



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL – **PACK SAISON** **AVEC BALLON**





SOMMAIRE

Préambule	3
Points importants lors d'une préparation physique ..	4
Zoom sur la VMA	6
Point très très très important	7
Matériel	8
Préparation de début de saison	9
Trame de préparation libre d'avant reprise	30
Entretien physique phase aller	33
Préparation physique hivernale	46
Préparation physique hivernale avec accès futsal	53
Entretien physique phase retour	60



PRÉAMBULE

Le pack début de saison est établi pour une équipe qui va s'entraîner **5 semaines en pré-saison, 2 à 3 fois hebdo en cours de saison avec une préparation hivernale de 3 semaines**. Nous avons incorporé dans notre planification :

- le fait que les joueurs aient fait les entraînements pré-saison (cf. dernière page)
- 1 match amical par semaine (à compter de la 2^{ème} semaine),

Lexique :

- 10'' = 10 secondes
- 10' = 10 minutes
- r = repos
- 2 séries de 12 x (30''/30'') r=1'30 => 2 séries de 12 x 30 secondes rapide, 30 secondes lent avec un repos d'1 minute 30 entre les 2 séries



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL DÉBUT DE SAISON

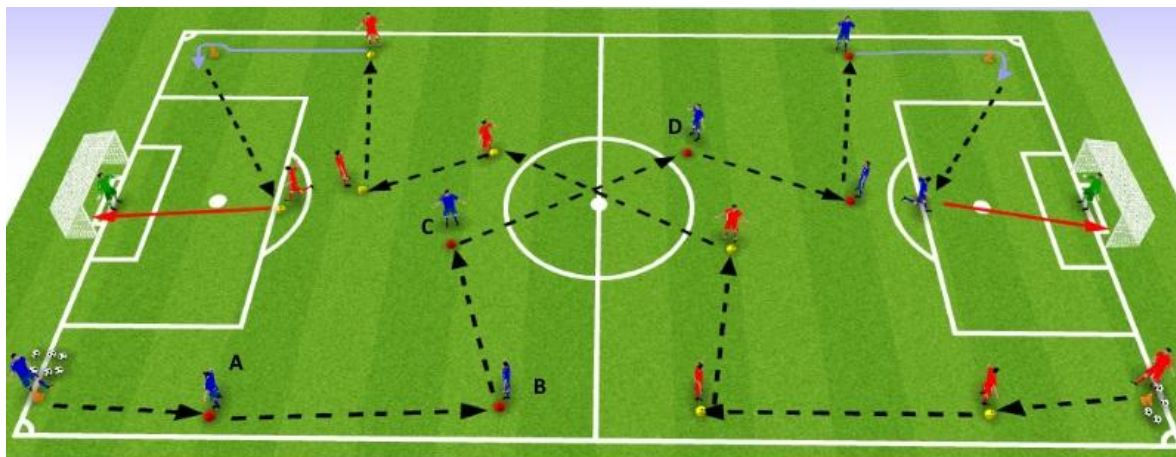


5 semaines – 3 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 2

Travail d'aérobic (45')



Matériel : 2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

Exercice de Passe et Suit (45') :

- 2 zones de départ -> équipes bleue et rouge.
- Départ, le joueur passe la balle à terre à A puis va prendre sa place sans accélération (70/75% VMA).
- A passe et suit à B et ainsi de suite jusqu'au centreur.
- Quand le centreur reçoit la balle, il la conduit, contourne le plot orange et centre pour le buteur qui doit marquer.
- Le buteur va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

