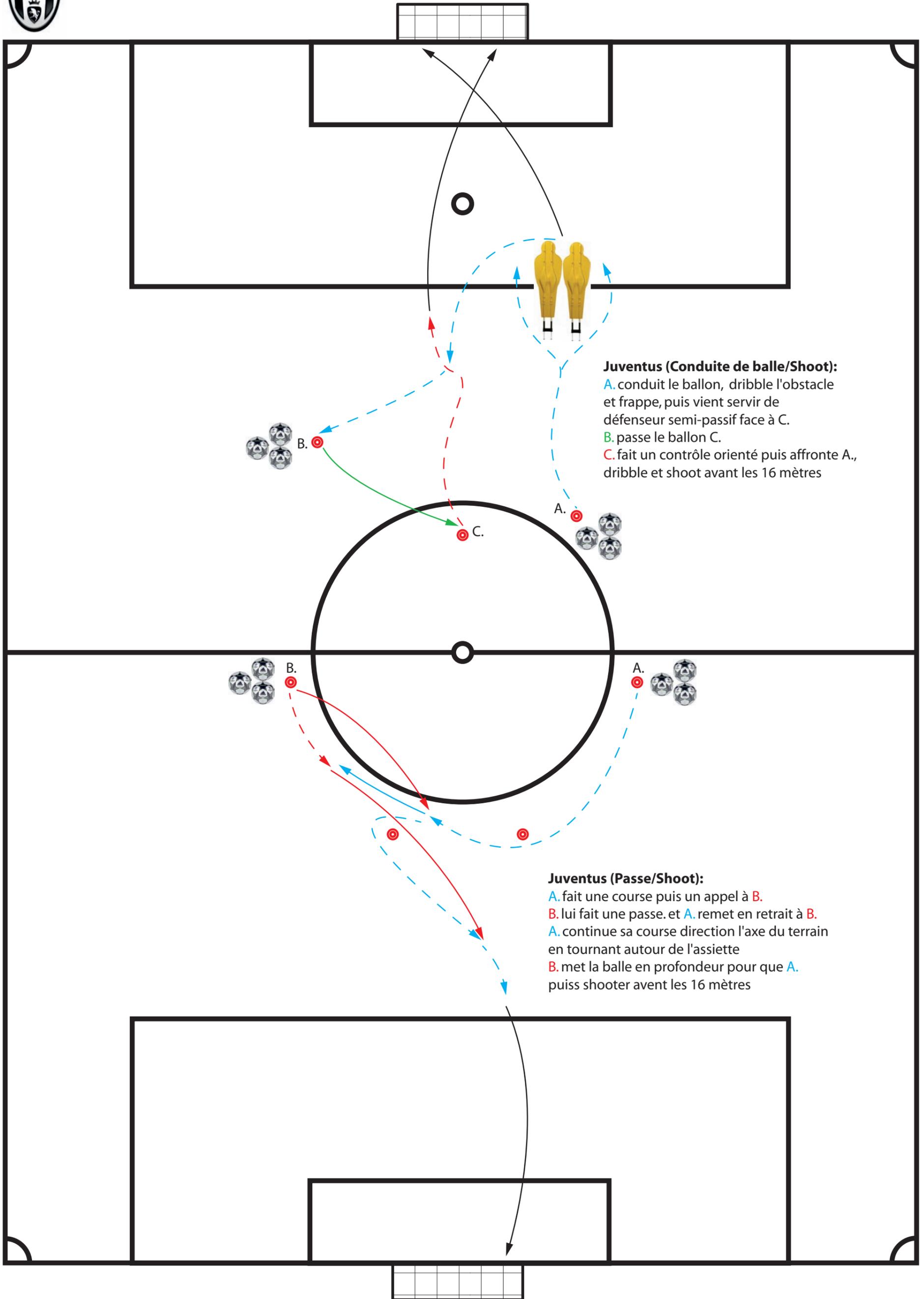
FC Barcelone





# ATELIER TECHNIQUE - Séances devant le but

Juventus



### Juventus (Conduite de balle/Shoot):

- A. conduit le ballon, dribble l'obstacle et frappe, puis vient servir de défenseur semi-passif face à C.
- B. passe le ballon C.
- C. fait un contrôle orienté puis affronte A., dribble et shoot avant les 16 mètres

