



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL ÉCOLE DE FOOT U13-U15-U17



3 à 4 semaines – 3 séances hebdo



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 U13	9
Préparation U15	21
Préparation U17	39



PRÉAMBULE

Le pack début de saison est établi pour une équipe de U13 qui va s'entraîner **3 à 4 semaines avec 3 séances hebdomadaires**.

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 ÉCOLE DE FOOT U13

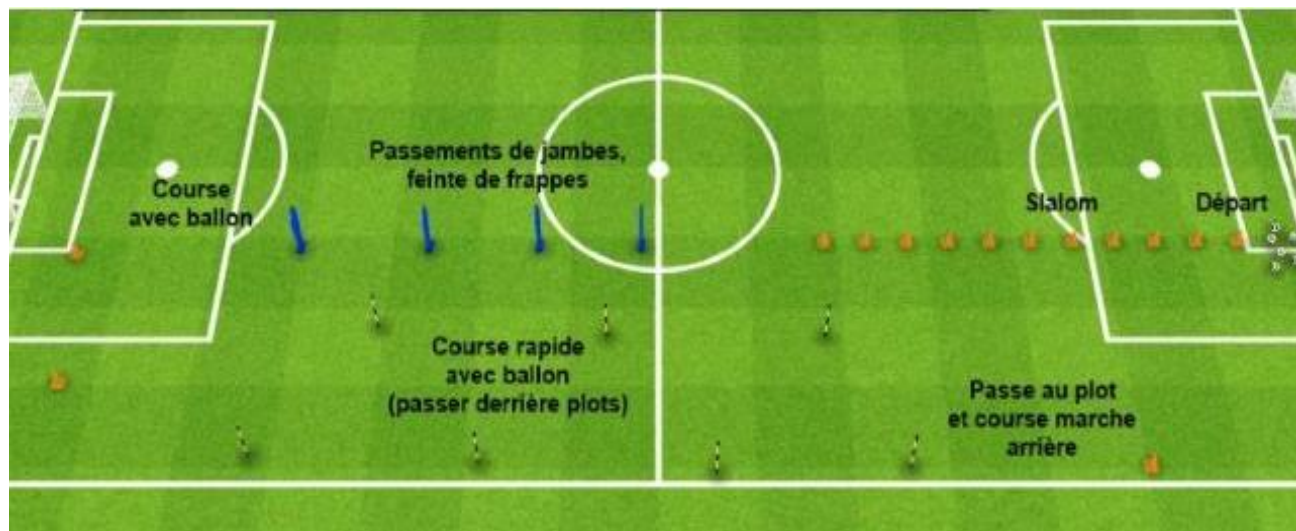


3 semaines – 3 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 3

Circuit training endurance avec ballon (20')



Matériel :

- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (20') :

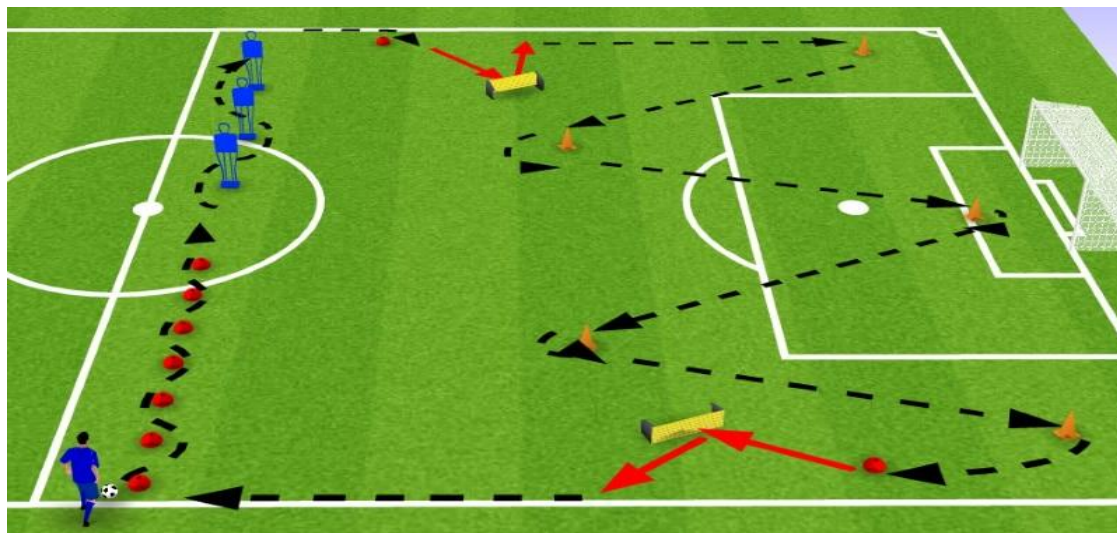
- Le parcours se fait à 65/70% max VMA
- Les slaloms se font avec la maîtrise de la balle
- Faire un geste technique devant les plots (ou mannequins)
- Contourner les 2 plots balle au pied
- Contourner les piquets par l'extérieur puis au dernier piquet, passe précise vers le plot orange -> le joueur y va à reculons.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 45'+ abdos (3 séries)+ étirements



