



Préparation physique football

DÉBUT DE SAISON AVEC BALLON

5 semaines – 3 séances hebdo

SOMMAIRE

Préambule	3
Points importants lors d'une préparation physique	4
Zoom sur la VMA	6
Point très très important	7
Matériel	8
Semaine 1	9
Semaine 2	15
Semaine 3	18
Semaine 4	21
Semaine 5	24
Trame de préparation libre d'avant reprise	29





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



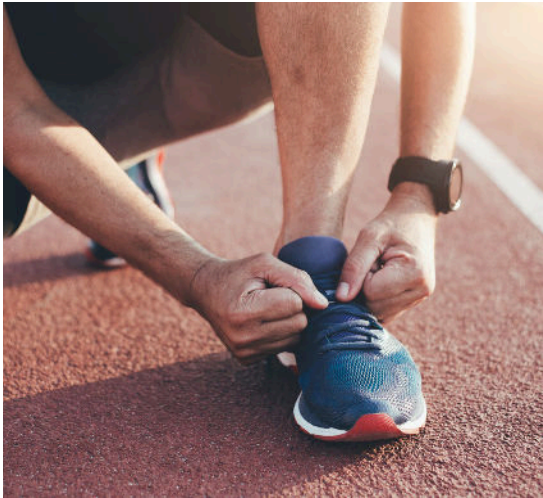
Lexique :

- 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



Intensité des séances de 1 à 4 étoiles (4 étant la plus intense)

ZOOM SUR LA VMA

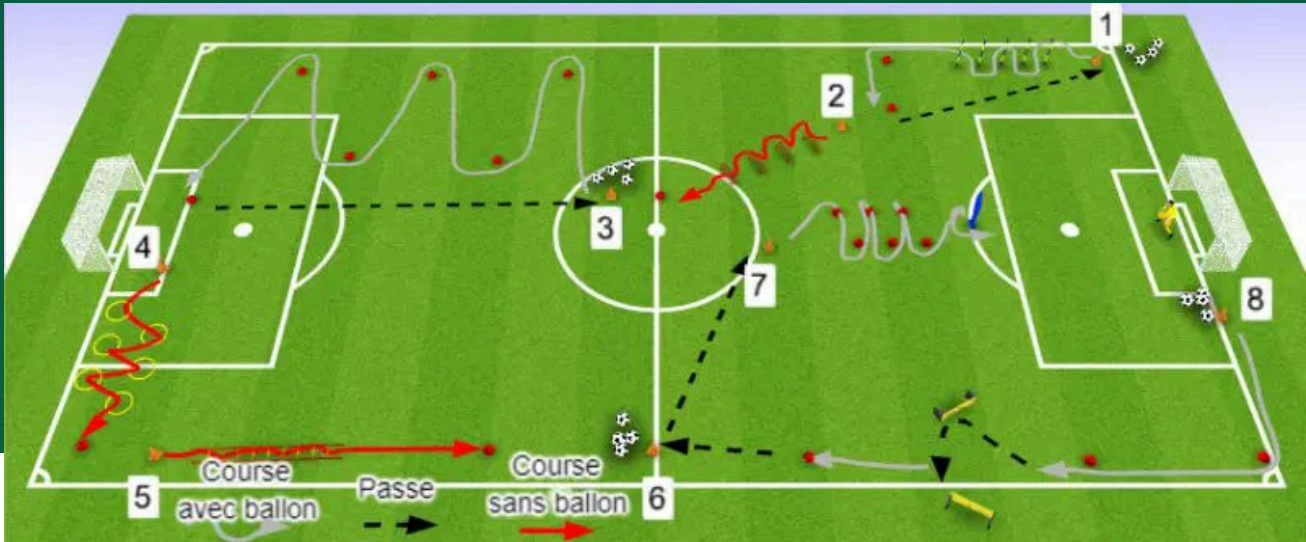


Il est compliqué de parler de travail physique sans indicateur, “accélération” étant un terme relativement subjectif ! Nous parlons donc en pourcentage de VMA, si vous avez fait le test VAMEVAL (cf [article](#)), tout est indiqué dans un tableau mais si vous ne l’avez pas fait, voici des indicateurs :

- **65% VMA** : travail d’endurance, les joueurs peuvent parler tout le temps
- **70 à 75% VMA** : les joueurs peuvent parler sur une bonne partie de la séance (mais pas tout le temps notamment pour 75%)
- **100% VMA** : vitesse qu’un joueur peut tenir max 7’
- **105 à 110% VMA** : accélération nette.

