



Préparation physique football féminin

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



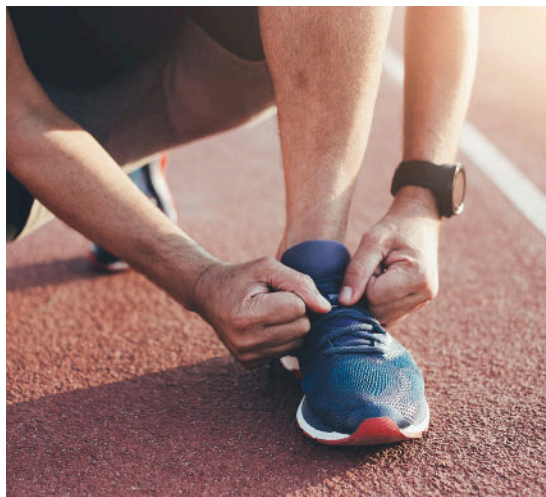
Lexique :

- 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

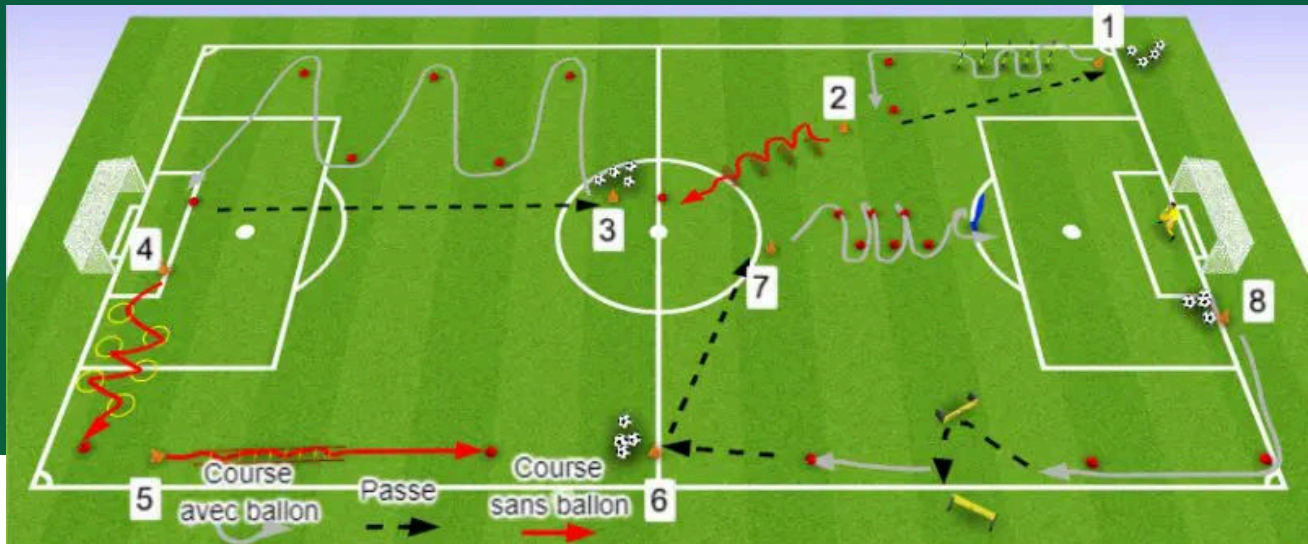


Il est compliqué de parler de travail physique sans indicateur, “accélération” étant un terme relativement subjectif ! Nous parlons donc en pourcentage de VMA, si vous avez fait le test VAMEVAL (cf [article](#)), tout est indiqué dans un tableau mais si vous ne l'avez pas fait, voici des indicateurs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

- **65% VMA** : travail d'endurance, les joueuses peuvent parler tout le temps
- **70 à 75% VMA** : les joueuses peuvent parler sur une bonne partie de la séance (mais pas tout le temps notamment pour 75%)
- **100% VMA** : vitesse qu'une joueuse 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 (40')



Matériel :