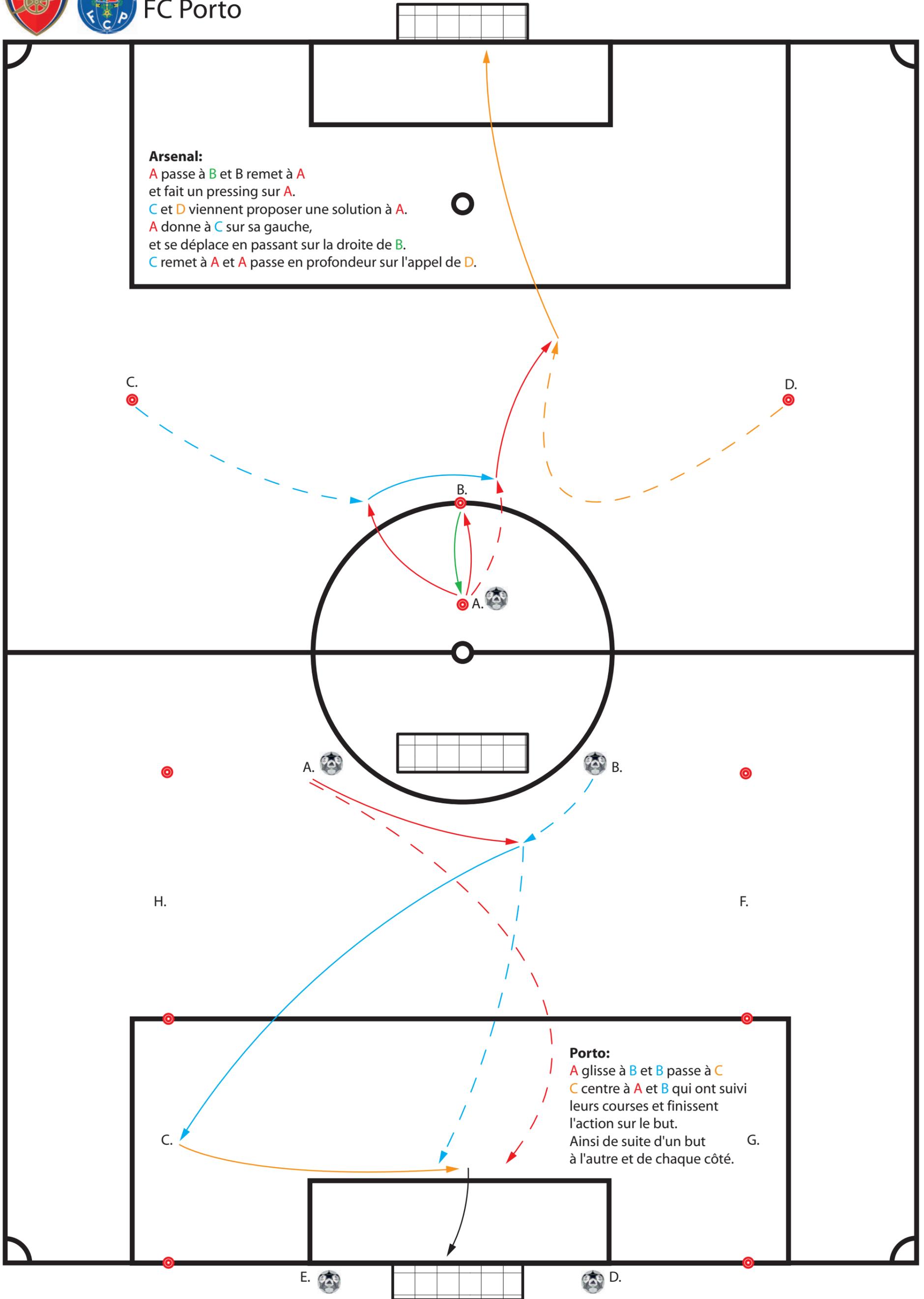
### Juventus (Passe/Shoot):

