

PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

# PACK SAISON COMPLÈTE

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	30
Entretien physique phase aller	33
Préparation physique hivernale (sans accès fustal)	43
Préparation physique hivernale avec accès fustal	51
Entretien phase retour	58





# 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 entrainements pré-saison (cf. dernière page)
- 1 match amical par semaine (à compter de la 2ème semaine),



Lexique :

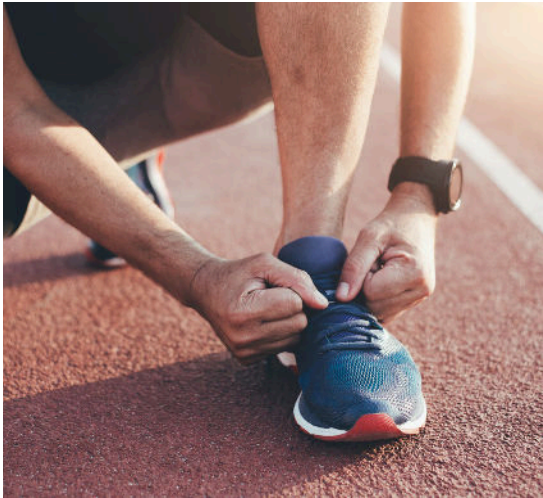
- 10'' = 10 secondes
- 10' = 10 minutes
- r = repos
- 2 séries de 12 x (30''/30'') r=1'30 => 2 séries de 12 x 30 secondes rapide, 30 secondes lent avec un repos d'1 minute 30 entre les 2 séries



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

# ZOOM SUR LA VMA

---



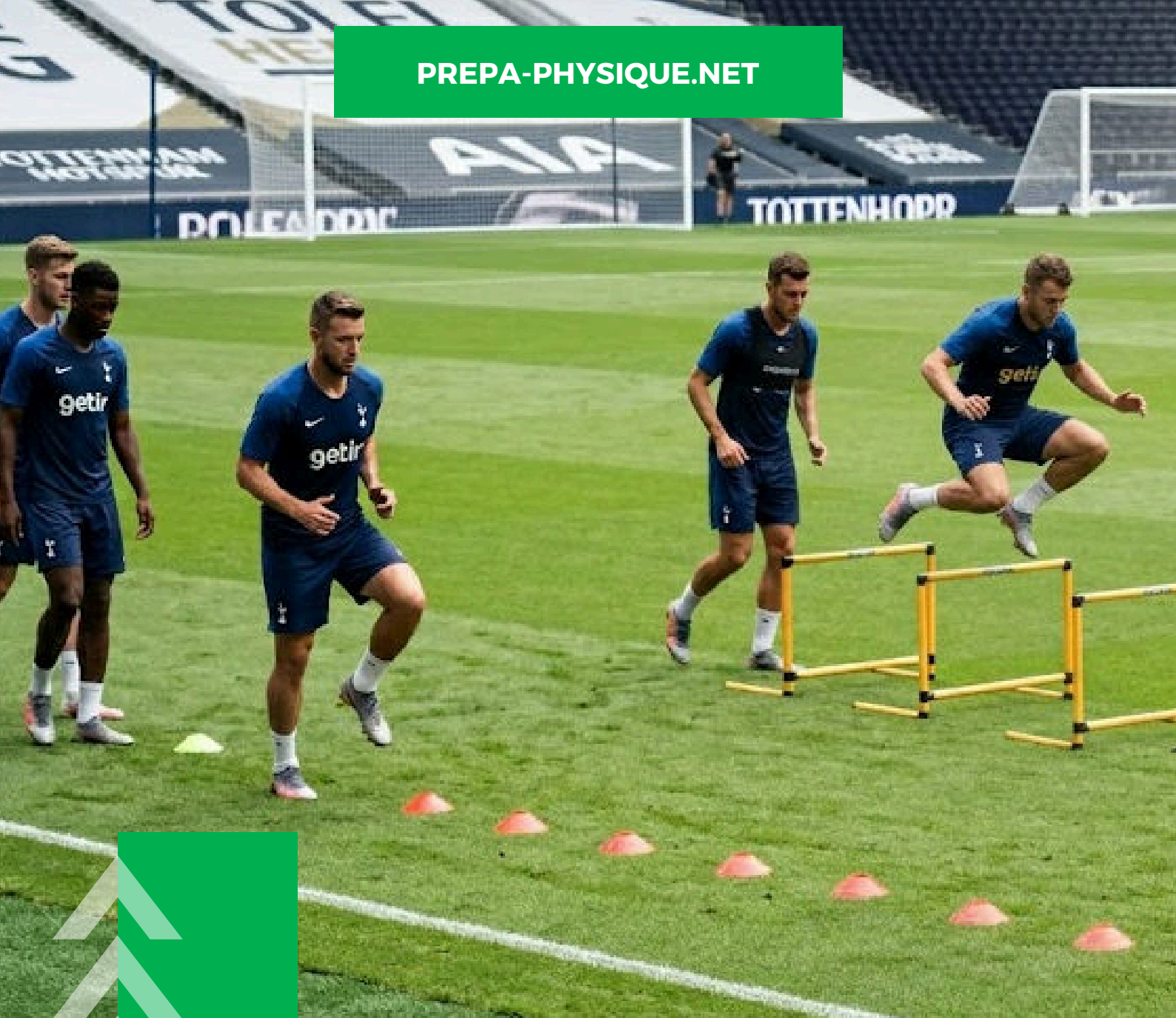
Il est compliqué de parler de travail physique sans indicateur, “accélération” étant un terme relativement subjectif ! Nous parlons donc en pourcentage de VMA, si vous avez fait le test VAMEVAL (cf [article](#)), tout est indiqué dans un tableau mais si vous ne l’avez pas fait, voici des indicateurs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