SEMAINE 3 – SÉANCE 3

Travail d'endurance avec ballon (20')



Matériel :

- 8 cônes et 8 plots + 3 mannequins ou piquets + 2 murs qui renvoient ballon

Échauffement : 10' à 65% VMA puis accélérations progressives

Exercice (20') :

- Slalom entre les cônes
- Dribbles différents devant chaque mannequins
- Trottine jusqu'au plot puis passe sur planche qui lui renvoie la balle et repart au trot jusqu'au plot suivant
- Slalom grande distance
- Une-deux avec planche au cône rouge
- IMPORTANT : toujours garder la balle sous contrôle

Séance football libre de 45' + étirements.



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL ÉCOLE DE FOOT U15

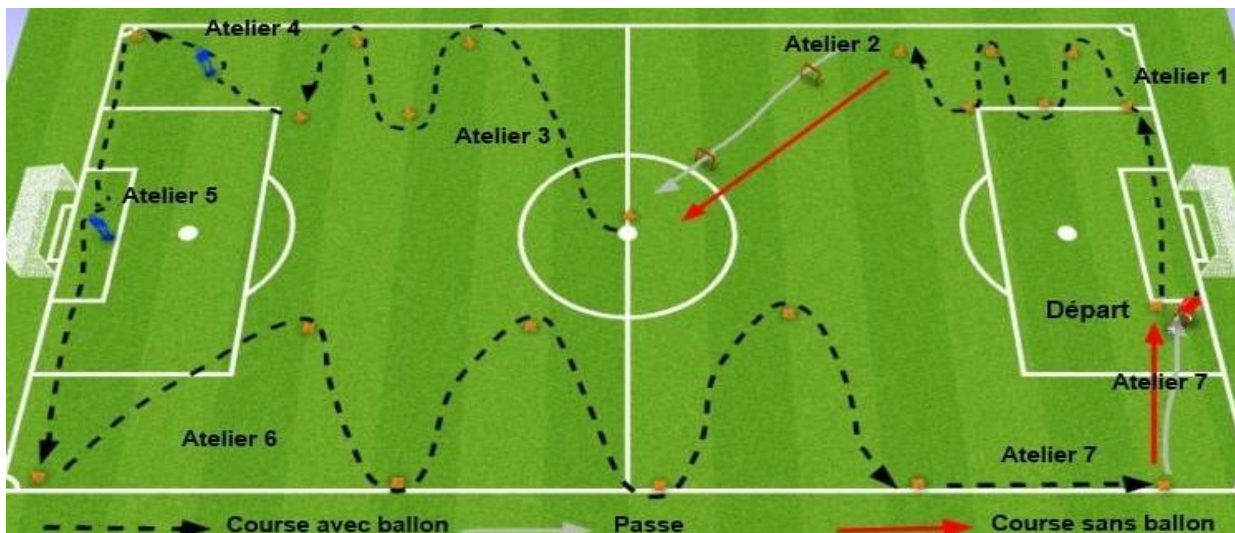


4 semaines – 3 séances hebdo



SEMAINE 2 – SÉANCE 1

Travail aérobic avec ballon (30')



Matériel :

- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

Échauffement : 10' à 60% VMA avec quelques légères accélérations.

Exercice (30') : allure faible (65% VMA)