- A. fait une course puis un appel à B.
- B. lui fait une passe. et A. remet en retrait à B.
- A. continue sa course direction l'axe du terrain en tournant autour de l'assiette
- B. met la balle en profondeur pour que A. puisse shooter avant les 16 mètres

# ATELIER TECHNIQUE - Séances devant le but



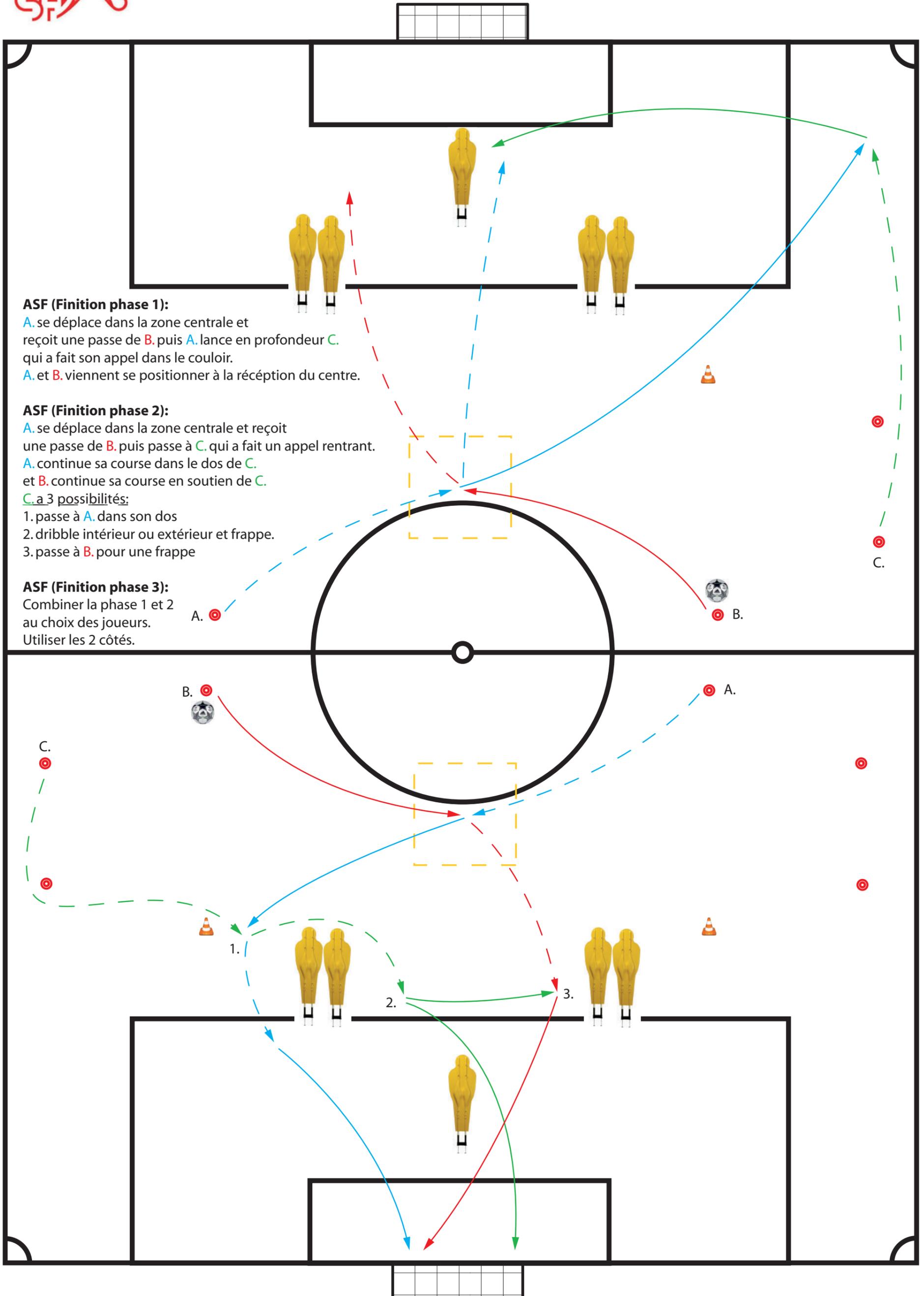
Arsenal  
FC Porto





# ATELIER TECHNIQUE - Séance devant le but

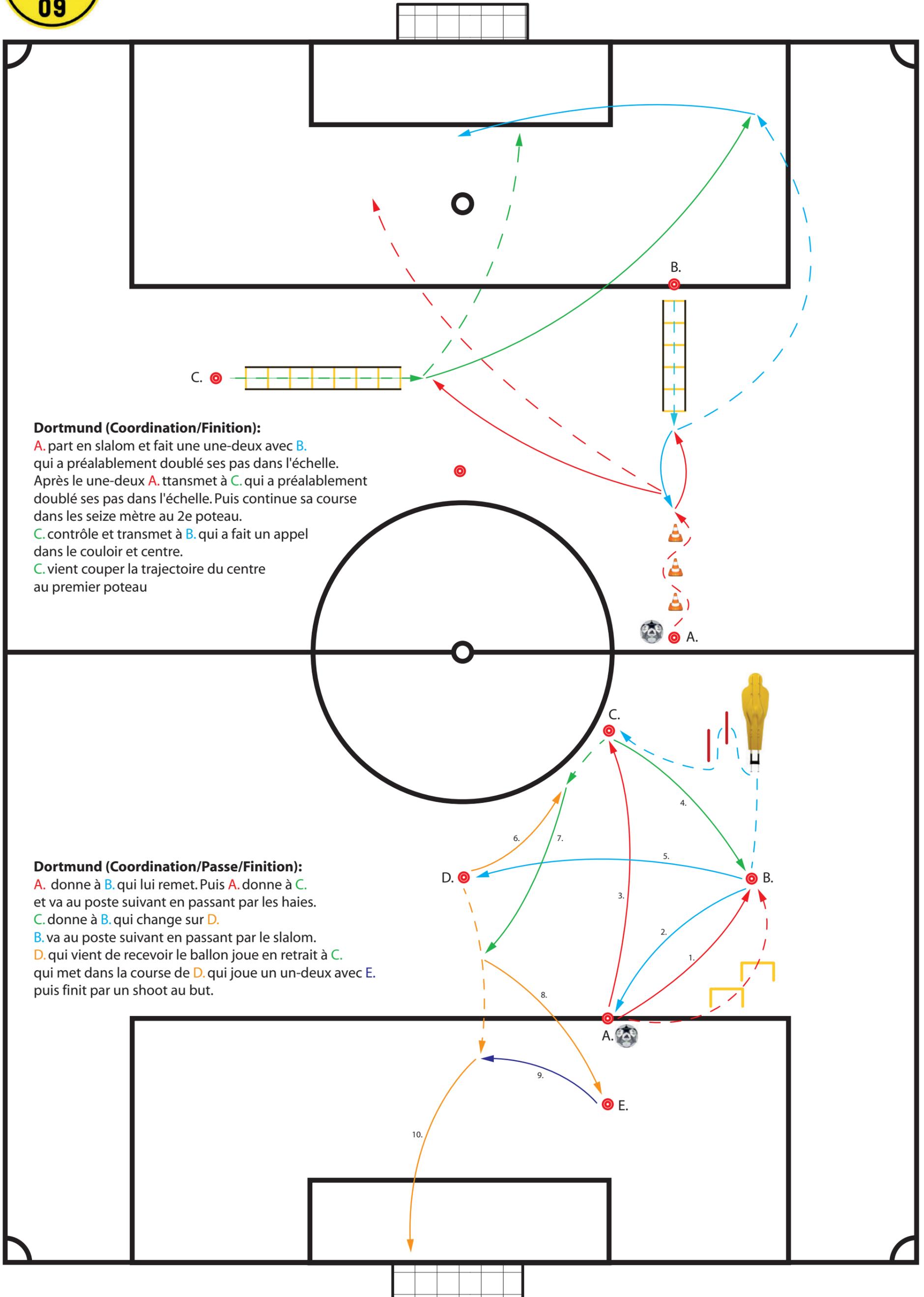
## ASF





# ATELIER TECHNIQUE - Coordination et Séance