



Préparation physique football

PACK SAISON COMPLÈTE AVEC BALLON

Début saison - Phase aller & retour - Hiver

SOMMAIRE

Préambule	3
Points importants lors d'une préparation physique	4
Zoom sur la VMA	6
Point très très important	7
Matériel	8
Préparation physique début de saison	9
Trame de préparation libre d'avant reprise	29
Entretien physique phase aller	32
Préparation physique hivernale (sans accès fustal)	42
Préparation physique hivernale avec accès fustal	50
Entretien phase retour	57





PRÉAMBULE

Le pack saison complète avec ballon est établi pour une équipe qui va s'entraîner :

- 5 semaines avec 3 séances hebdomadaires **durant l'été**,
- 1 entraînement physique **durant les phases aller & retour**,
- 2 séances hebdomadaires sur 3 semaines **durant la trêve hivernale**.



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



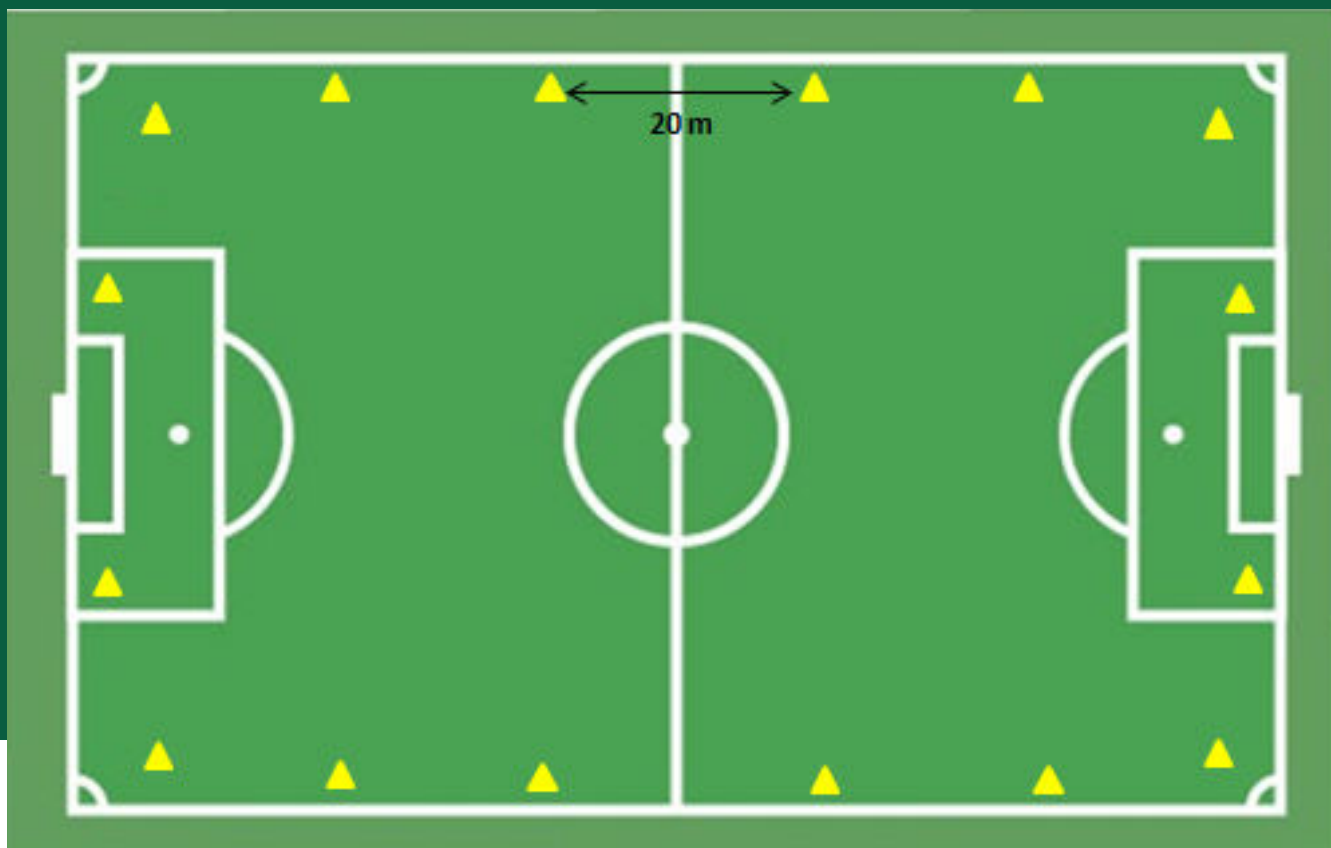
Intensité des séances de 1 à 4 étoiles (4 étant la plus intense)