Important :

A 110% de VMA (sur des 30/30 par exemple), les 1ers à faire sont “faciles” mais le vrai travail se fait sur les dernières accélérations. Un sprint (au sens Usain Bolt) se fait à 175-200% VMA...



SEMAINE 1 - SÉANCE 1 ★★

(si pas de Test Vameval)

Travail d'endurance fondamentale (45')



Matériel :

25 plots/cônes, 6 à 8 cerceaux, 4 à 6 mini-haies, 6 piquets et des ballons

Échauffement : 15' à base de passes et courses légères

Exercice d'endurance fondamentale (45') :

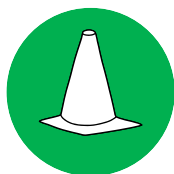
- 1 : balle au pied, le joueur contourne les piquets et plots puis passe départ de l'atelier 1
- 2 : saut pieds joints par-dessus mini-haies
- 3 : même principe que atelier 1 avec contrôle orienté pour partir
- 4 : travail d'appuis dans cerceaux avec maintien ½ sec de l'appuis
- 5 : avec échelle rythme, montée de genoux
- 6 : passe à terre appuyée en direction atelier 7
- 7 : contrôle orienté puis slaloms, feinte frappes puis frappe
- 8 : récupération ballon, conduite balle, 1-2 puis stop balle atelier 6
- Voir descriptif exercice.

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 - SÉANCE 1 ★★

Travail aérobique avec ballon (30 à 40')



Matériel :

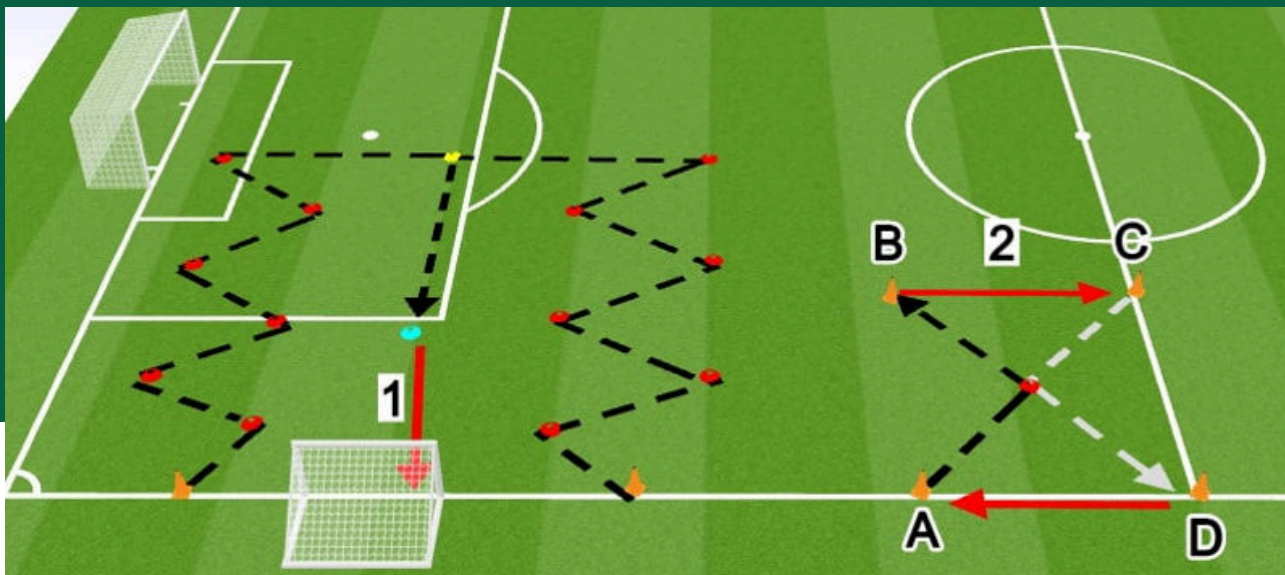
- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

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.