- **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...

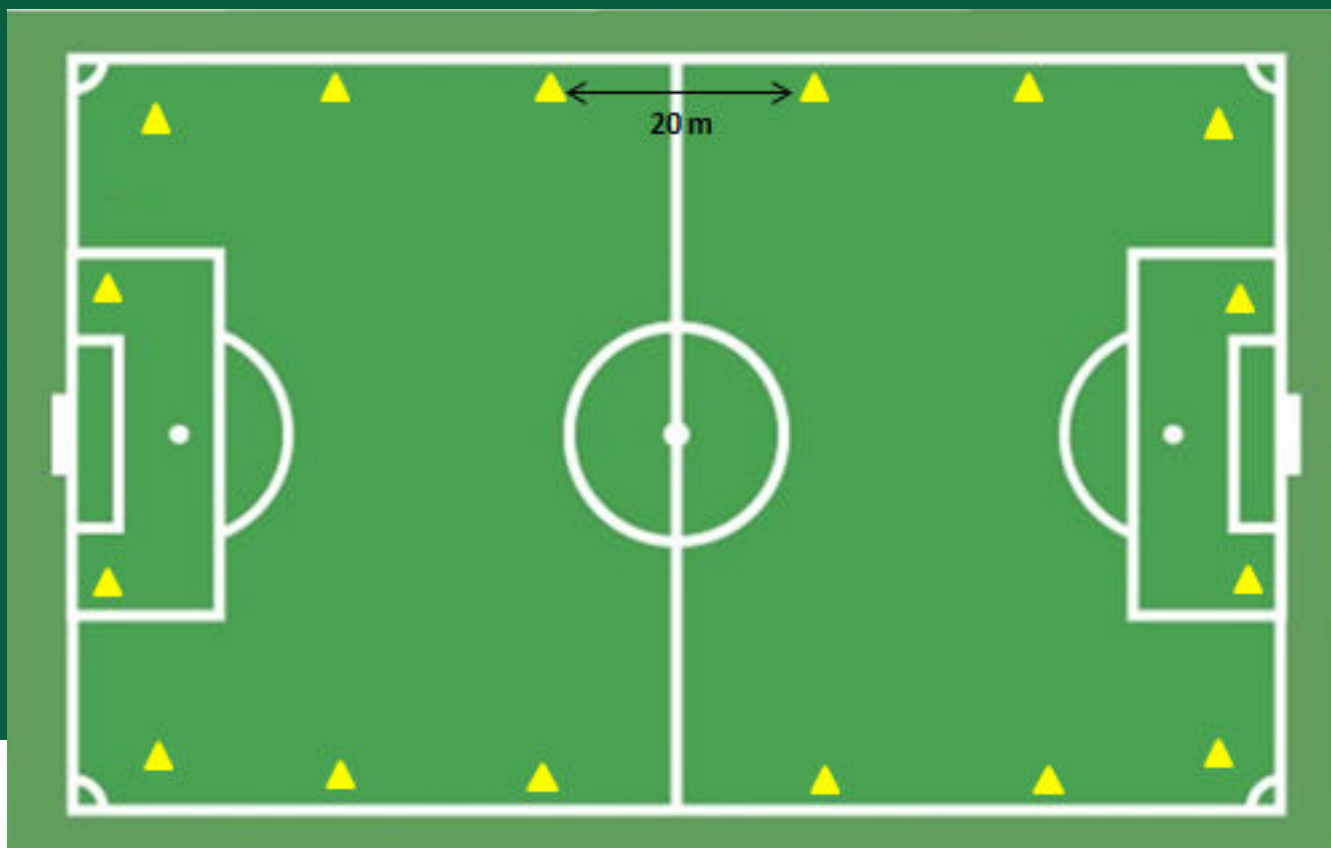
PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