Préparation physique football

DÉBUT DE SAISON AVEC BALLON

5 semaines – 3 séances hebdo



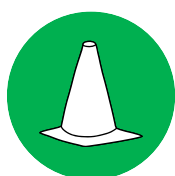
SEMAINE 1 - SÉANCE 1



Test vameval

Création de la base de travail !

- Prise de poids des joueurs
- Périmètre abdominal (au niveau du nombril)



Matériel :

15 plots à mettre tous les 20m sur 300m
1 sono et 1 sifflet

Déroulement du test VAMEVAL : mettre des plots tous les 20m sur un parcours sans angle droit afin d'éviter les reprises (l'idéal étant une piste d'athlétisme). Les joueurs doivent tout donner, il n'y aura pas d'autre exercice ce jour > **c'est le socle de la préparation, la base de tout le travail physique !** (voir page suivante)



SEMAINE 2 - SÉANCE 1 ★★

Travail aérobique avec ballon (30 à 40')



Matériel :

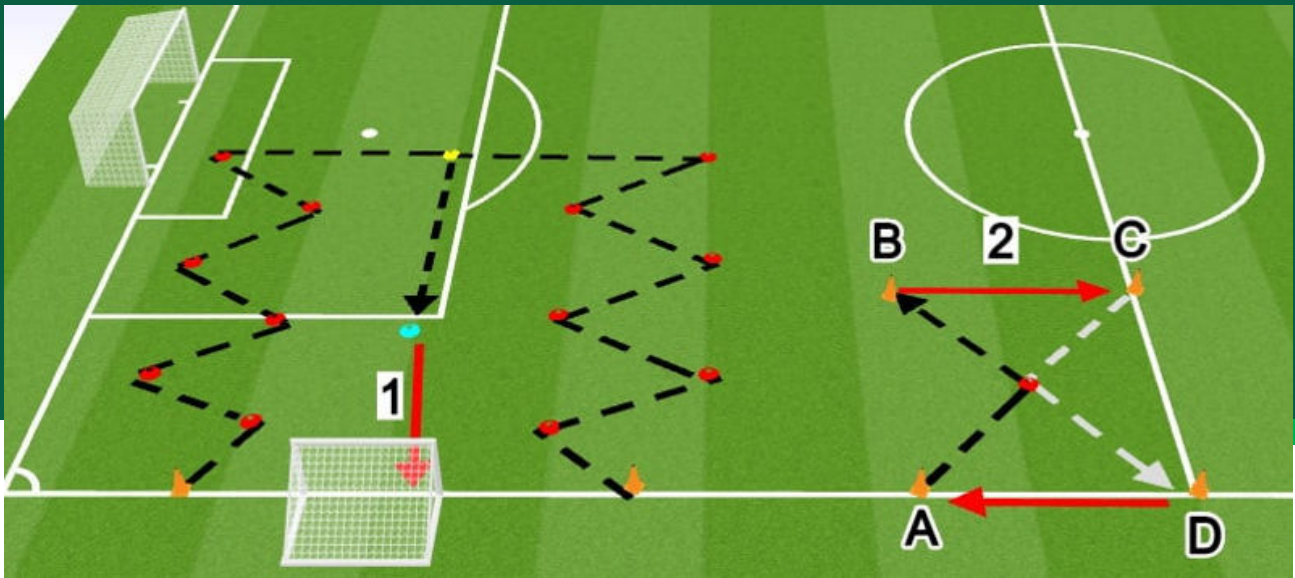
- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

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') :

