

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



Lexique :

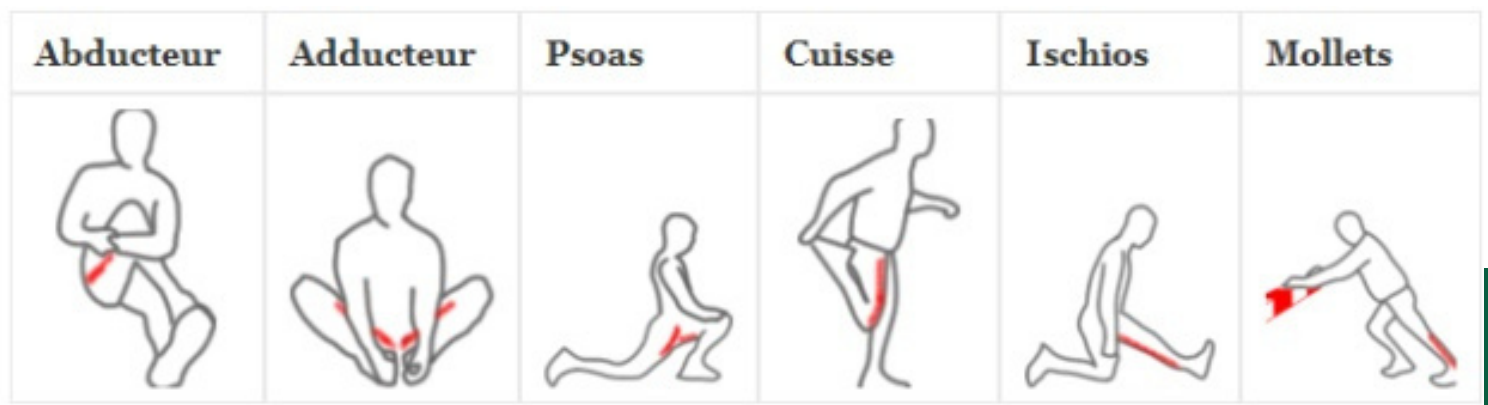
- 10'' = 10 secondes
- 10' = 10 minutes
- r = repos
- 2 séries de 12 x (30''/30'') r=1'30 => 2 séries de 12 x 30 secondes rapide, 30 secondes lent avec un repos d'1 minute 30 entre les 2 séries



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

POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

- Chaque joueur doit avoir sa propre bouteille d'eau et doit boire minimum 1L par entraînement, et ce, quelle que soit la température extérieure,
- Il est recommandé d'avoir sur certaines séances une boisson énergétique et une boisson de récupération afin d'optimiser les séances,
- Les étirements doivent obligatoirement avoir lieu en fin de séance. Il faut s'étirer maximum 10" sur un muscle. Pour info, nous préconisons fortement d'effectuer des étirements à froid.
- L'échauffement est très important notamment pour prévenir les blessures, en voici un clé en main : cf. article



POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

Il est préconisé de créer un parcours de 2 à 5 km de telle sorte que les exercices de 45' ou plus se fassent sous forme de boucle => vous pourrez ainsi faire respecter les temps de passages définis par la VMA,



Qu'est-ce que la VMA ?

- Définition
- Test Vameval
- Voici quelques exemples d'abdominaux.



- Vous aurez certainement un ou plusieurs joueurs absents (vacances...), voici nos conseils que le joueur doit appliquer pendant ses vacances :

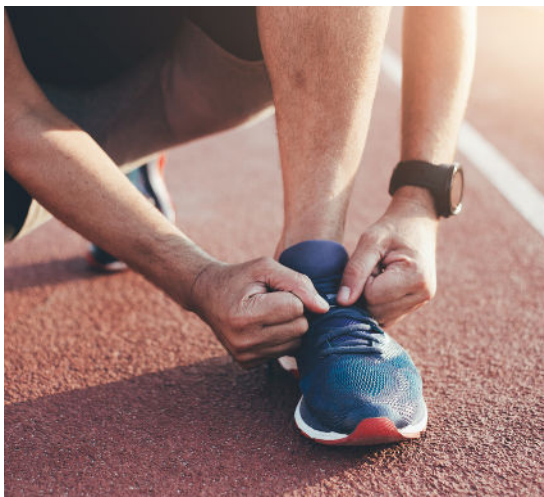


- Absence 1ère semaine : il doit faire 2 sorties minimum à allure cool pendant 40-45',
- Absence deux 1ères semaines : cf 1ère semaine + fartlek sur la 2ème semaine
- Absence semaines 3 et/ou 4 : faire du fartlek.



