



# PRÉPARATION PHYSIQUE FOOT FÉMININ - DÉBUT DE SAISON – AVEC BALLON



***5 semaines – 3 séances hebdo***



# SOMMAIRE

Préambule .....	<a href="#">3</a>
Points importants lors d'une préparation physique ..	<a href="#">4</a>
Zoom sur la VMA .....	<a href="#">6</a>
Point très très très important .....	<a href="#">7</a>
Matériel .....	<a href="#">8</a>
Semaine 1 .....	<a href="#">9</a>
Semaine 2 .....	<a href="#">15</a>
Semaine 3 .....	<a href="#">18</a>
Semaine 4 .....	<a href="#">22</a>
Semaine 5 .....	<a href="#">25</a>
Trame de préparation libre d'avant reprise .....	<a href="#">30</a>



## PRÉAMBULE

Le pack début de saison est établi pour une équipe qui va s'entraîner **5 semaines avec 3 séances hebdomadaires**. Nous avons incorporé dans notre planification :

- le fait que les joueuses aient fait les entraînements pré-saison (cf. dernière page)
- 1 match amical par semaine (à compter de la 2<sup>ème</sup> semaine),

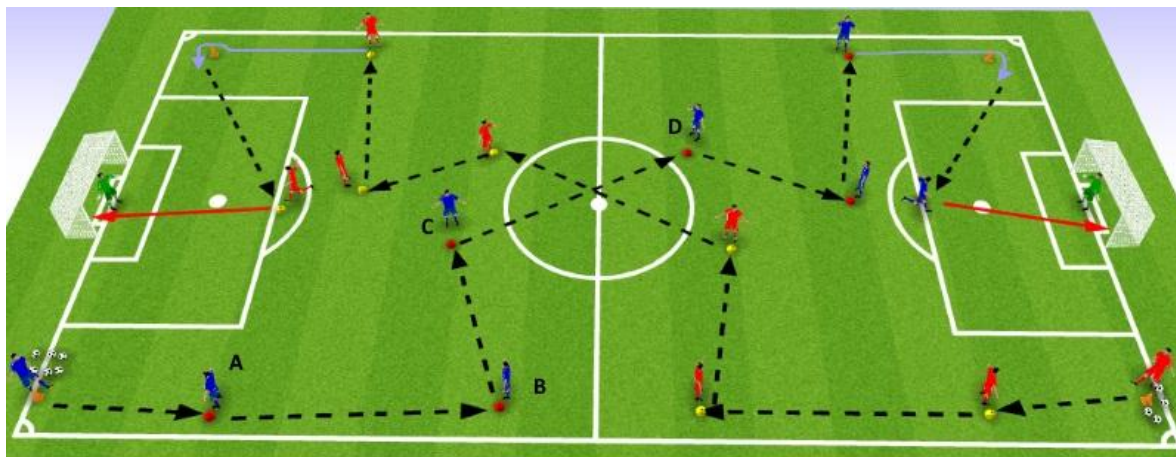
Lexique :

- 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



## 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, la joueuse 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'à la centreuse.
- Quand la centreuse reçoit la balle, elle la conduit, contourne le plot orange et centre pour la buteuse qui doit marquer.
- La buteuse va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

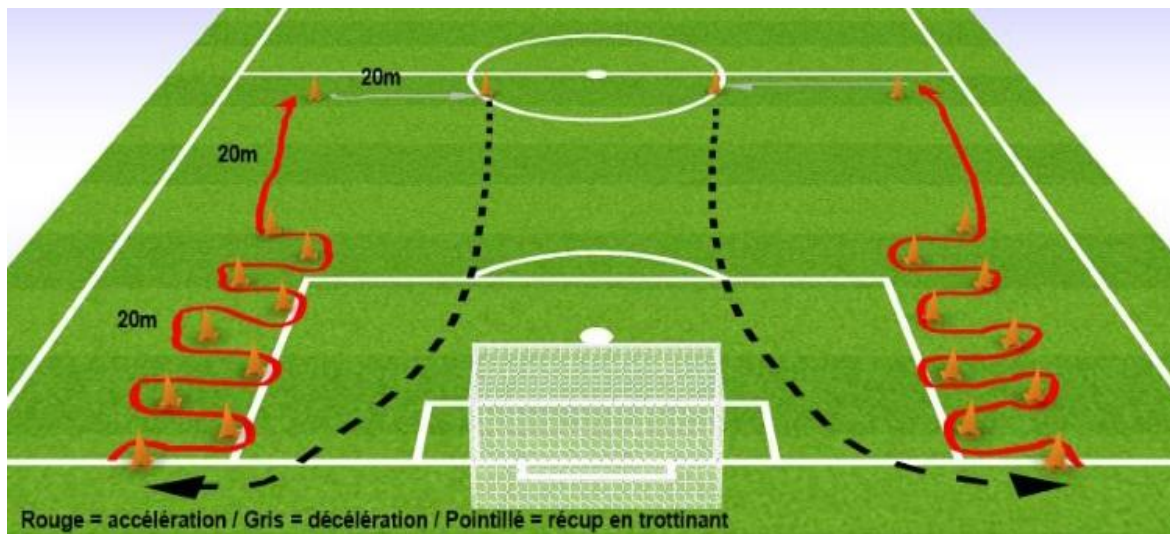
**Alternatives** : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

**Séance football libre de 45' + étirements**



## SEMAINE 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](#)

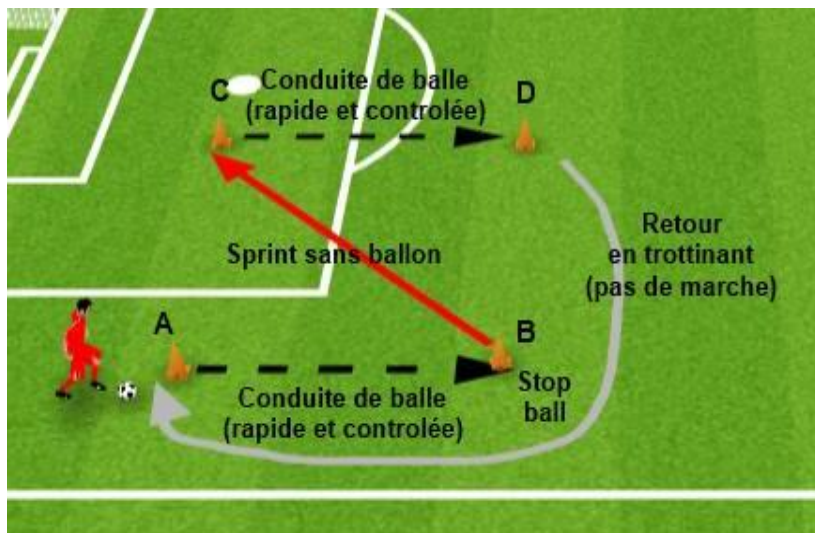
Penser à alterner les cotés au bout de 10-12'.

**Séance football libre de 1h' + étirements**



## SEMAINE 4 – SÉANCE 3

### 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 joueuse part d'un plot en symétrie (joueuse 1 du plot A et joueuse 2 du plot D).
- La joueuse 1 conduit sa balle rapidement (tout en maîtrisant le ballon !) vers le plot B et fait un stop-ball,
- Ensuite elle sprinte vers le plot C pour récupérer le ballon laissé par la joueuse 2 qui sera partie au même moment (du plot D vers plot C)
- Elle 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](http://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](mailto:contact@prepa-physique.net) .