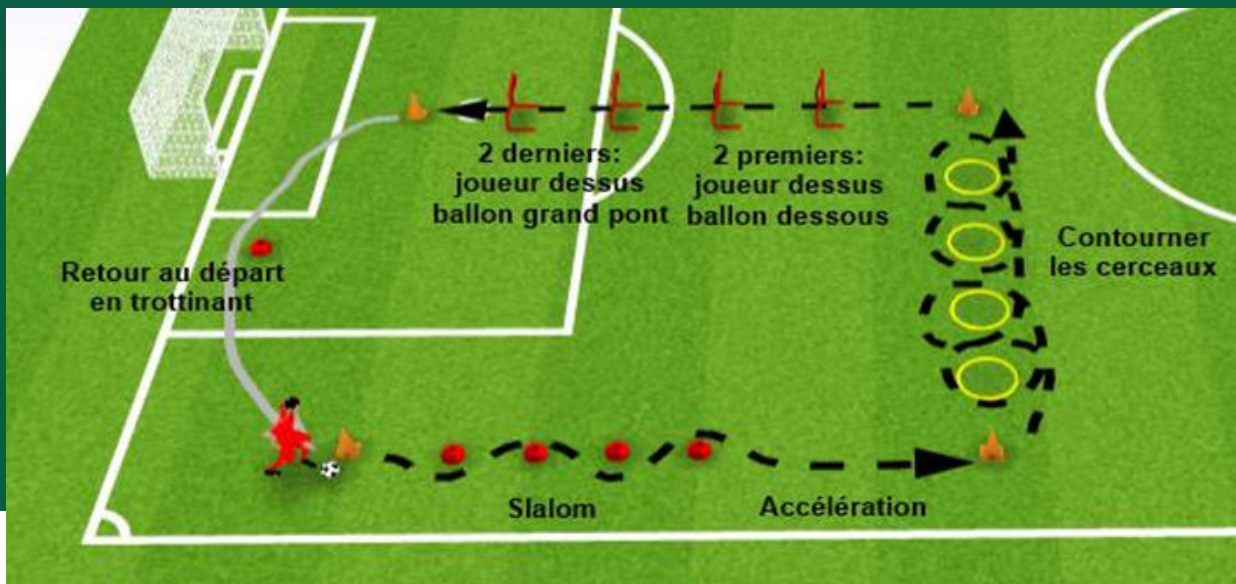
1/ 3 séries de 6 sprints ($r=1'$ entre) : 1 série coté gauche, 1 coté droit et une 3 de chaque

- 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 5 - SÉANCE 1



Travail de VMA avec ballon (30')



Matériel :

- 4 plots et 5 coupelles
- 4 cerceaux
- 4 mini-haies
-

Échauffement : 10' avec des accélérations

Exercice (3 séries de 2 tours, r=2' entre) :

- Les joueurs partent du plot, slaloment avec ballon en accélérant,
- Contournent les plots, toujours à haute intensité,
- Font le tour des 4 cerceaux
- Puis contournent le plot et, sur les 2 premières mini-haies, ils passent le ballon dessous (doucement pour le récupérer après) et sautent pieds-joints par dessus, puis, sur les 2 derniers, ils font un grand pont.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + étirements



Préparation physique football

PHASE ALLER AVEC BALLON

13 semaines - 1 séance hebdo - 4 semaines off



SEMAINE 6



Travail de vitesse et de frappes (20')

Matériel :