- Les joueurs doivent avoir des chaussures de running et non des baskets pour éviter des blessures musculaires ou tendineuses (cf. article)

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...

POINT TRÈS TRÈS TRÈS IMPORTANT

Le travail physique se fait par groupe de niveau et non par groupe d'affinité ! Cela permet de travailler physiquement de manière efficace... et fini les petits groupes où certains sont en sous régimes (car ils attendent les plus lents) et d'autres en surrégimes (car ils accélèrent pour ne pas trop faire freiner les plus rapides).



Lire notre article sur [l'importance des groupes de niveau](#).

LE MATÉRIEL

Les séances proposées ici ne comportent pas de matériels spécifiques, cependant, nous vous conseillons d'avoir pour votre club :

Médecin ball	Mini haies	Echelle de rythme	Fitball
			
Abdominaux, musculature, pliométrie	Coordination, pliométrie	Coordination, changement de rythme	Gainage, musculature membres inférieurs
A partir de 25€	A partir de 25€	A partir de 20€	A partir de 15€

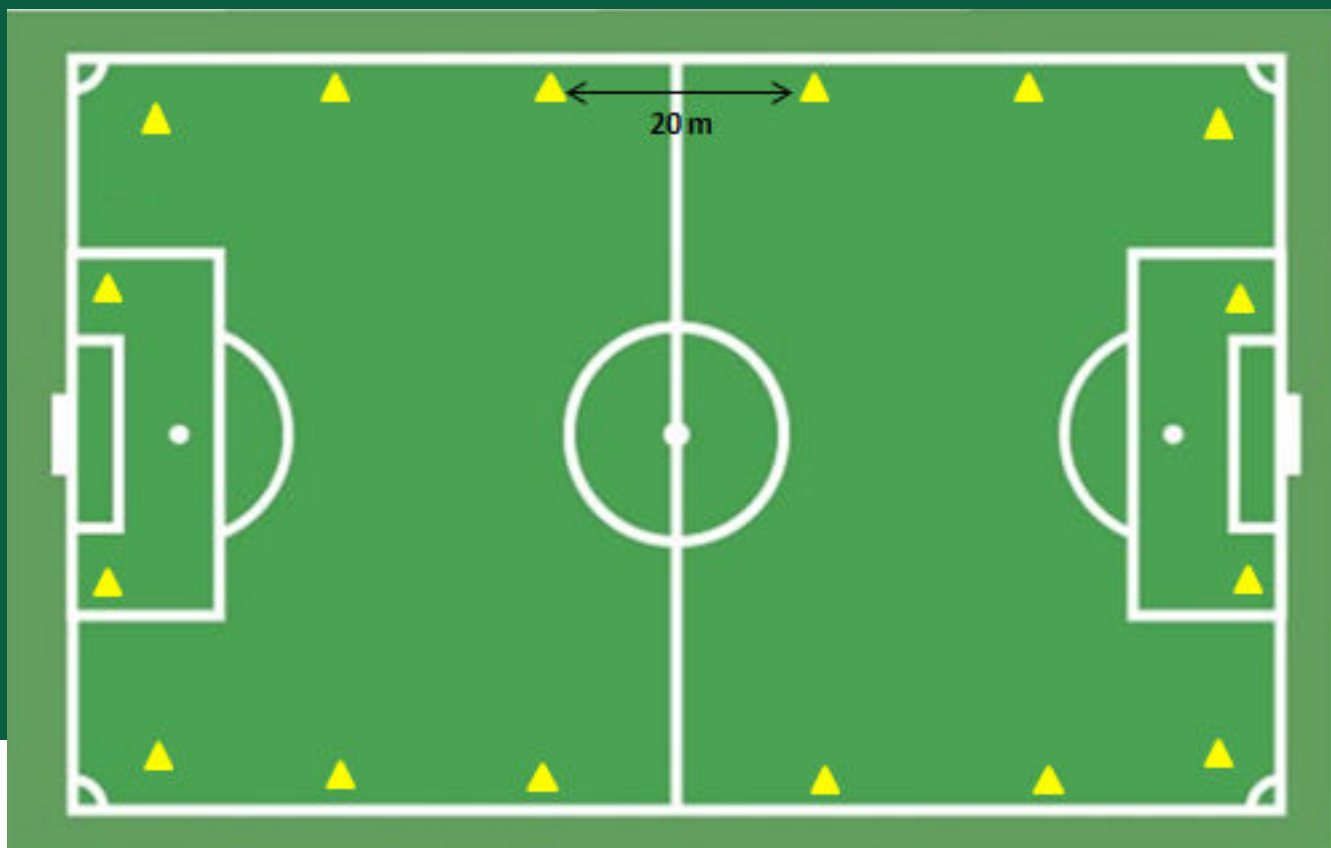
PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