# DÉBUT DE SAISON

5 semaines – 3 séances hebdo



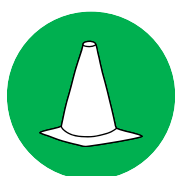
# SEMAINE 1 - SÉANCE 1



## 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)

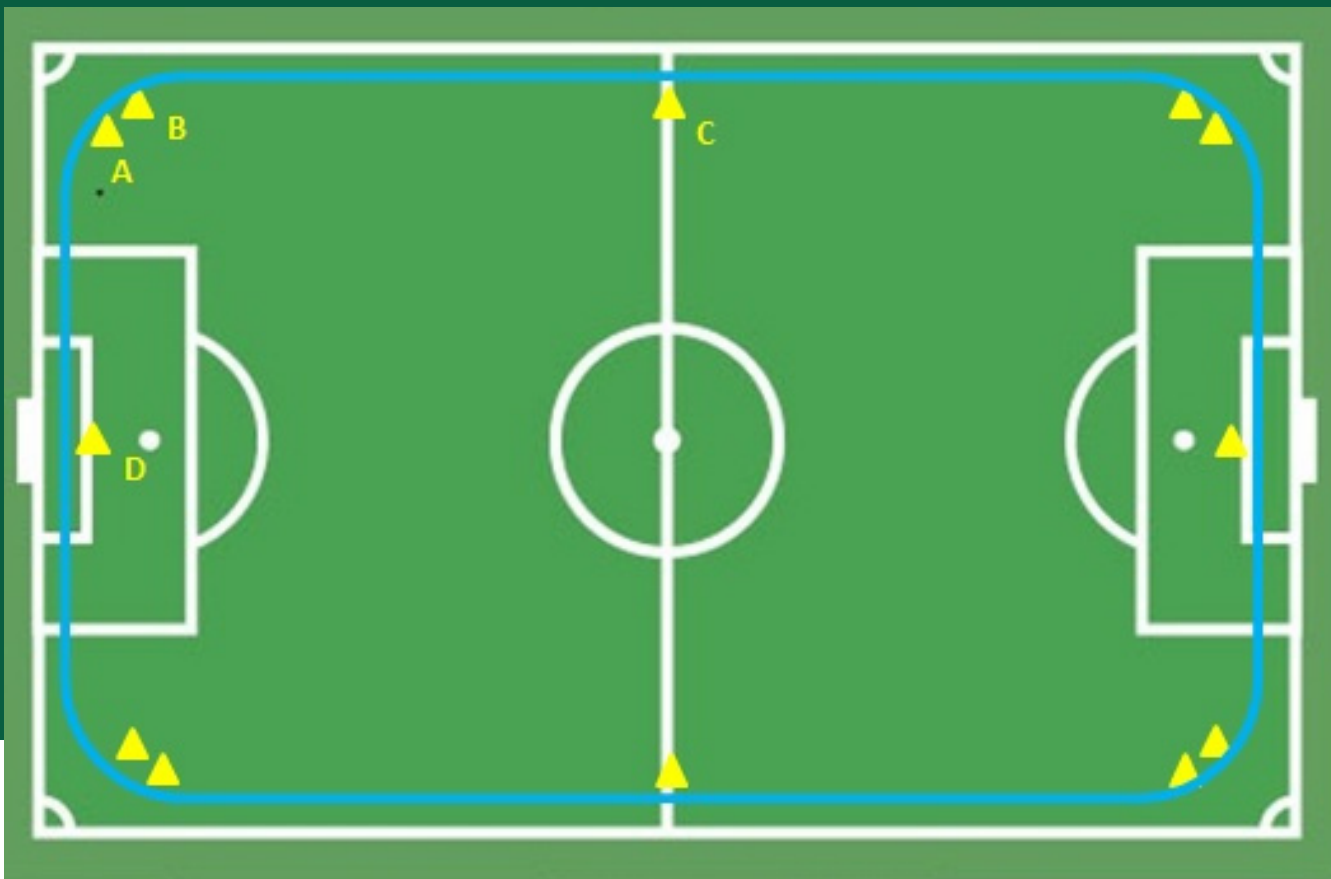
# SEMAINE 1 - SÉANCE 1

## Déroulement du test VAMEVAL :

- Une sono qui s'entend sur tout le terrain ou une personne à coté qui siffle à chaque « bip » dans un sifflet et annonce les paliers
- Joueurs répartis par niveau (physique !), 3 joueurs max par plot (360m = 39 joueurs)
- Le départ se fait à allure cool (7km/h), l'échauffement est inclus dans le test.
- Les joueurs doivent être arrivés au plot suivant lors de chaque « bip »
- Si un joueur est en retard sur 3 plots à suivre, il s'arrête.

A l'arrêt du joueur, vous notez sur un papier son palier (Jean Dupont, palier 13  $\frac{3}{4}$  ) pour avoir l'équivalence VMA