- 16 plots ou cônes
- 3 mini-haies
- 3 lattes
- 4 cerceaux
- 1 mannequin

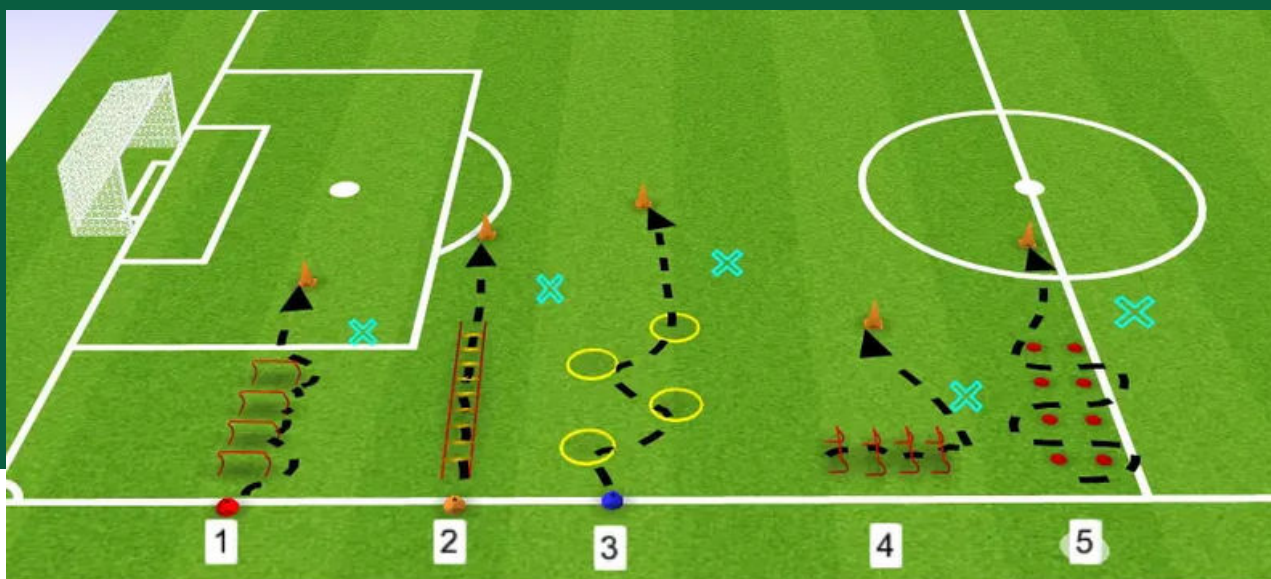
Échauffement : 15' avec accélérations et passes longues

Exercice (20') :

- Atelier A : Slalom en sprint entre les piquets, saut des haies, une-deux avec A' puis frappe à terre dans le but couché.
- Atelier B : Sprint cône gauche → marche arrière → sprint cône droit → pas chassés rapides dans les lattes → contrôle orienté après passe de B' → dribble mannequin puis frappe.
- Atelier C : Sprint en zig-zag → passage rapide dans les cerceaux → une-deux avec C' → frappe dans mini-but.
- Consignes entre les ateliers : Après le tir, les joueurs changent d'atelier en sprint explosif de 20m : A → B / B → C / C → A.

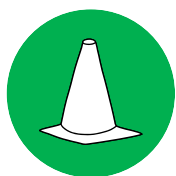
Voir le descriptif complet.

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 12 ★★★★★

Travail d'explosivité avec ballon (25')



Matériel :

- 20 plots ou cônes
- 8 mini-haies
- 1 échelle de rythme
- 4 cerceaux

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (25') :

1. Saut 4 mini-haies, le coach à la croix lui fait une passe au pied et le joueur lui rend puis sprint sur 5 à 10m.
 2. Le joueur piétine dans l'échelle de rythme, une-deux avec le coach à la croix et sprint sur 5 à 10m.
 3. 4 cerceaux espacés de 1m, le joueur doit sauter sur une jambe dans chaque cerceau puis une-deux avec le coach et sprint.
 4. Le joueur doit franchir les mini-haies en regardant devant (il est perpendiculaire à elles), en levant bien les genoux, une fois terminé, une-deux avec le coach et sprint. Alternier les cotés.
 5. Pas chassés puis une fois terminé, une-deux et sprint.
- Voir le [descriptif complet](#).

Séance football libre de 1h + étirements



Préparation physique football

TREVE HIVERNALE

3 semaines – 2 séances hebdo

SEMAINE 1 - SÉANCE 1 ★★

Remise en action musculaire (40') - (sans accès Fustal)



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

SEMAINE 3 - SÉANCE 2



Renforcement musculaire (1h)



Matériel :

- Corde à sauter
- 10 plots
- 10 à 15 lattes ou échelle de rythme

Circuit de renforcement musculaire :

- Lombaires jambes alternées (5 x 30", r 1')
- Flexion-Crunch (5 x 30", r 1')
- Course avec lattes (50m avec écart de 2m entre) .
- Corde à sauter (5 x 30", r 1')
- Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30"

Trot 2' entre chaque atelier/exercice

Séance avec ballon de 30-45' (max) sans accélérations brusques !