DÉBUT DE SAISON

5 semaines – 3 séances hebdo



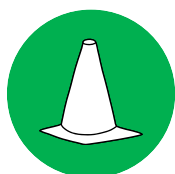
SEMAINE 1 - SÉANCE 1



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 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

ZOOM SUR LES MESURES DU 1ER ENTRAINEMENT

Les mesures physique (taille, poids, circonférence) et le VAMEVAL vous permettent d'avoir un point de vue à l'instant T de vos joueurs. Il est intéressant de le noter et de faire un suivi au long de l'année = **suivi longitudinal**.

Les mesures sont à prendre **avant** le 1^{er} entraînement sans les chaussures.

joueurs	POIDS	TAILLE	IMC	CIRCONFÉRENCE	VAMEVAL	VMA	GROUPE
Philippe	78	1.79	24.3	80	14 ³ / ₄	16	2
Bryan	66	1.74	21.8	68	16	18	1
...							

SEMAINE 1 - SÉANCE 2 ★★

Remise en action musculaire endurance fondamentale (45')



- 45' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Etirements 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' entre

Séance football libre de 30' à 45' + étirements

Conseil :

Nous vous conseillons de **créer un parcours d'endurance entre 2 et 5km adjacent au stade**. L'objectif est que lorsque vous faites une séance d'endurance ou fartlek, vos joueurs aient des points de repères temporels et surtout, évitent de tourner "bêtement" autour d'un stade.

Dans l'exemple de la Séance 2, semaine 1, faire 45' autour du stade est juste un enfer, faire 45' sur un parcours de 4km à 12km/h revient à faire 2 boucles et 5' autour du stade.

+ d'info sur la création d'un parcours au mètre prêt (gratuit !) : [Openrunner](https://openrunner.com/)

SEMAINE 1 - SÉANCE 3



Début de travail VMA avec un peu d'explosivité (30')



Échauffement :

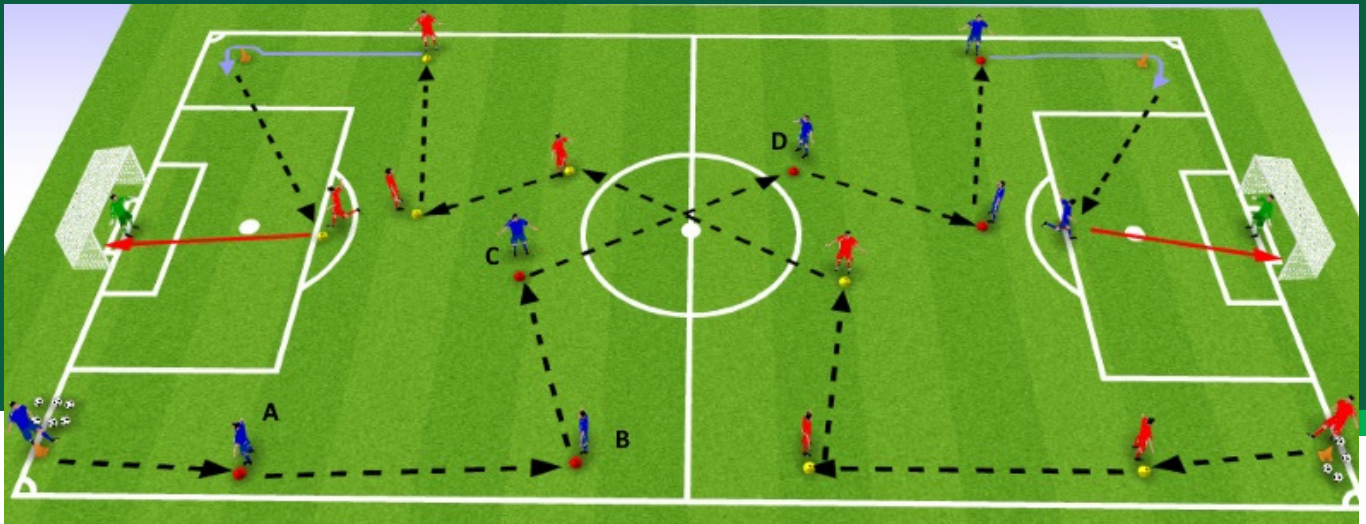
10' à 65% VMA



Exercice :

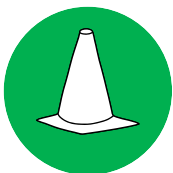
- Course de 10' à 70% VMA avec 1 accélération progressive de 15" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau physique !