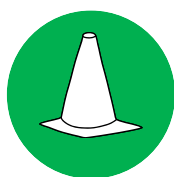
Séance football libre de 45' à 1h + étirements



SEMAINE 3 - SÉANCE 2



Vitesse et changement de direction avec ballon



Matériel :

20 plots et ballon

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

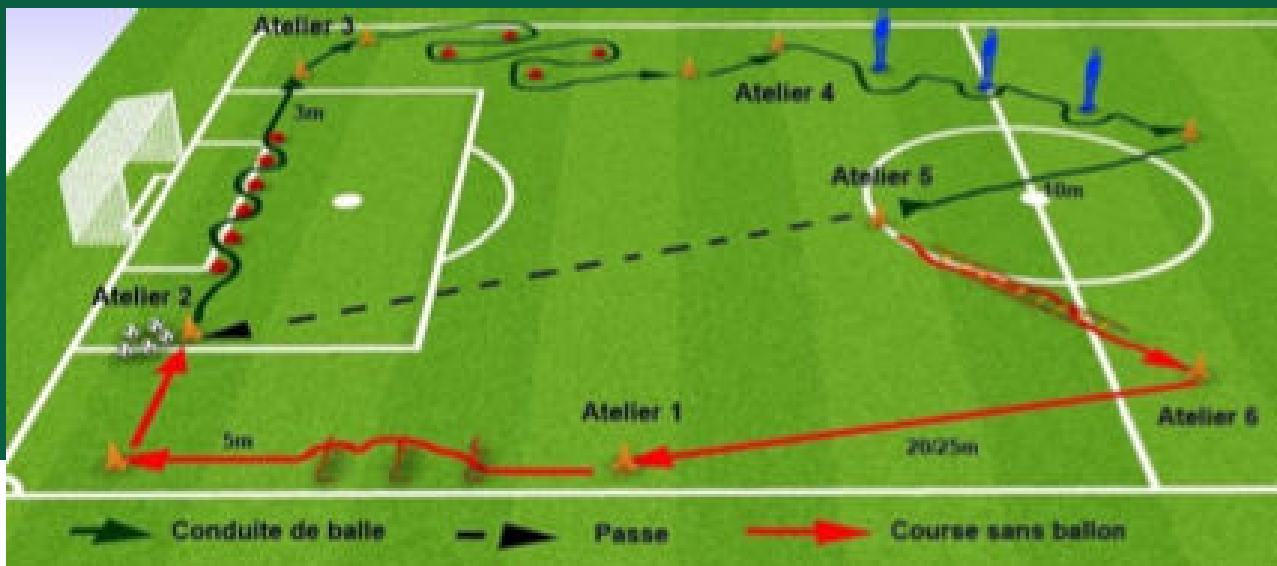
1/ 3 séries de 6 sprints ($r=1'$ entre) : 1 série coté gauche, 1 coté droit et une 3 de chaque

- Départ en sprint, slalom (garder maîtrise balle) puis direction cône jaune et bleu.
- Au bleu, frappe dans mini but
- Variantes : voir [article](#)

2/ 3 séries de 4 sprints ($r=1'$ entre), carré de 10m de coté

- Départ A vers B en sprint en contournant plot central
- Trot B vers C puis sprint C vers D toujours en contournant plot central
- Variantes : voir [article](#)

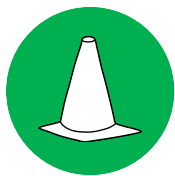
Séance football libre de 1h' + étirements



SEMAINE 4 - SÉANCE 2



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 : joueuses récupèrent ballon puis slaloment
- Atelier 3 : sprint au 1er 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.

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.