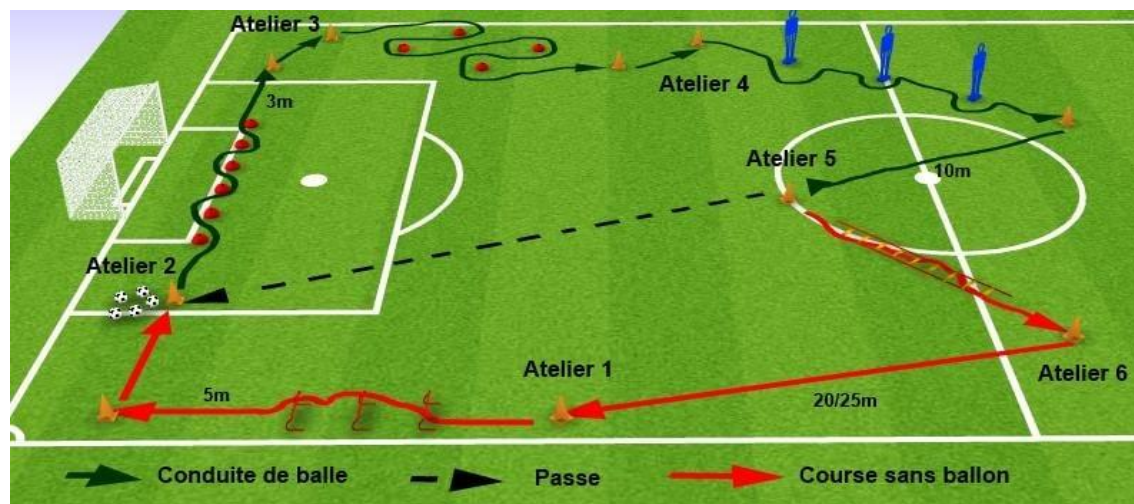
Alternatives : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 4 – SÉANCE 1

Travail de vitesse avec ballon (30')



Matériel :

- 10 plots + 10 coupelles
- 3 mannequins ou piquets
- 1 échelle de rythme ou 6 à 8 piquets à terre
- 3 mini-haies

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (30') :

- Atelier 1 (sans ballon) : Saut par-dessus 3 mini-haies
- Atelier 2 : joueurs récupèrent ballon puis slalomment
- Atelier 3 : sprint au 1^{er} plot puis marche arrière (avec ballon)
- Atelier 4 : dribble les mannequins puis sprint et passe à l'Atelier 2
- Atelier 5 (sans ballon) : échelle de rythme rapide
- Atelier 6 (sans ballon) : course tranquille vers Atelier 1.
- Voir [Exercice](#)

Séance football libre de 30'-40' + Abdominaux en gainage.



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **PHASE ALLER**

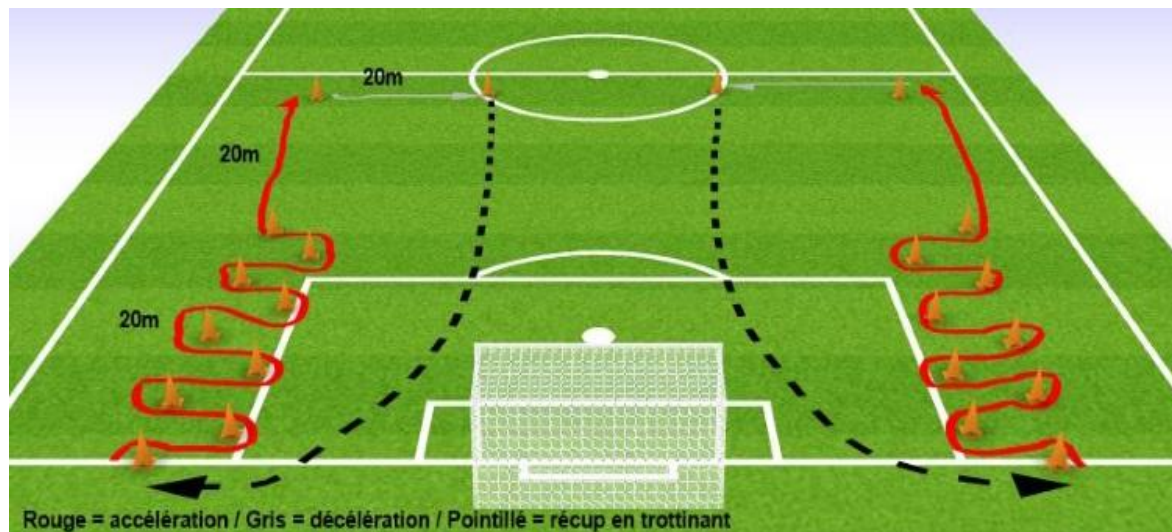


13 semaines – 1 séances hebdo – 4 semaines off



SEMAINE 38

Travail en Puissance Maximale Aérobie avec ballon



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m sans trop pousser le ballon
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