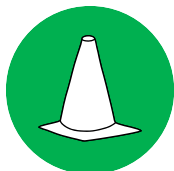
A la fin du test, petite sortie course à pied allure cool (c'est-à-dire possibilité de parler en courant) de 30', étirements et hydratation.



## SEMAINE 2 - SÉANCE 2



Travail de Fartlek (35')



**Matériel :**

12 plots

**Échauffement** : 10' à 65% VMA

**Exercice** (35') :

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

Séance football libre de 45' + étirements



## SEMAINE 4 - SÉANCE 3



Circuit training endurance avec ballon (30')



### Matériel :

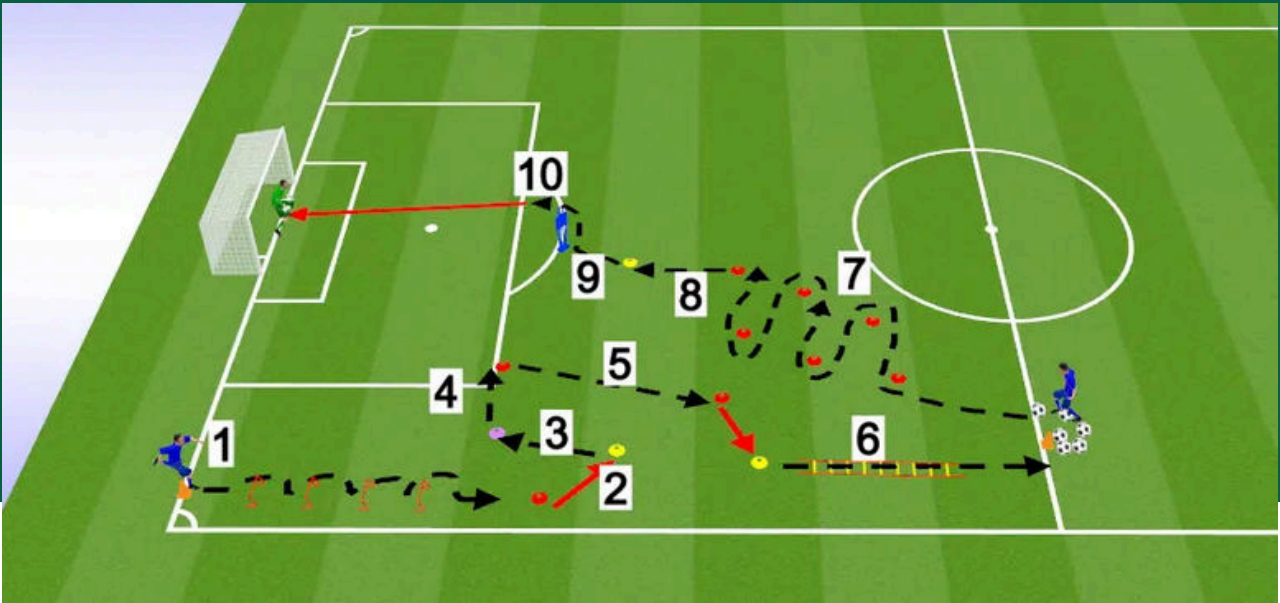
- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

**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 5 - SÉANCE 2



Travail de vitesse et d'explosivité (15')