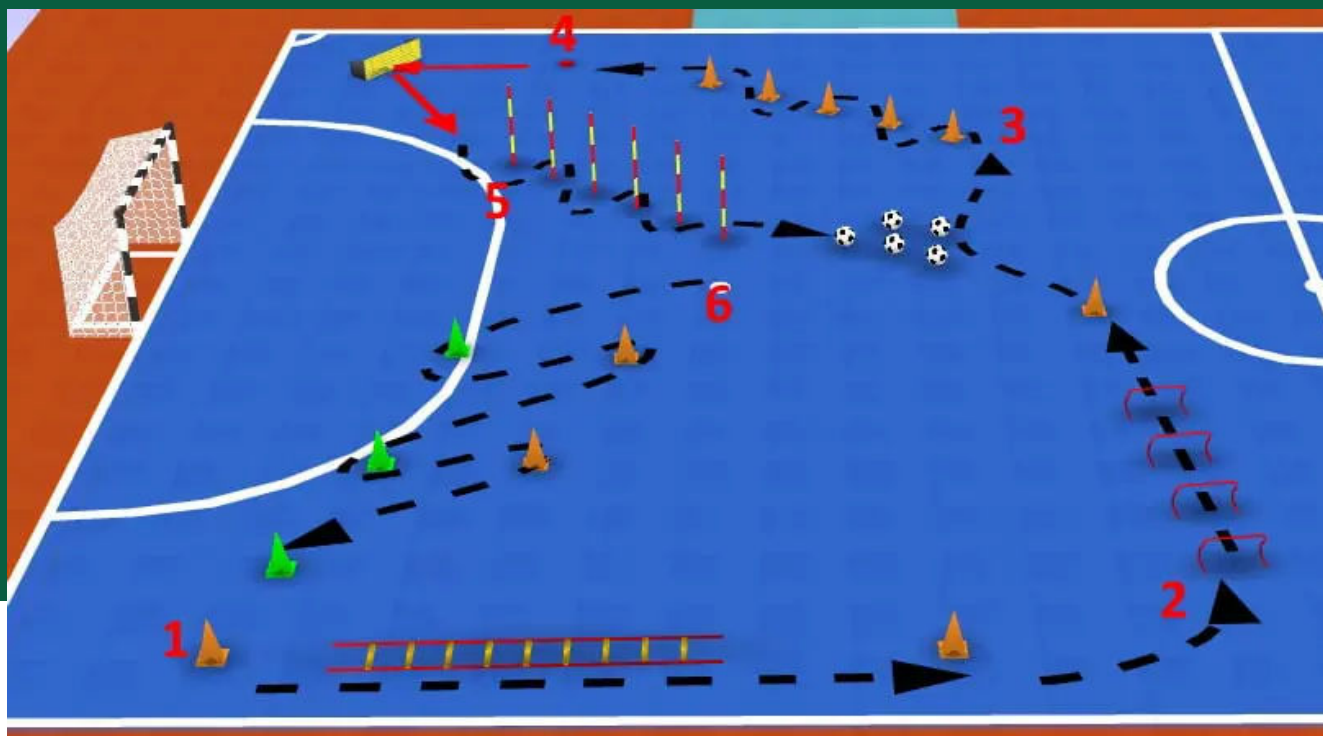
PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

TREVE HIVERNALE ACCÈS FUTSAL

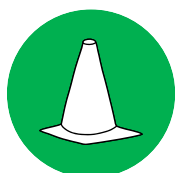
3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 1 - SÉANCE 1



Remise en action musculaire avec ballon



Matériel :

- 14 plots + 1 échelle de rythme ou 6 lattes + 4 mini-haies + 1 minimur + 6 piquets

Echauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice :

1. Atelier 1 : Accélération avec échelle de rythme
2. Atelier 2 : saut pieds joints dessus les mini-haies
3. Atelier 3 : récupérer le ballon puis slalom
4. Atelier 4 : une-deux avec planche
5. Atelier 5 : slalom entre les piquets puis le joueur laisse le ballon
6. Atelier 6 : accélération vers l'avant puis marche arrière (en gardant la balle) puis retour atelier 1.

