



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL PACK SAISON





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	31
Entretien physique phase aller	34
Préparation physique hivernale	47
Préparation physique hivernale avec accès futsal	54
Entretien physique phase retour	61



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 1 (sans Vameval)

Remise en action musculaire (40')

Exercice :

- 40' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Étirements 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

VOIR PAGE SUIVANTE



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')

Échauffement :

10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice :

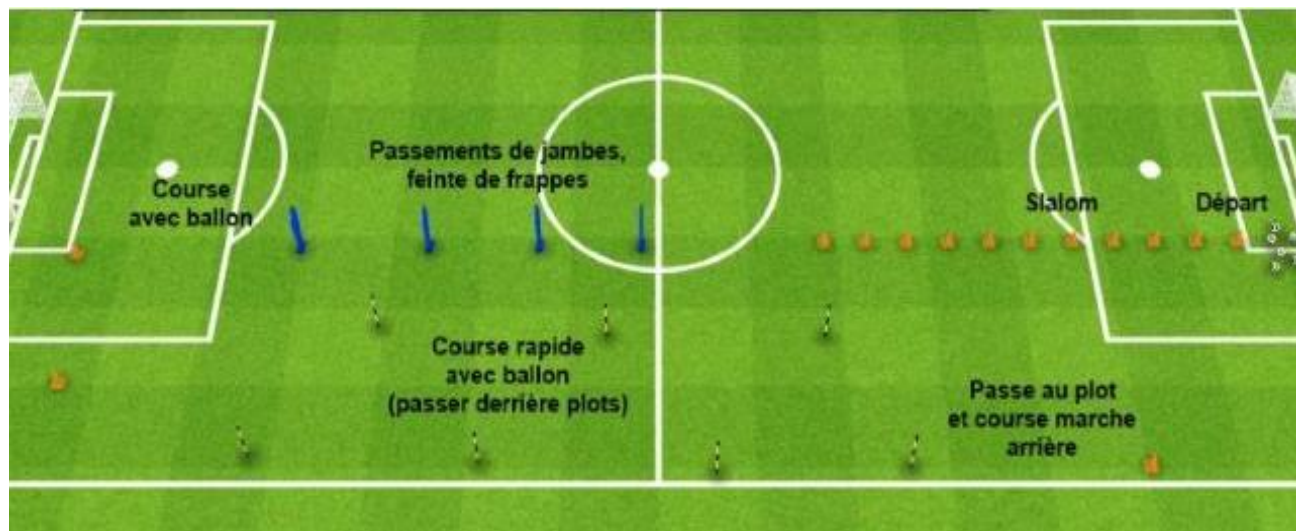
- 3 x 8' de 10"/20" sur un circuit (autour du stade) où les accélérations (10") se font à 120% de la VMA (sprint) et la récupération (20") se fait à 65% VMA.
- Récup active de 5' (60% VMA) entre les 3 séries.
- Toujours fonctionner par groupe de niveau, le groupe ne doit jamais se diviser !

Séance de football libre de 30 à 40'.



SEMAINE 4 – SÉANCE 3

Circuit training endurance avec ballon (30')



Matériel :

- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (30') :

- 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 1h + abdos (3 séries)+ étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **PHASE ALLER**

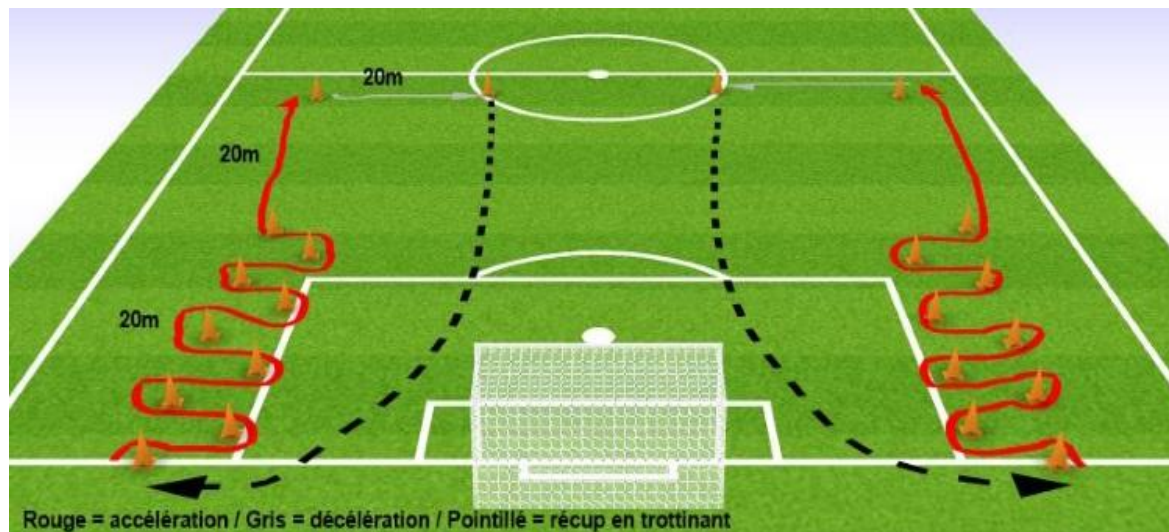


13 semaines – 1 séances hebdo – 4 semaines off



SEMAINE 38

Travail en Puissance Maximale Aérobie



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](#)