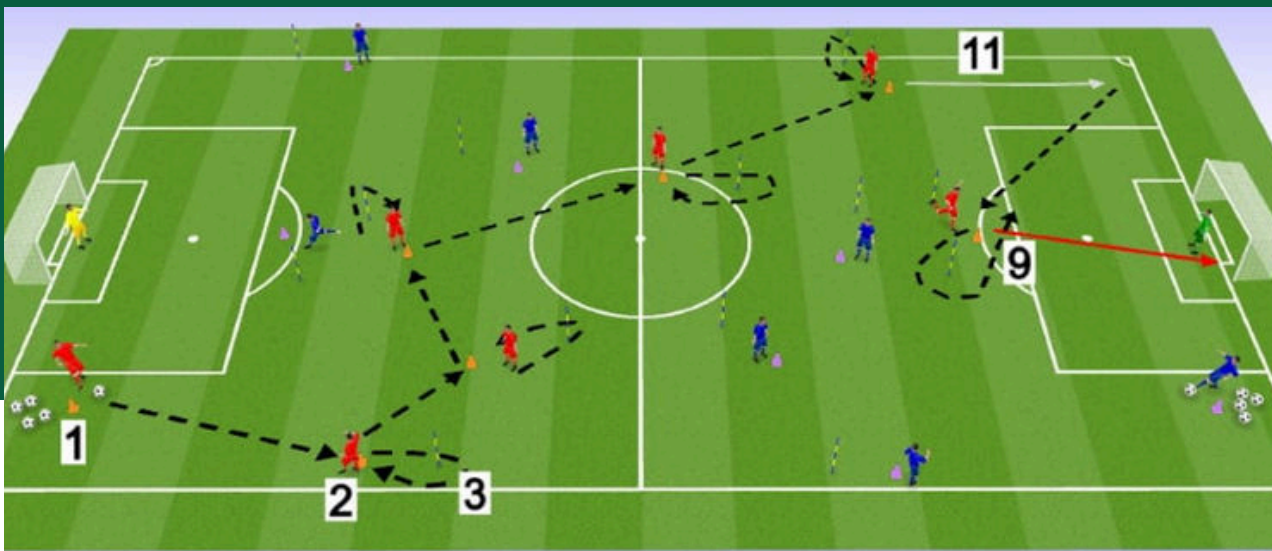
25 plots/cônes, 6 à 8 cerceaux, 4 à 6 mini-haies, 6 piquets et des ballons

Échauffement : 15' à base de passes et courses légères

Exercice d'endurance fondamentale (40') :

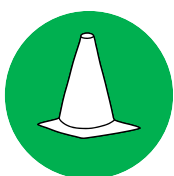
- 1 : balle au pied, la joueuse contourne les piquets et plots puis passe départ de l'atelier 1
- 2 : saut pieds joints par-dessus mini-haies
- 3 : même principe que atelier 1 avec contrôle orienté pour partir
- 4 : travail d'appuis dans cerceaux avec maintien ½ sec de l'appuis
- 5 : avec échelle rythme, 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 2 ★★★

Endurance capacité passes et démarquage (25')



Matériel :

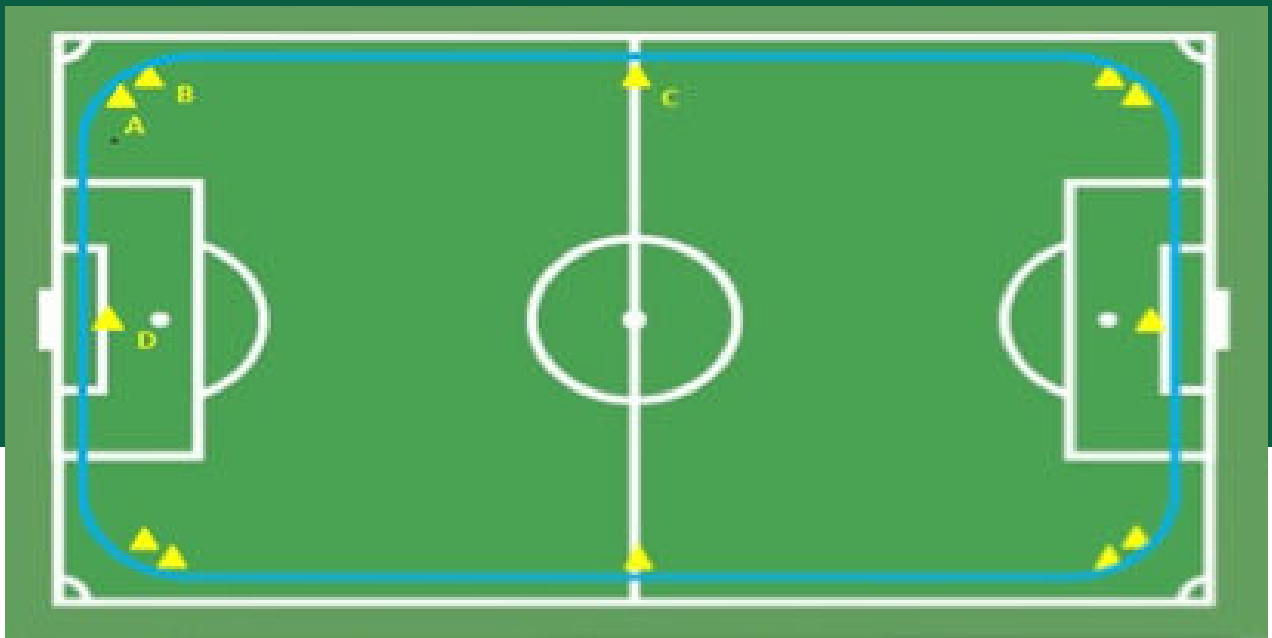
- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