Voir [descriptif de l'exercice](#).

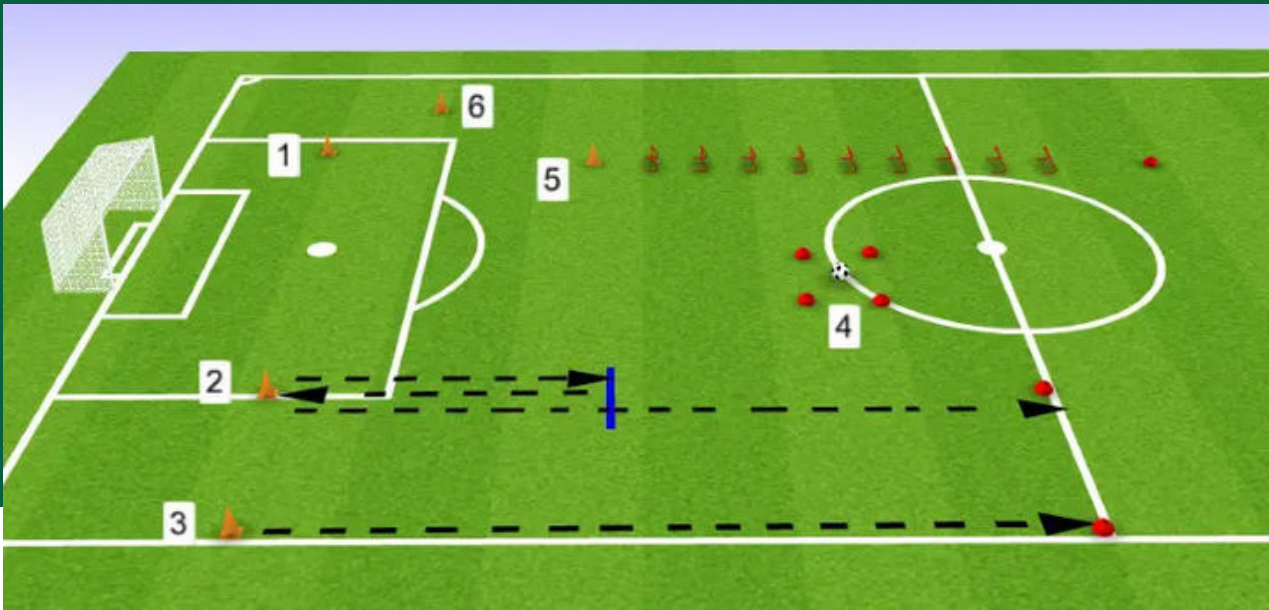
Séance football libre de 30' + étirements.



Préparation physique football

PHASE RETOUR AVEC BALLON

13 semaines - 1 séance hebdo - 4 semaines off



SEMAINE 4 ★★

Circuit training Crossfit (avec ou sans ballon)



Matériel :

- 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (2 séries de 8') :

1. Gainage 2 x 1' r=20 sec
2. Sprint : 20 mètres aller/retour et les 40 derniers mètres d'un coup.
40m (ballon au choix)
3. 40 mètres de course (ballon au choix)
4. 25 jongles dans un carré d'1m (pénalité de 15 pompes s'ils ne sont pas réussis) sur 1' maximum.
5. Enchaînement d'accélérations avec 10 mini-haies, retour au trot
6. 12 burpees

Voir le [descriptif complet](#).

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 10 ★★

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



SEMAINE 16 ★★★★★

Travail de vitesse avec ballon (50')

Un exercice physique à préparer en amont mais qui connaît un succès important auprès des joueurs. Bien expliquer les règles !

Voir le [descriptif complet](#).

Séance football libre de 30'