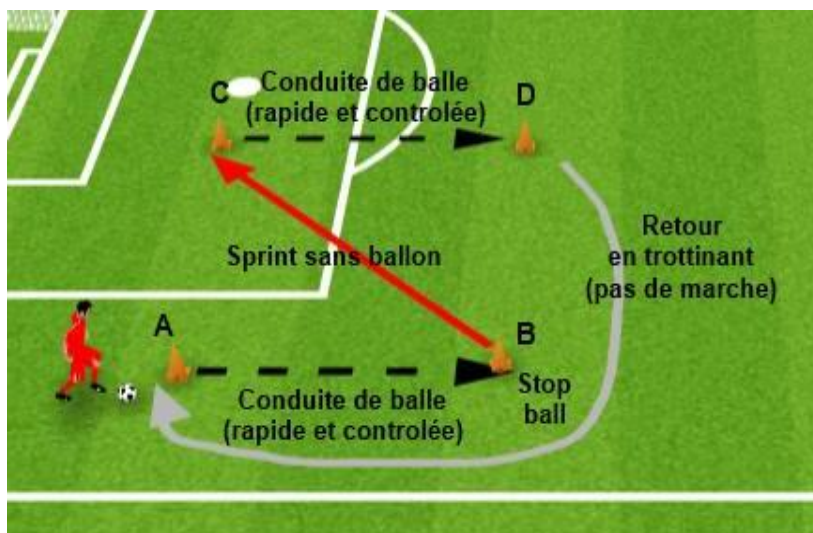
Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + étirements



SEMAINE 46

Travail de vitesse avec ballon (30')



Matériel : 4 plots par atelier (faire plusieurs ateliers)

Échauffement : 10' avec des accélérations

Exercice (4 séries de 8 diagonales) :

- Chaque joueur part d'un plot en symétrie (joueur 1 du plot A et joueur 2 du plot D).
- Le joueur 1 conduit sa balle rapidement (tout en maîtrisant le ballon !) vers le plot B et fait un stop-ball,
- Ensuite il sprinte vers le plot C pour récupérer le ballon laissé par le joueur 2 qui sera parti au même moment (du plot D vers plot C)
- Il le conduit en accélérant vers le dernier plot (D).
- Le retour se fait au trot vers le plot de départ.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 45' à 1h + étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **TREVE HIVERNALE**



3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (sans accès fustal)

Remise en action musculaire (40')

Exercice :

- 40' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Etirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 5 séries de 30'' (5 ventral et 5 latéraux), repos 20'' entre les séries
- Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1'

Séance football libre de 45' + étirements



TREVE HIVERNALE AVEC ACCÈS FUTSAL

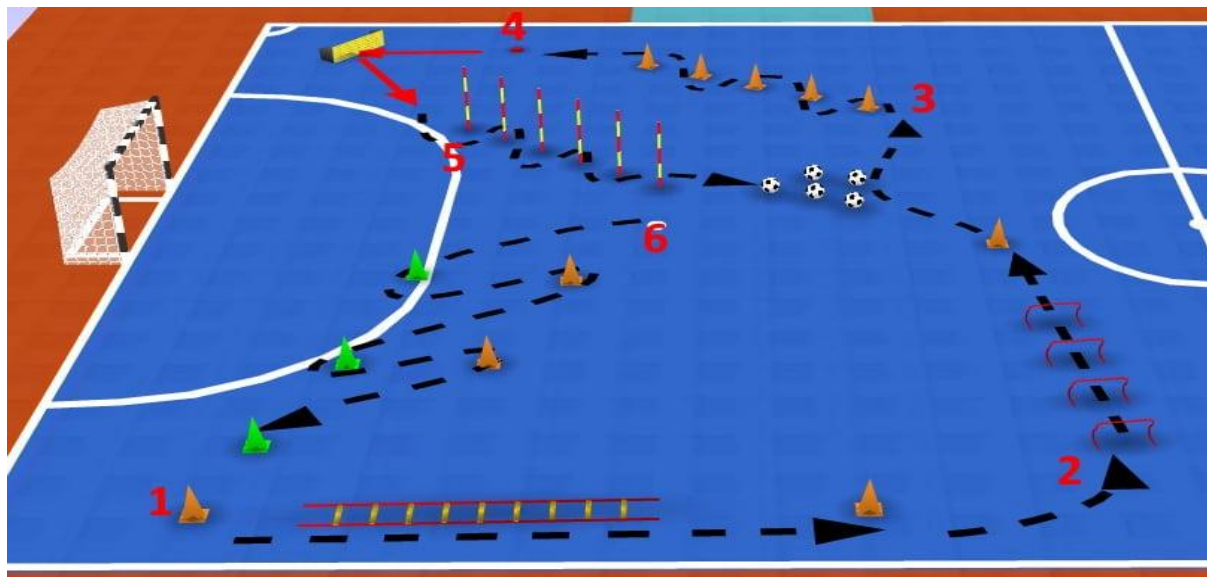


3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 1

Remise en action musculaire avec ballon



Matériel :