Échauffement : 10' à 70% VMA avec ballon

Exercice (20') :

- Départ du point 1 avec 3 joueuses max, passe au point 2,
- Avant de recevoir la balle, la joueuse point 2 se démarque en faisant appel / contre appel en contournant le piquet point 3. Une fois la balle reçue, contrôle et passe au plot suivant...
- Démarquage + contrôle + passe au plot suivant... jusqu'au point 11
- Au point 11, la joueuse se démarque, contrôle la balle au niveau du plot, la conduit jusqu'à ligne de but puis centre vers point 9,
- Le point 9 se démarque avant le centre en contournant soit le piquet côté centreur pour aller ensuite au 2nd poteau, soit le piquet éloigné (sur sa droite) pour aller piquer 1er poteau. Frappe directe.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 3 - SÉANCE 1



Travail de Fartlek avec ballon (30')



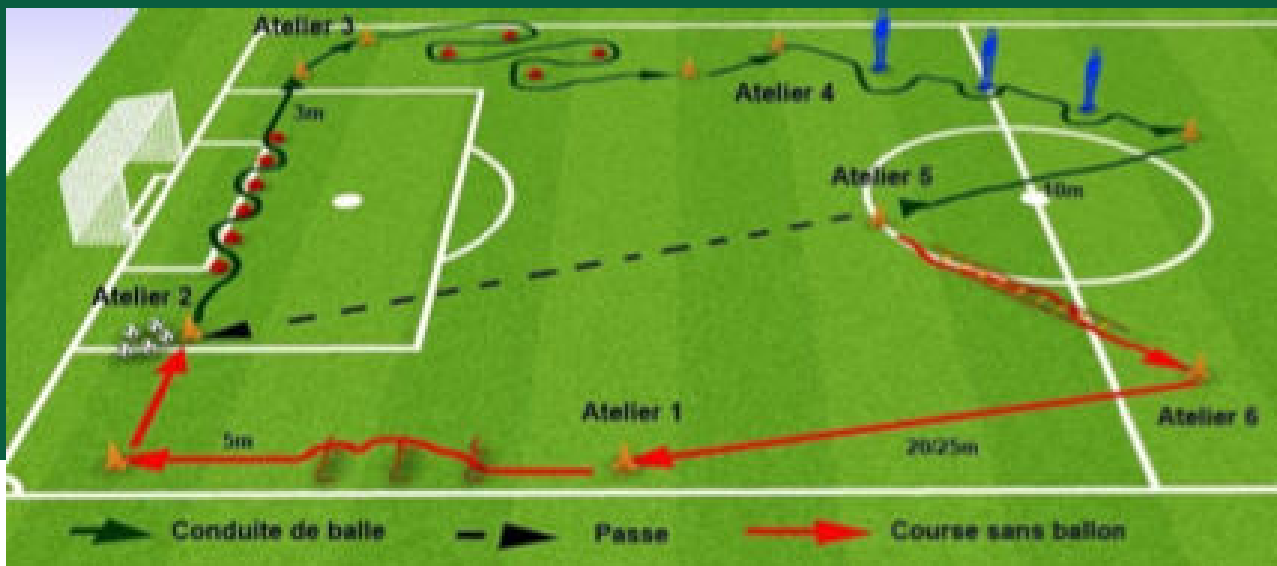
Matériel :
12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (20') :