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

**Échauffement** : 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



Préparation physique football

# PHASE ALLER

13 semaines - 1 séance hebdo - 4 semaines off

# SEMAINE 6



## Travail d'endurance à haute fréquence cardiaque (35')



### Échauffement :

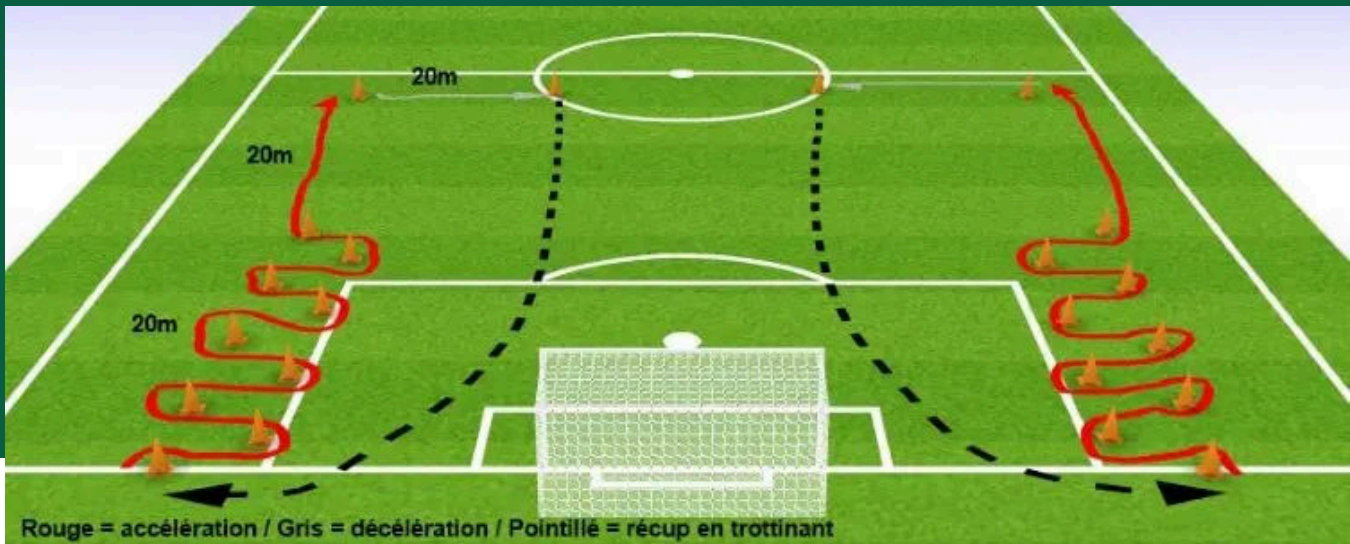
10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives



### Exercice :

- 6 séries de 3' à 90% VMA avec récupération active de 2' (trot mais pas de marche) entre les séries.
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre de 45' à 1h.



## SEMAINE 12 ★★★★★

Travail en Puissance Maximale Aérobie (20')



**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](#).

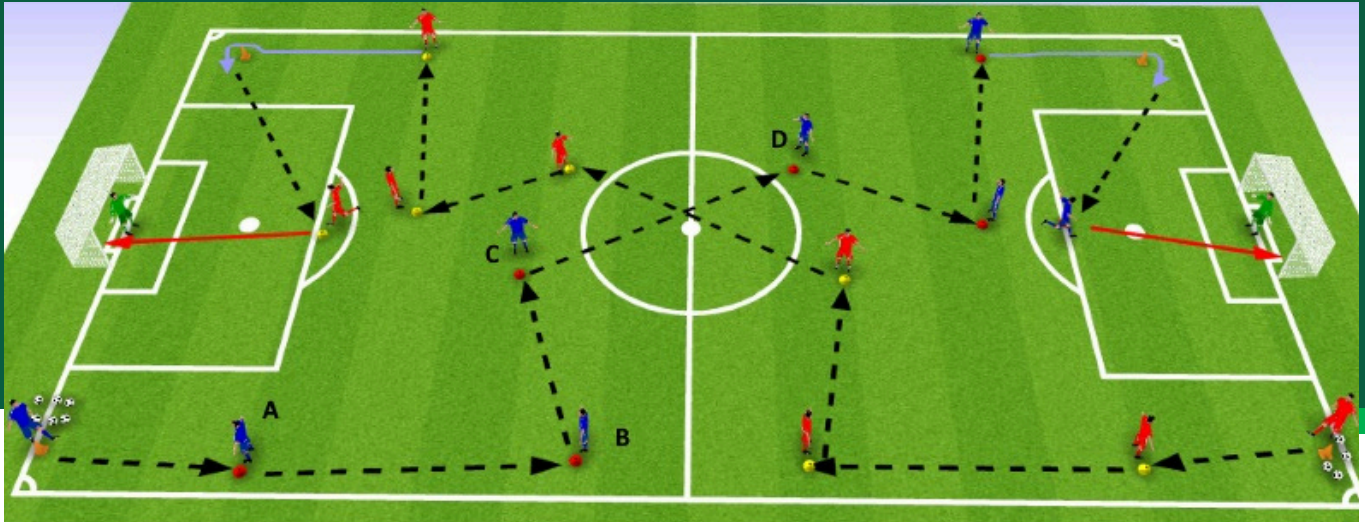
Séance football libre de 1h15 + étirements