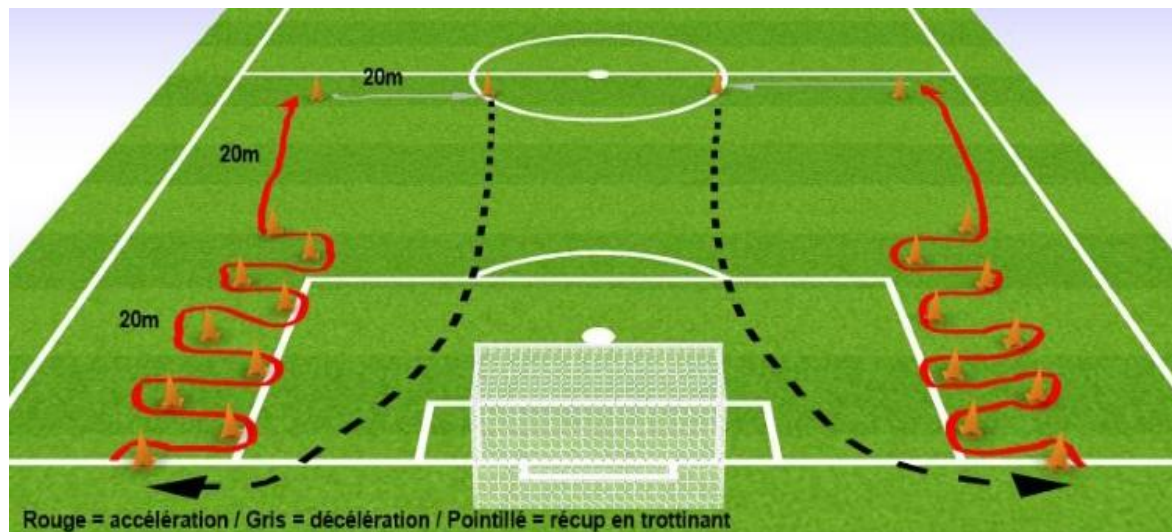
- Atelier 1 : slalom entre les plots
- Atelier 2 : passe vers plot (précision) puis course
- Atelier 3 : slalom entre les plots
- Ateliers 4 et 5 : dribble devant mannequin/piquet
- Atelier 6 : slalom grande distance
- Atelier 7 : légère accélération jusqu'au plot suivant
- Atelier 8 : passe au coéquipier puis re-départ.
- [Descriptif de l'exercice.](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

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 à la moitié du temps.

Séance football libre de 1h + étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL ÉCOLE DE FOOT U17



4 semaines – 3 séances hebdo



SEMAINE 2 – SÉANCE 3

Renforcement musculaire (40')

Matériel :

- 2 à 4 mini-haies
- 8 cerceaux
- échelle de rythme ou 15/20 lattes
- 2 cordes à sauter

Circuit de renforcement musculaire :

- Chaise romaine (angle genou 90°) 3 x 40" (repos 15" entre)
- Sauts pieds joints avec temps arrêt à réception par-dessus mini-haies (30cm de haut) placées tous les mètres sur 10m. 4 passages
- Sur 20m, cerceaux en quinconce, enjambées latérales avec maintien à réception sur la jambe 1 seconde. Après le dernier cerceau, accélération sur 10m. 4 passages.
- Course avec lattes (50m avec écart de 1 m entre). 4 passages.
- Corde à sauter (3 x 40", r= 45")
- Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 3 séries de 30" de chaque, repos 30"

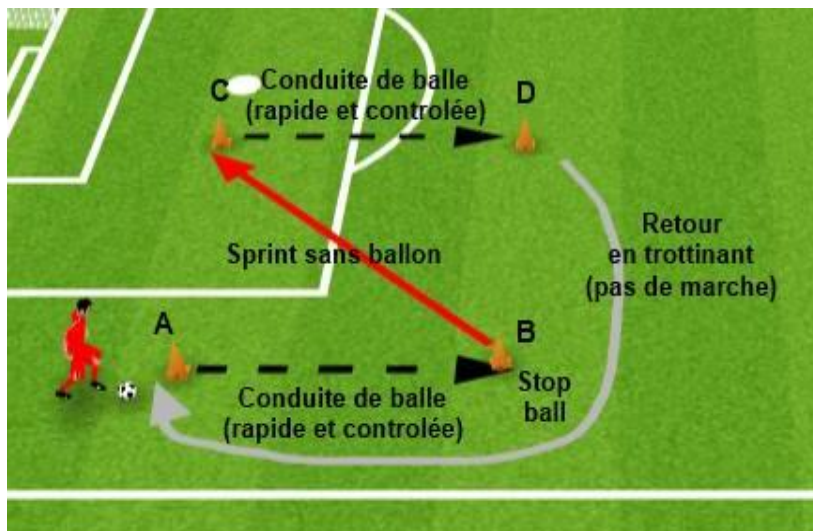
1' trottinées entre les exercices

Séance avec ballon de 30' (max) sans accélérations brusques !



SEMAINE 4 – SÉANCE 2

Travail de vitesse avec ballon (30')



Matériel : 4 plots par atelier (faire plusieurs ateliers)

Échauffement : 10' avec des accélérations

Exercice (3 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



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 .