Séance de football libre d'1h max avec à la fin des abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 30" de chaque, repos 10" + étirements



SEMAINE 2 - SÉANCE 1 ★★

Travail d'aérobic avec ballon (45')



Matériel :

2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

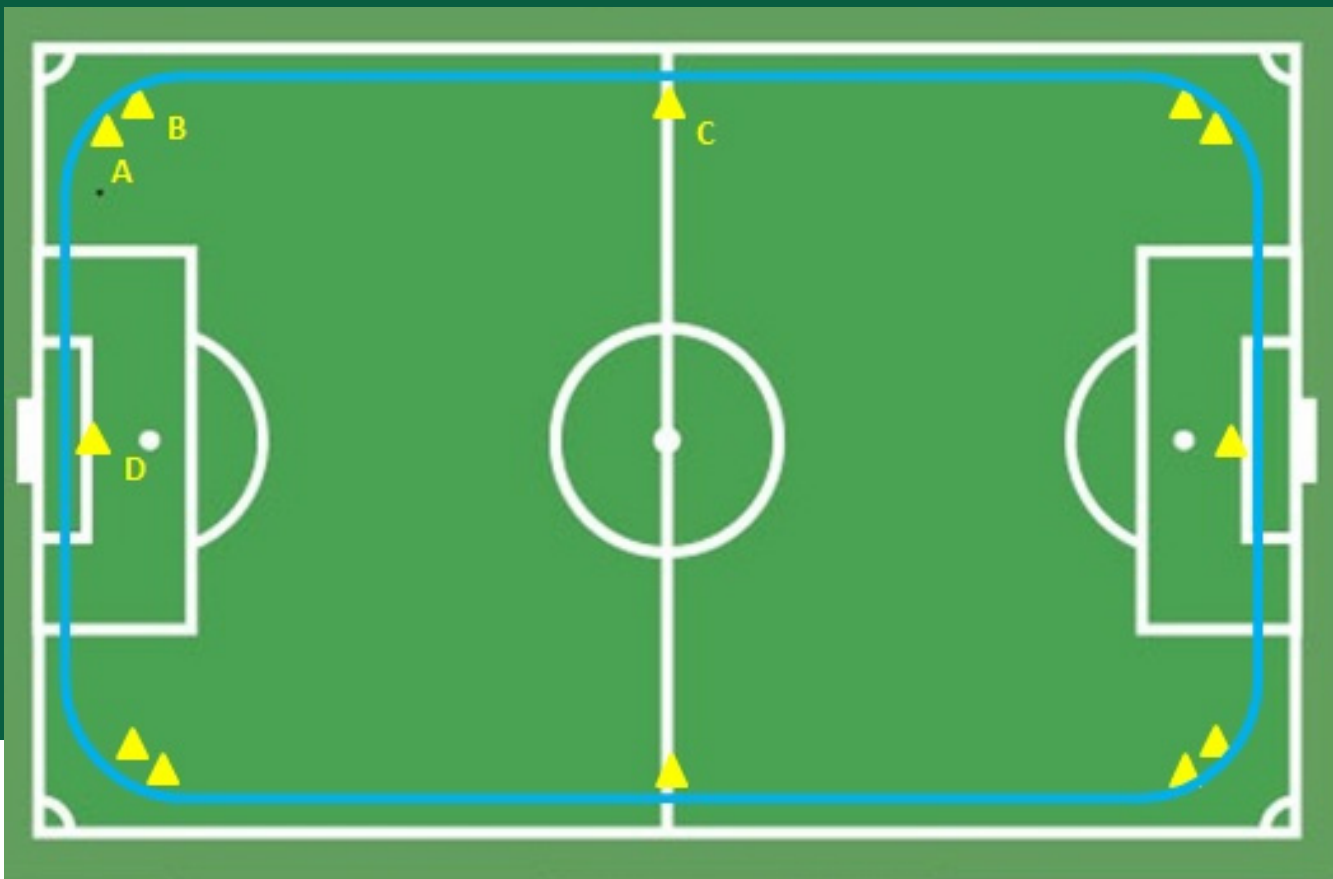
Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