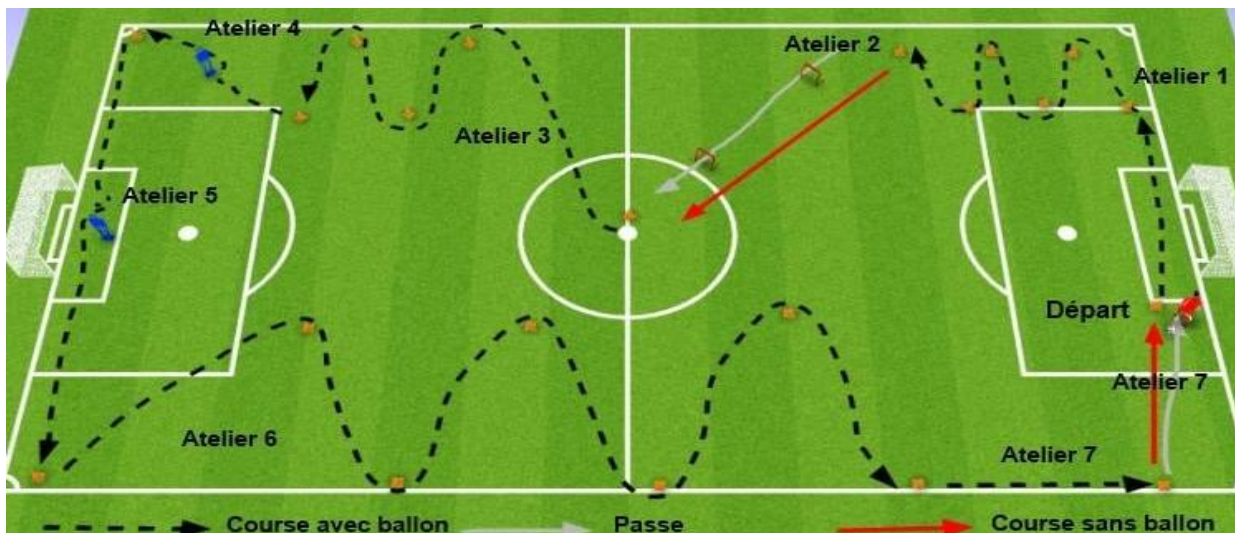
Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + étirements



SEMAINE 46

Travail aérobic avec ballon (30-40')



Matériel :

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

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

Exercice (30 à 40') : 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' à 1h + étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **TREVE HIVERNALE**



3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail de VMA avec un peu d'explosivité (20')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- Course de 10' à 70% avec 1 accélération progressive de 20" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h avec abdos et pompes



TREVE HIVERNALE AVEC ACCÈS FUTSAL

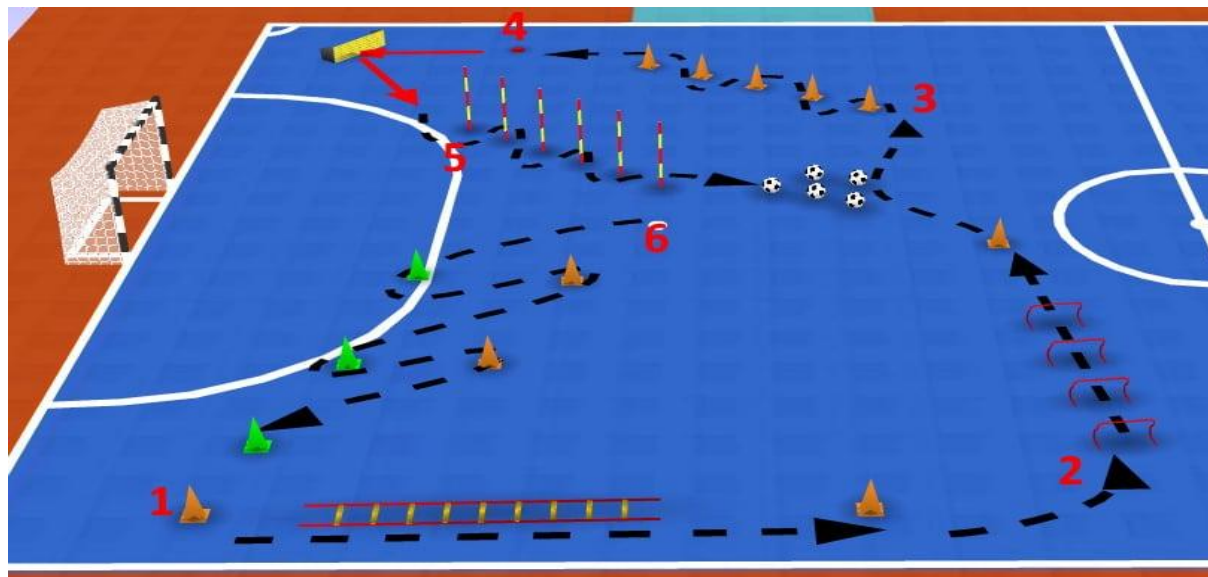


3 semaines – 2 séances hebdo



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 en Puissance Maximale Aérobie (40')

Échauffement :

10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice :

- 3 x 8' de 10"/20" sur un circuit (autour du stade) où les accélérations (10") se font à 120% de la VMA (sprint) et la récupération (20") se fait à 65% VMA.
- Récup active de 5' (60% VMA) entre les 3 séries.
- Toujours fonctionner par groupe de niveau, le groupe ne doit jamais se diviser !

Séance de football libre de 30 à 40'.



SEMAINE 14

Travail à haute fréquence cardiaque (25')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- 2 séries de 8' de 15/15 à 110% VMA (travailler par groupe de niveau)
- 2' de récupération passive entre les séries
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h/1h10



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.