devant le but

## Dortmund



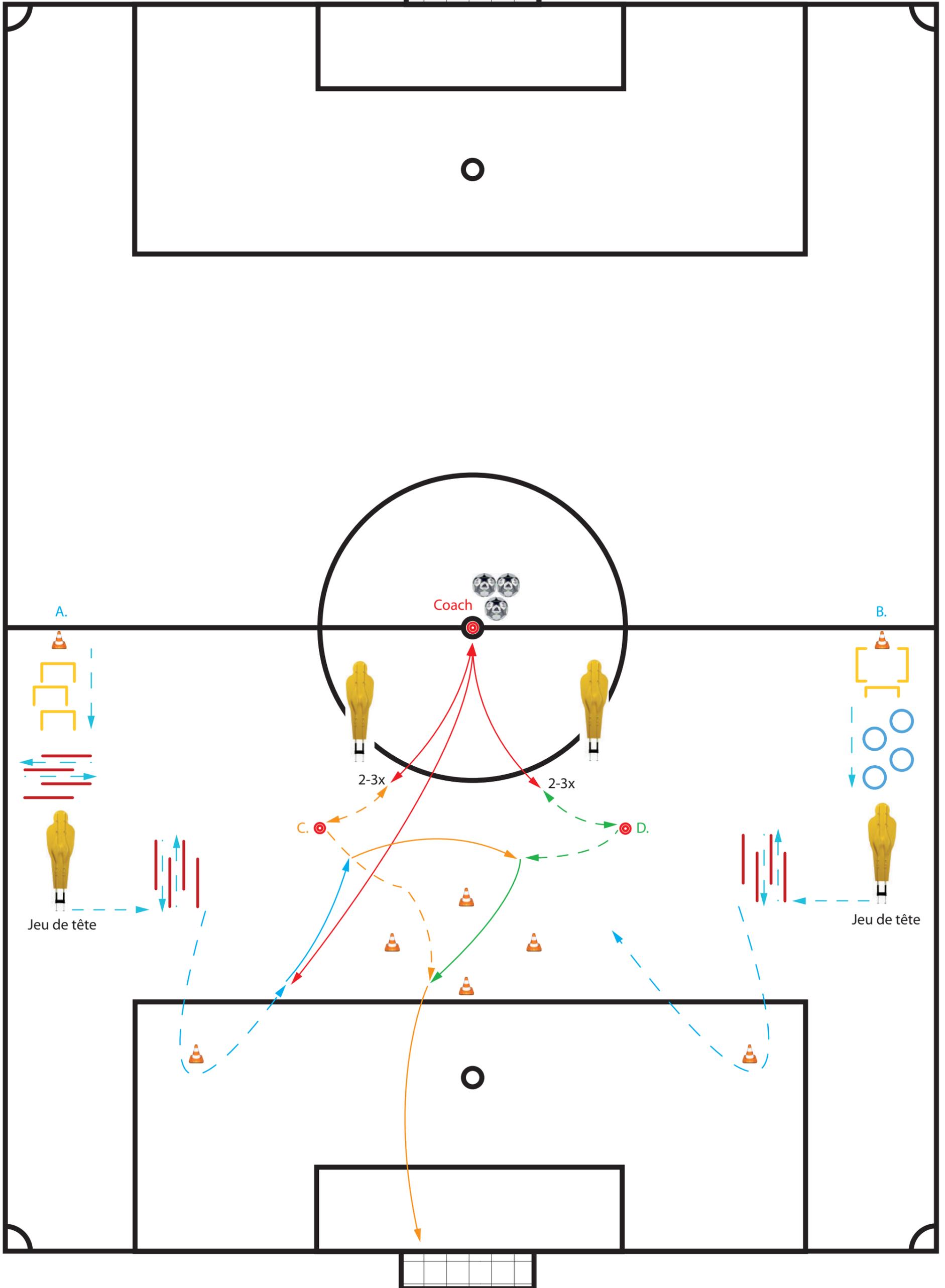


# Atelier technique Complet



## Bayern Munich

Exercice complet: Coordination/Force/Passe/  
Appel de balle/Dribble/Shoot / 30' min.



# ENTRAINEMENT Complet



## Bayern Munich