- 14 plots + 1 échelle de rythme ou 6 lattes + 4 mini-haies + 1 mini-mur + 6 piquets

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice entre 6 et 8 passages :

- Atelier 1 : Accélération avec échelle de rythme
- Atelier 2 : saut pieds joints dessus les mini-haies
- Atelier 3 : récupérer le ballon puis slalom
- Atelier 4 : une-deux avec planche
- Atelier 5 : slalom entre les piquets puis le joueur laisse le ballon
- Atelier 6 : accélération vers l'avant puis marche arrière (en gardant la balle) puis retour atelier 1.
- Plus d'info sur l'exercice : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 30'+ étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL PHASE RETOUR

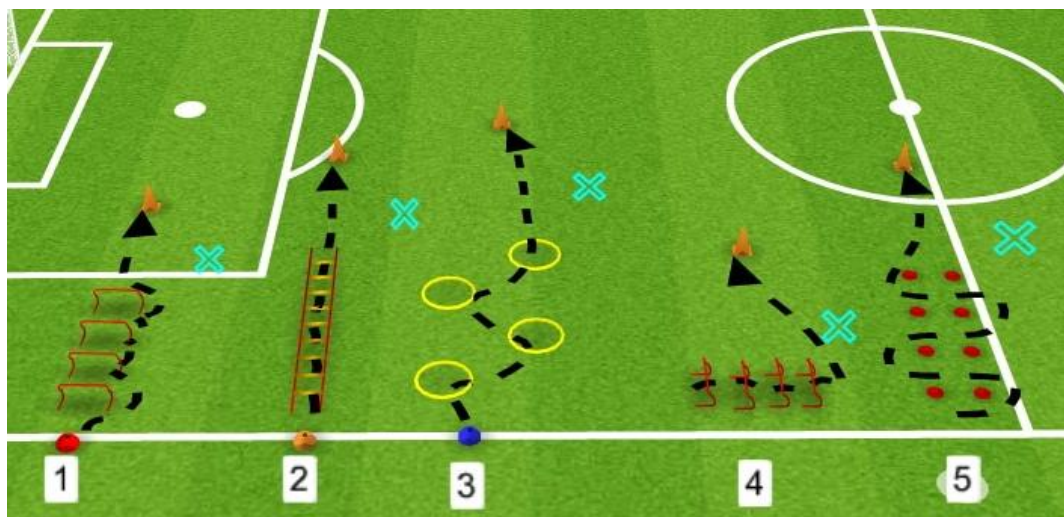


13 semaines – 1 séances hebdo – 4 semaines off



SEMAINE 6

Travail de force explosive avec ballon (25')



Matériel :

- 8 plots + 8 cônes + 8 mini-haies + 1 échelle de rythme (ou 6 à 8 lattes) + 4 cerceaux

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (5' par atelier) :

- Atelier 1 : saut pieds joints puis coach (croix bleue) fait passe à terre, remise et sprint sur 5m
- Atelier 2 : accélération sur échelle de rythme, coach passe, une-deux puis sprint
- Atelier 3 : saut cloche pied, coach fait une-deux et sprint
- Atelier 4 : franchissement latéral des mini-haies, une-deux du coach puis sprint (alterner coté pour mini-haies)
- Atelier 5 : pas-chassés, une-deux avec le coach puis sprint.
- [Descriptif de l'exercice](#)

Séance football libre de 1h + abdos (3 séries)+ étirements



Nous vous conseillons de bien lire nos articles sur les bases d'une préparation physique (chaussures, hydratation, étirements...) sur www.prepa-physique.net et surtout, de faire des groupes de niveau (et non des groupes d'affinité) !

Si vous avez des questions concernant le plan, n'hésitez pas à nous envoyer un email à contact@prepa-physique.net .