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, 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 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 2 - SÉANCE 3



Match

N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 3 - SÉANCE 1



Échauffement :

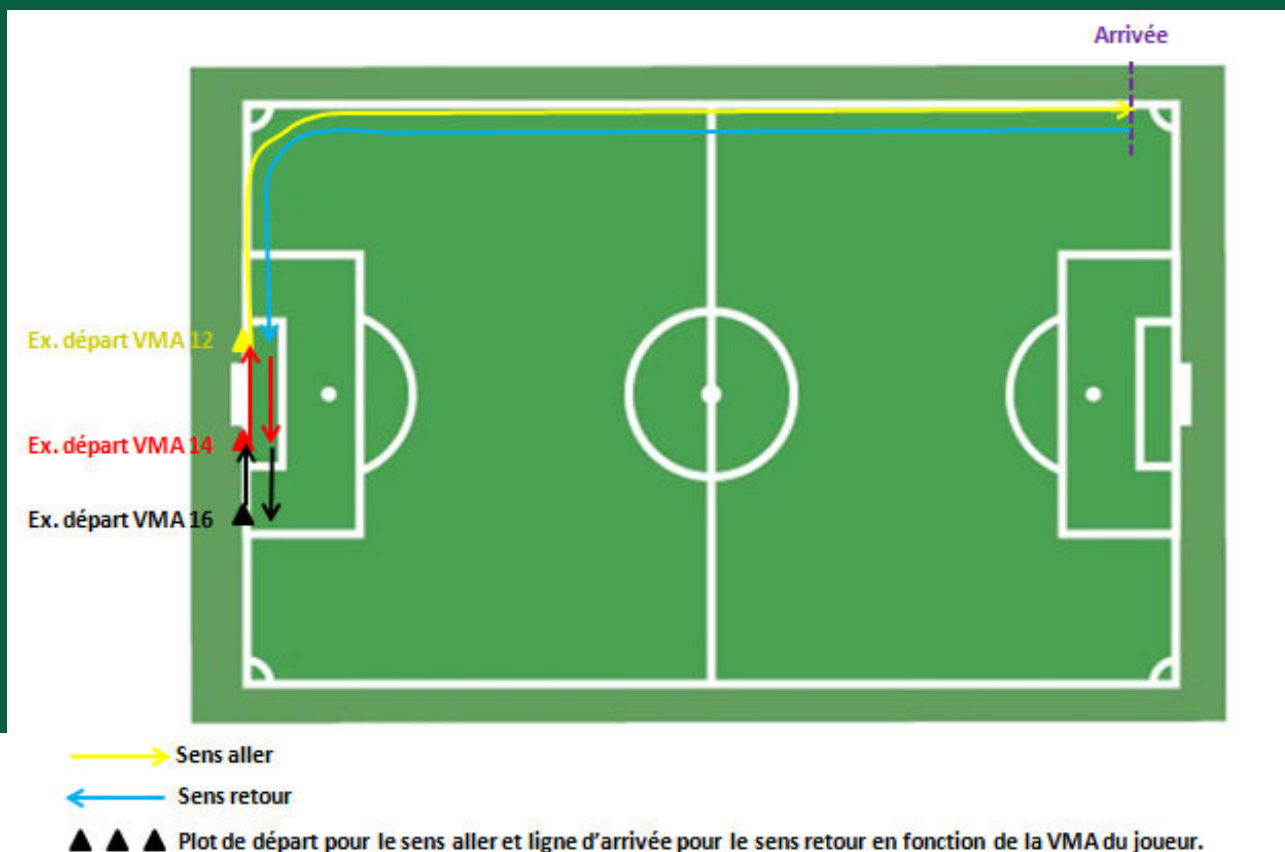
10' à 65% VMA avec quelques accélérations



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 3 - SÉANCE 2



Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')



Matériel :

- 1 ligne d'arrivée commune (2 plots)
- Autant de plots que de groupe de niveaux (par VMA idéalement)

Échauffement : 15' à 65% VMA puis accélérations progressives pour finir par quelques accélérations de 15 à 20''

Exercice (sans ballon) :

- 2 séries de 10 x (30''/30'') sur un circuit (autour du stade) à 110% VMA.
- r=3' active (allure cool) entre les 2 séries.
- Voir page suivante pour explication

Voir page suivante pour explication

Séance football libre de 30' à 45' (cool) + étirements.