- Faire 1 tour de terrain allure 70% VMA et le ¼ décrit point suivant (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- Terrain divisé en 4 parties égales avec pour un groupe, départ plot D, contournement plots A et B pour finir plot C (fonctionner par symétrie).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

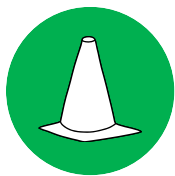
Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 4 - SÉANCE 2



Travail de vitesse avec ballon (25')



Matériel :

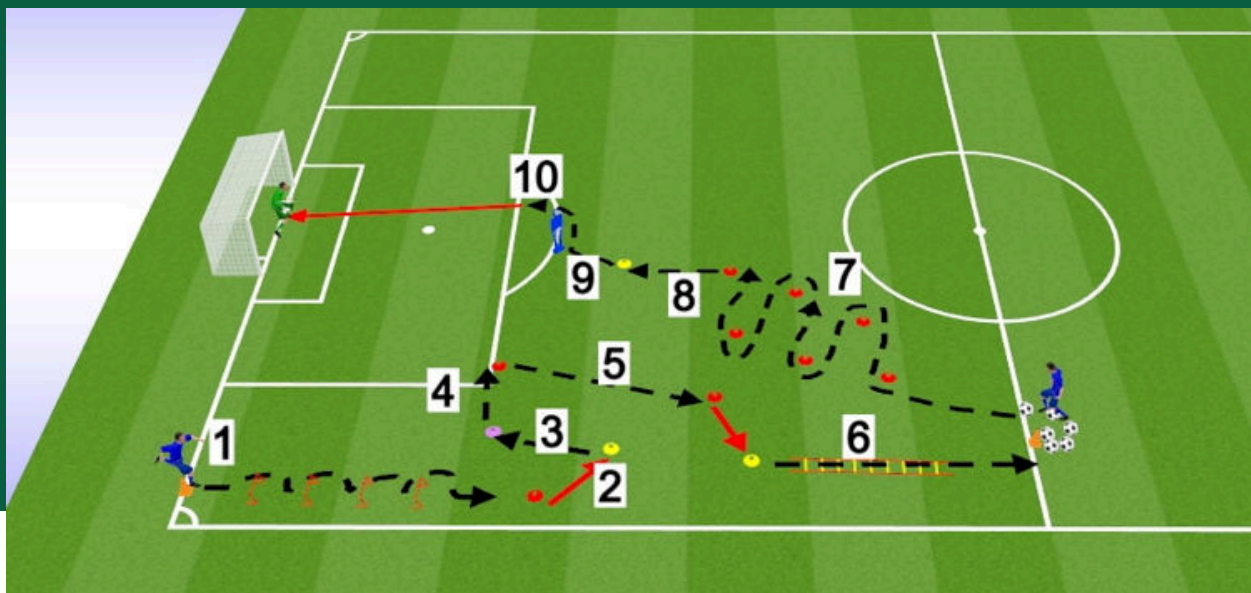
- 10 plots + 10 coupelles
- 3 mannequins ou piquets
- 1 échelle de rythme ou 6 à 8 piquets à terre
- 3 mini-haies

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (25') :

- Atelier 1 (sans ballon) : Saut par-dessus 3 mini-haies
- Atelier 2 : joueuses récupèrent ballon puis slalomment
- 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

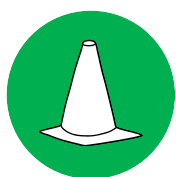
Séance football libre de 30'-40' + Abdominaux en gainage.



SEMAINE 5 - SÉANCE 2



Travail de vitesse et d'explosivité (15')



Matériel :

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

Échauffement : 15' à 70% VMA avec accélération

Exercice (15') :

- 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 la fréquence, rapidité sans toucher les barres (6), joueuse 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 de 1h15 + étirements