Préparation physique football

# TREVE HIVERNALE

3 semaines – 2 séances hebdo



# SEMAINE 1 - SÉANCE 2 ★★

Travail d'aérobic (40')



**Matériel :**

2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

**Échauffement :** 10' à base de passes et courses légères

## **Exercice de Passe et Suit (40') :**

- 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, il 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 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 !

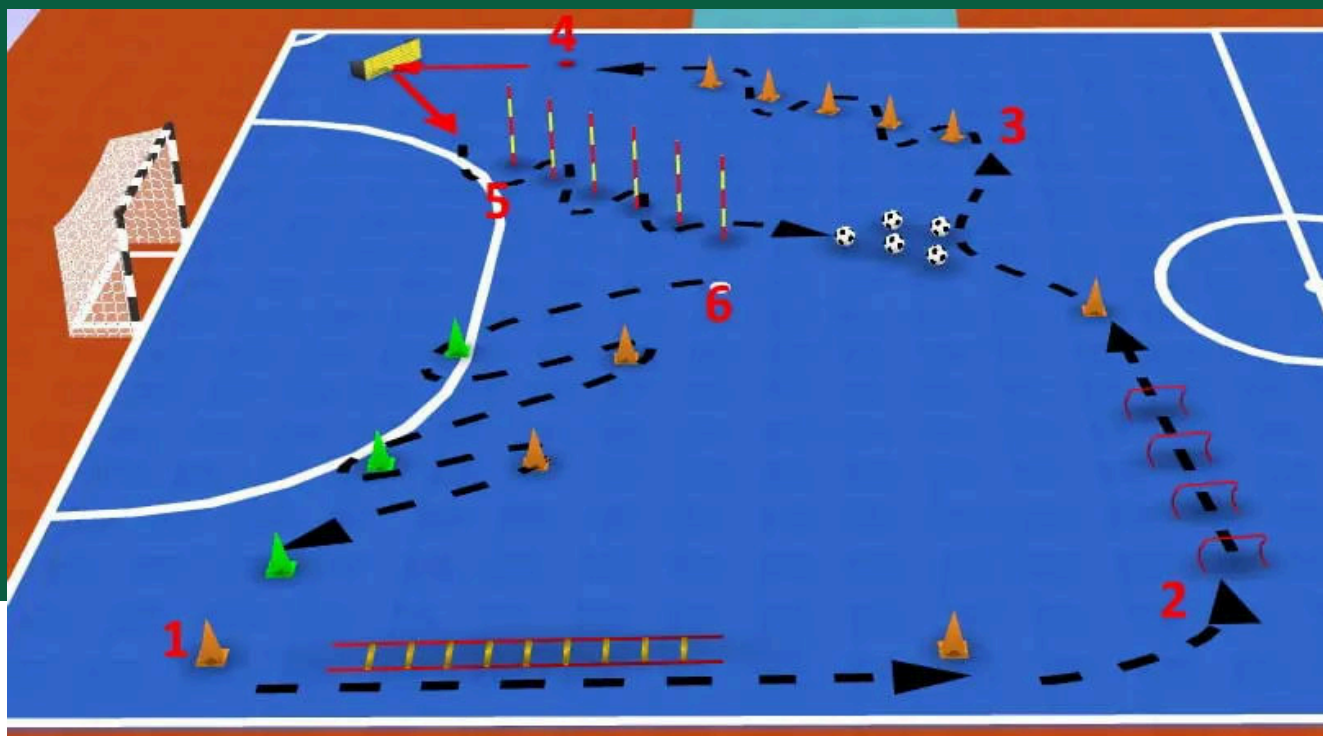
PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