SEMAINE 3 - SÉANCE 2

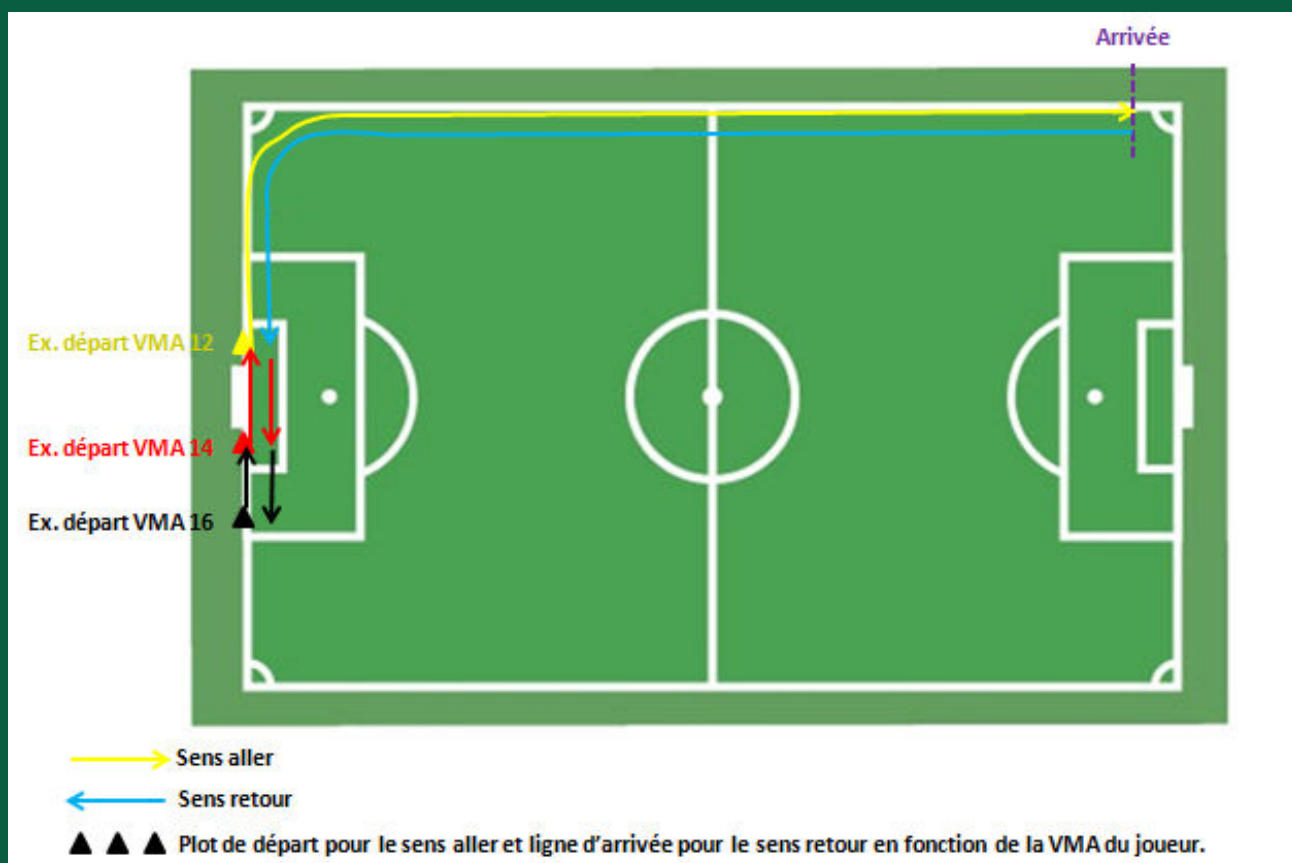
Travail en Puissance Maximale Aérobie

Quelle distance ?

Mettre un plot de départ par groupe de niveau (cf. tableau des équivalences Paliers <-> VMA pour les distances suivant la VMA) avec une ligne d'arrivée commune pour tous les groupes. Lors du départ de la 2nde accélération (c'est-à-dire après les 30" de récupération), tout le monde part de l'ancienne ligne d'arrivée (commune) et va jusqu'à son plot de départ de la 1^{ère} accélération.

Pourquoi les plots par groupe ?

