

PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

DÉBUT DE SAISON

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	22
Semaine 5	25
Trame de préparation libre d'avant reprise	30





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),



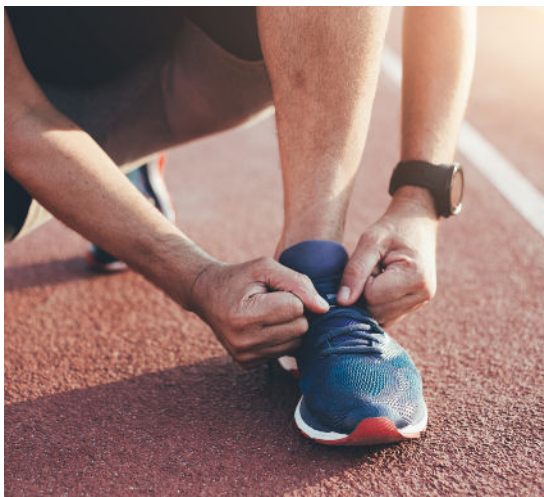
Lexique :

- 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 ★★

Remise en action musculaire (40') - (sans Vameval)



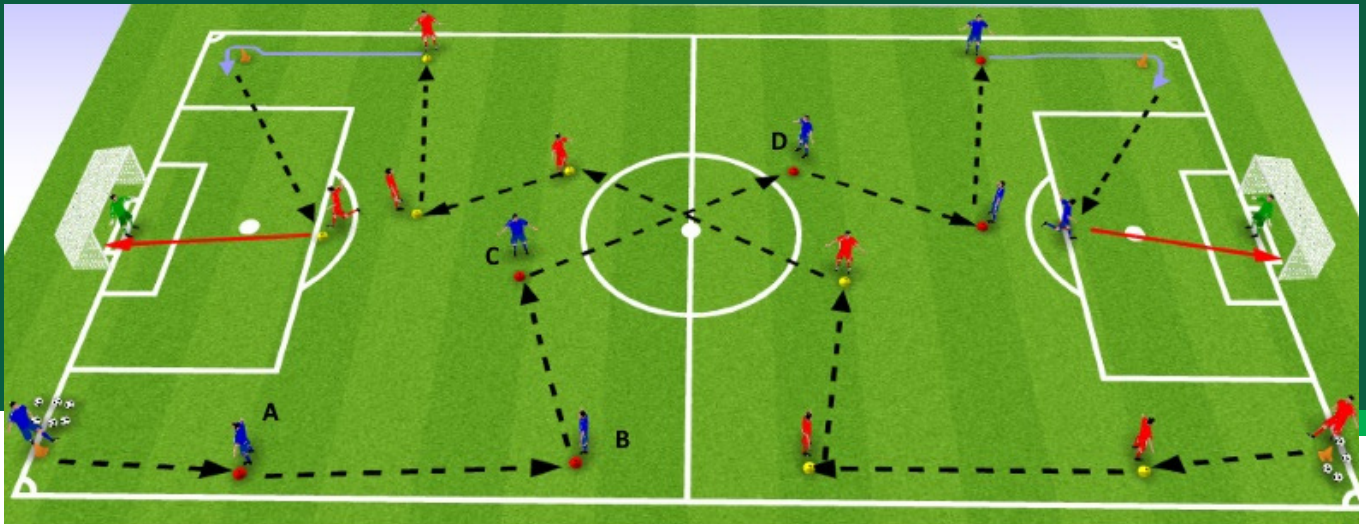
Exercice :

- 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'



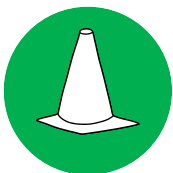
Séance football libre de 45' + étirements

VOIR PAGE SUIVANTE



SEMAINE 2 - SÉANCE 1 ★★

Travail d'aérobic avec ballon (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 puis suit son ballon vers B et ainsi de suite jusqu'au centreur
- Quand le centreur reçoit la balle, elle 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 3 - SÉANCE 1



Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')



Echauffement :

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 1



Début de travail VMA à haute fréquence cardiaque (30')



Echauffement :

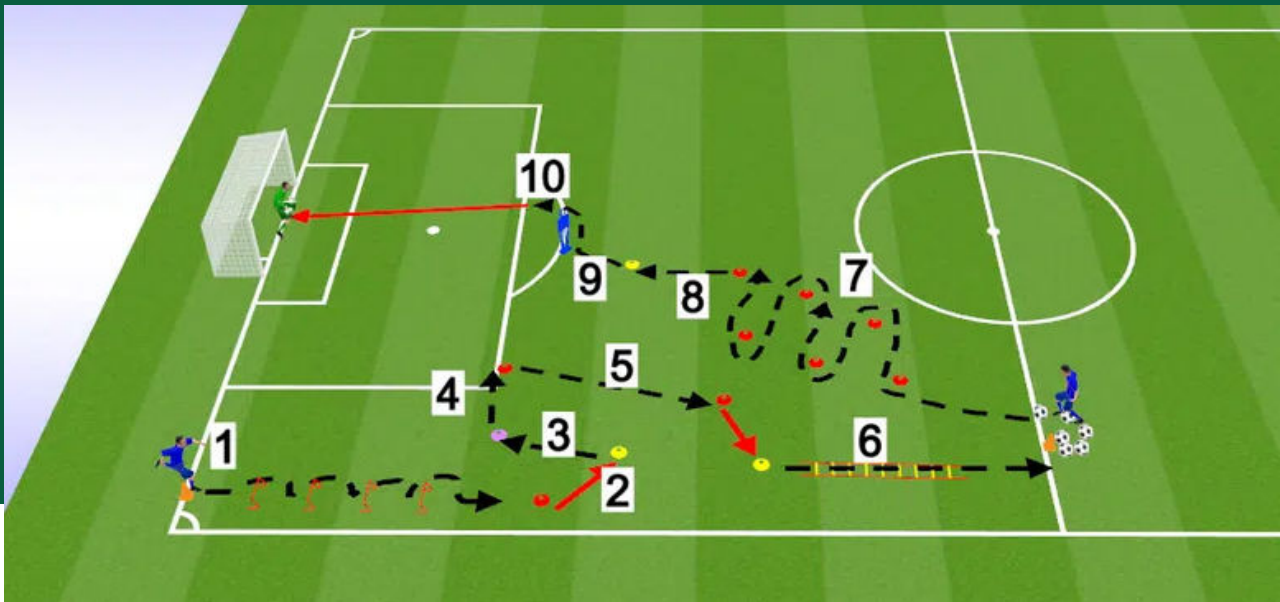
10' à 65% VMA avec quelques accélérations progressives



Exercice :

- 5 séries de 6' à 90% VMA avec récupération active de 2' (trot mais pas de marche) entre les séries
- Récupération active de 4' entre les séries à 70% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre de 40' max.



SEMAINE 5 - SÉANCE 2



Travail de vitesse et d'explosivité (15')



- 14 à 16 plots/cônes
- 4 mini-haies
- 1 échelle de rythme

Echauffement : 10' à 70% VMA avec accélérations

Exercice (20') :

- Départ sans ballon, saut pieds joints (mini-haies) puis accélération
- Décélération plot rouge au jaune puis accélération du jaune au violet (3), pas chassés rapides (4), accélération nette (5), au plot rouge, coupure nette jusqu'au plot jaune
- Échelle de rythme, chercher fréquence, rapidité sans toucher les barres (6), joueur récupère le ballon, sprinte en faisant le slalom (7), au plot rouge (8), conduite en arrière jusqu'au plot jaune,
- Plot jaune, conduite de balle en hyper-fréquence (9) puis dribble et tir (10) Voir le descriptif complet de l'exercice.

Séance football libre d'1h / 1h15 + 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.