# TREVE HIVERNALE ACCÈS FUTSAL

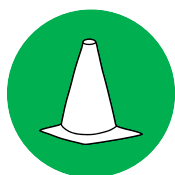
3 semaines – 2 séances hebdo



# 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

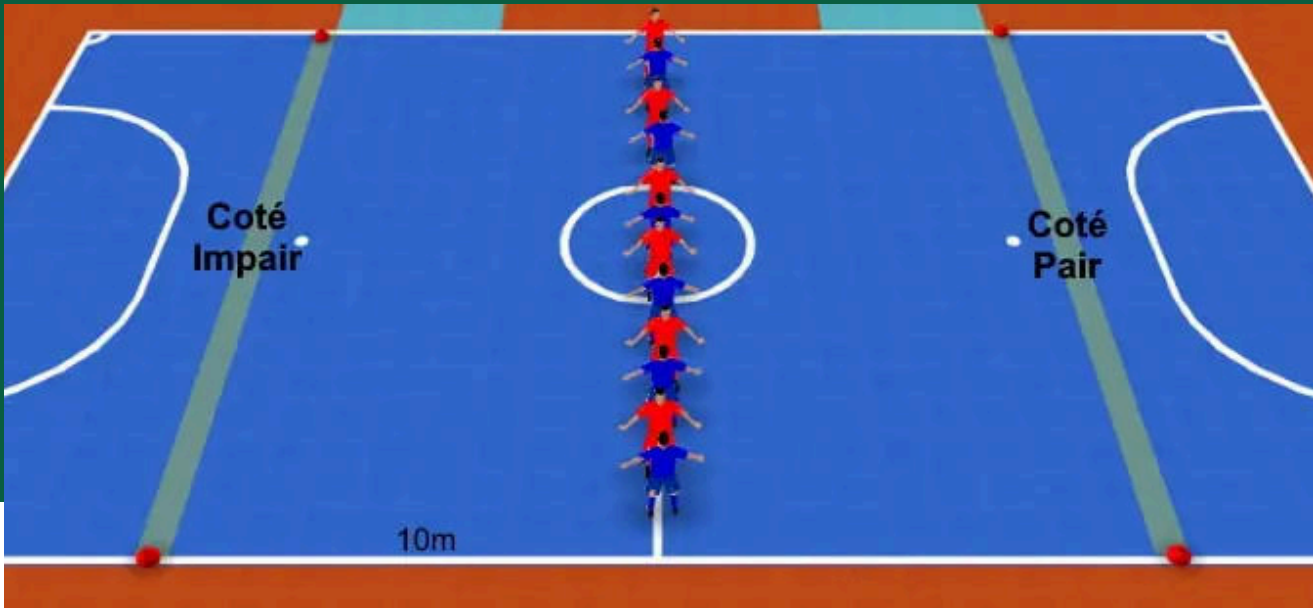
**Échauffement** : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

## 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.



# SEMAINE 3 - SÉANCE 1



Travail d'explosivité et cognitif (15')



## Matériel :

- chasubles
- 4 plots
- 10 coupelles

**Échauffement** : 10' à 70% VMA avec quelques accélérations

## Exercice :

Équipes face à face sur la ligne médiane. Le coach annonce une addition simple :

- Résultat pair → sprint côté droit,
- Résultat impair → sprint côté gauche.

Le premier joueur arrivé au plot marque un point pour son équipe.

Objectif : explosivité + prise de décision rapide.

Voir [description complète](#).

Séance football libre de 30' + étirements.