Un joueur qui a une VMA de 12 et un joueur qui a une VMA de 19 n'ont pas à courir la même distance sur un exercice de 30" ou inversement, ils ne mettront pas le même temps à courir une distance donnée (ex. 400m)!



SEMAINE 3 - SÉANCE 3



Match

N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 4 - SÉANCE 1



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



Échauffement :

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 4 - SÉANCE 2



Match

N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...

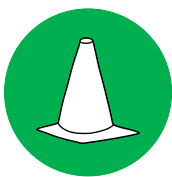




SEMAINE 4 - SÉANCE 3



Circuit training endurance avec ballon (30')



Matériel :

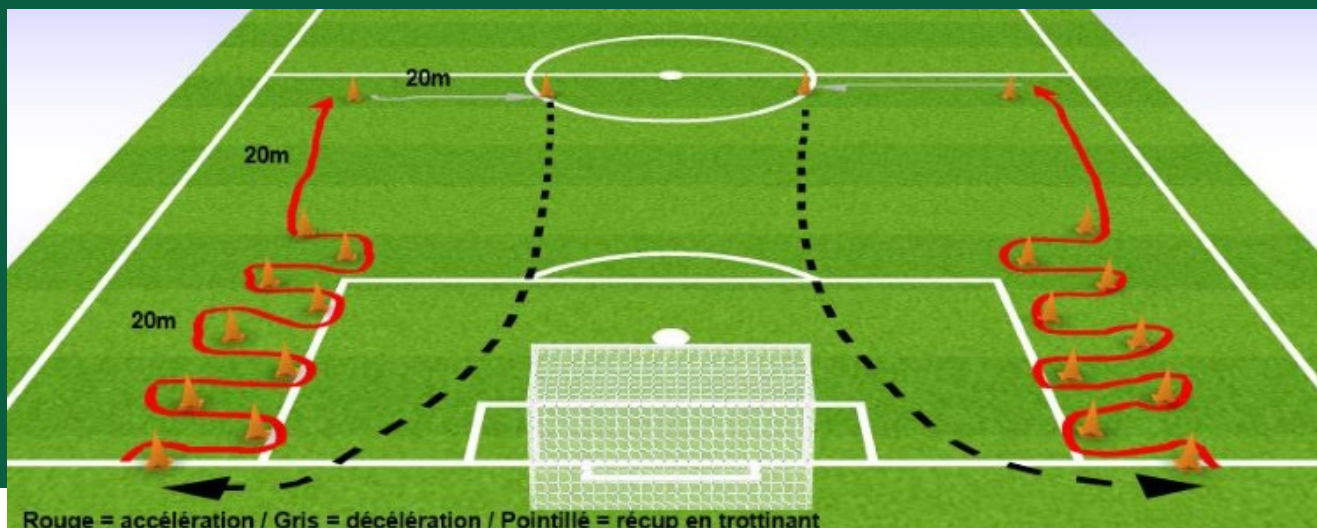
15 plots
4 mannequins
7 piquets

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](#)

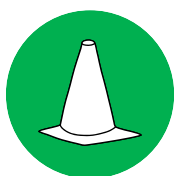
Séance football libre de 1h + abdos (3 séries)+ étirements



SEMAINE 5 - SÉANCE 1



Travail en Puissance Maximale Aérobie



Matériel :