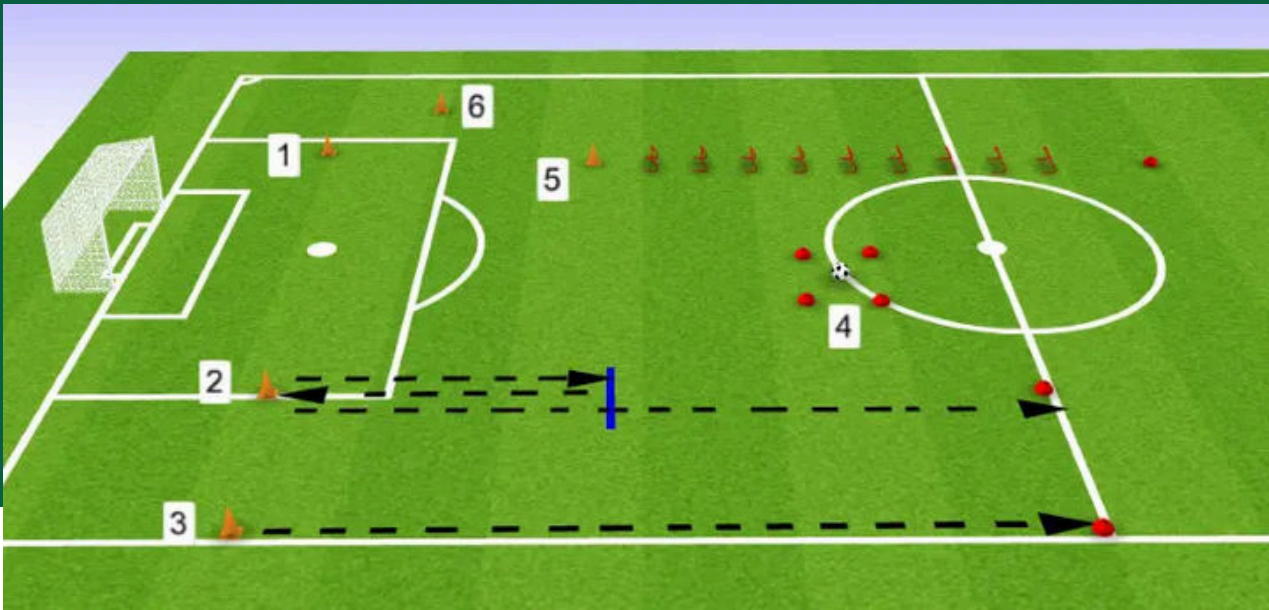


Préparation physique football

# PHASE RETOUR

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 :

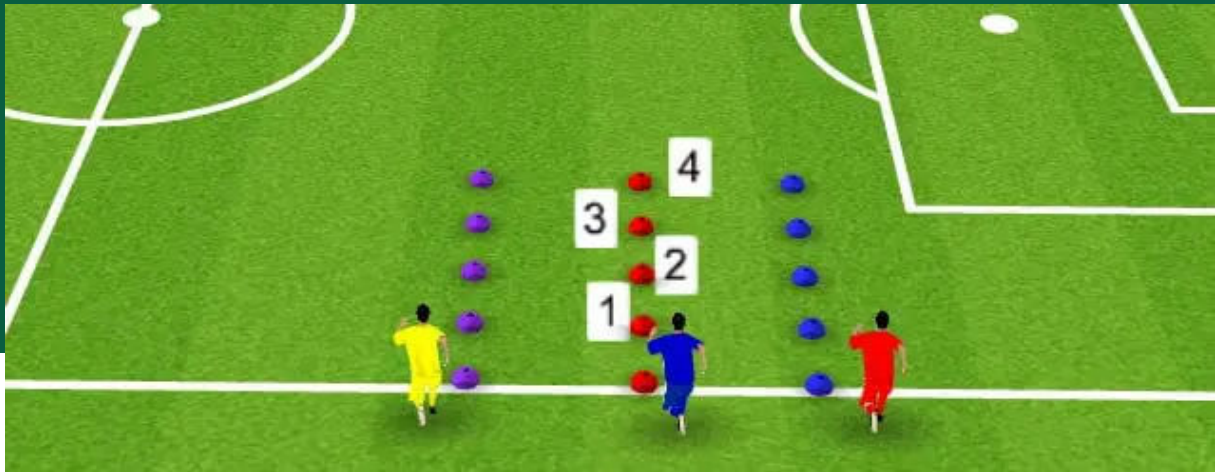
- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

**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 14 ★★★★★

### Travail de vitesse et réactivité

---



#### Matériel :

- 5 plots par ligne

**Échauffement** : 15' avec accélérations en fin

#### Exercice (20') :

- Plots espacés de 5m.
- Groupe de 4 à 5 joueurs max
- Il y a le plot 0 (départ) puis 1, 2, 3 et 4.
- L'entraîneur indique un nombre (en centaines voire en milliers) incluant les chiffres de 1 à 4 => exemple 231 : les joueurs doivent sprinter au plot 2, revenir au départ, sprinter au plot 3, revenir départ et sprinter A/R au plot 1. Le 1er joueur de la file qui arrive tape dans la main du joueur 2 qui fait de même... Vainqueur est la 1<sup>re</sup> file à arriver.

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

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).