22 à 26 plots

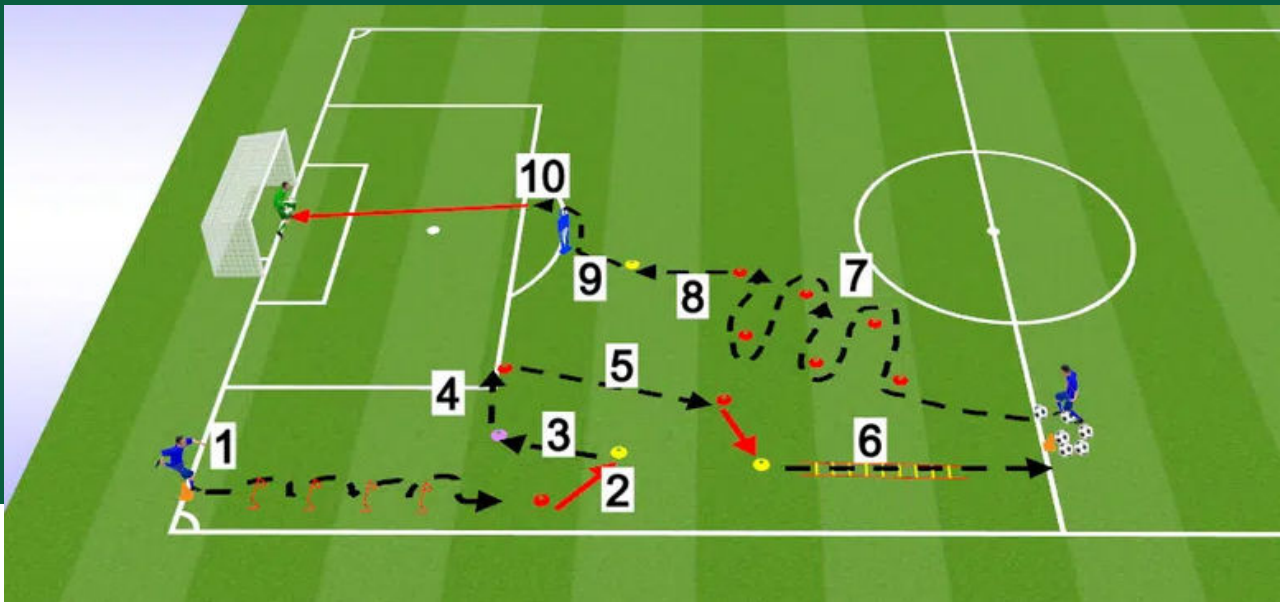
Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (25') :

- 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 : [article](#)

Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + 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

SEMAINE 5 - SÉANCE 3



Fin de la préparation avec 2 possibilités :

1/ Test VAMEVAL => cf. semaine 1 séance 1, le but est de voir l'évolution individuelle durant la préparation avec le document complété le 1^{er} jour (taille, poids, VMA...). Il faut donc reprendre toutes les données.

Séance football libre de 45' + Abdominaux en gainage : 4 séries de 30", repos 20" entre les séries + étirements

2/ Voir page suivante

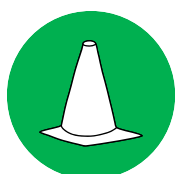




SEMAINE 5 - SÉANCE 3



Travail intermittent (15')



Matériel :

5 plots de différentes couleurs

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

Exercice (4 séries de 10 x 15"/15") :

- Carré de 5m de cotés
- Le joueur est au plot central, il doit aller toucher un plot de couleur (donné par coach) en sprint et revenir au plot central à chaque fois.

Variante : numéroter les plots (exemple rouge = n°1, jaune = n°2...)

Séance football libre de 45' à 1h + étirements

PRÉPARATION PRÉ-SAISON

Afin que vos joueurs reprennent la préparation physique d'avant saison dans la meilleure forme possible, voici un planning d'avant reprise sur 4 semaines. Méfiez-vous des documents qui trainent sur internet, vos joueurs ne préparent pas un marathon !

Rien ne vous empêche de fixer un point de RDV pour le faire ensemble, sans obligation pour les joueurs...

S- 4 semaines

Séance 1 : 30' à allure cool(1) + gainage(2)

Séance 2 : 40' à allure cool dont 2 x 5' allure footing(3) (entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

S- 3 semaines

Séance 1 : 40' à allure cool + gainage

Séance 2 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions, bras...), cf dernière slide pour illustrations :

- Abdo : 4 x 20 crunch (repos 30" entre)
- Pompes : 4 x 15 (repos 45" entre)
- Fentes avant : 4 séries de 10 répétitions (repos 30" entre) => chercher loin devant
- Chaise romaine : 4 x 1' (repos 1' entre) => angle bassin et genou à 90°, main long du corps
- Mollets : 4 x 10 répétitions (repos 30" entre) => monter sur la pointe des pieds et redescendre en amortissant la descente.

PRÉPARATION PRÉ-SAISON

S-2 semaines

Séance 1 : 45' à allure cool dont 3 x 5' à allure plus soutenue(4) (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 2 : 40' à allure footing + gainage

S- 1 semaine

Séance 1 : 40' à allure footing dont 3 x 5' à allure plus soutenue(4) (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 2 : échauffement de 15' puis 2 x [6 x (30/30)]. Faire 2 séries de 6 fois 30sec très rapide (pas en sprint mais pas loin), 30" de récup (pas de marche mais trotter léger). Repos de 3' entre les 2 séries. Retour au calme de 10' une fois la séance terminée

Cf. pages suivantes pour explications allures / exercices de musculation...

PRÉPARATION PRÉ-SAISON

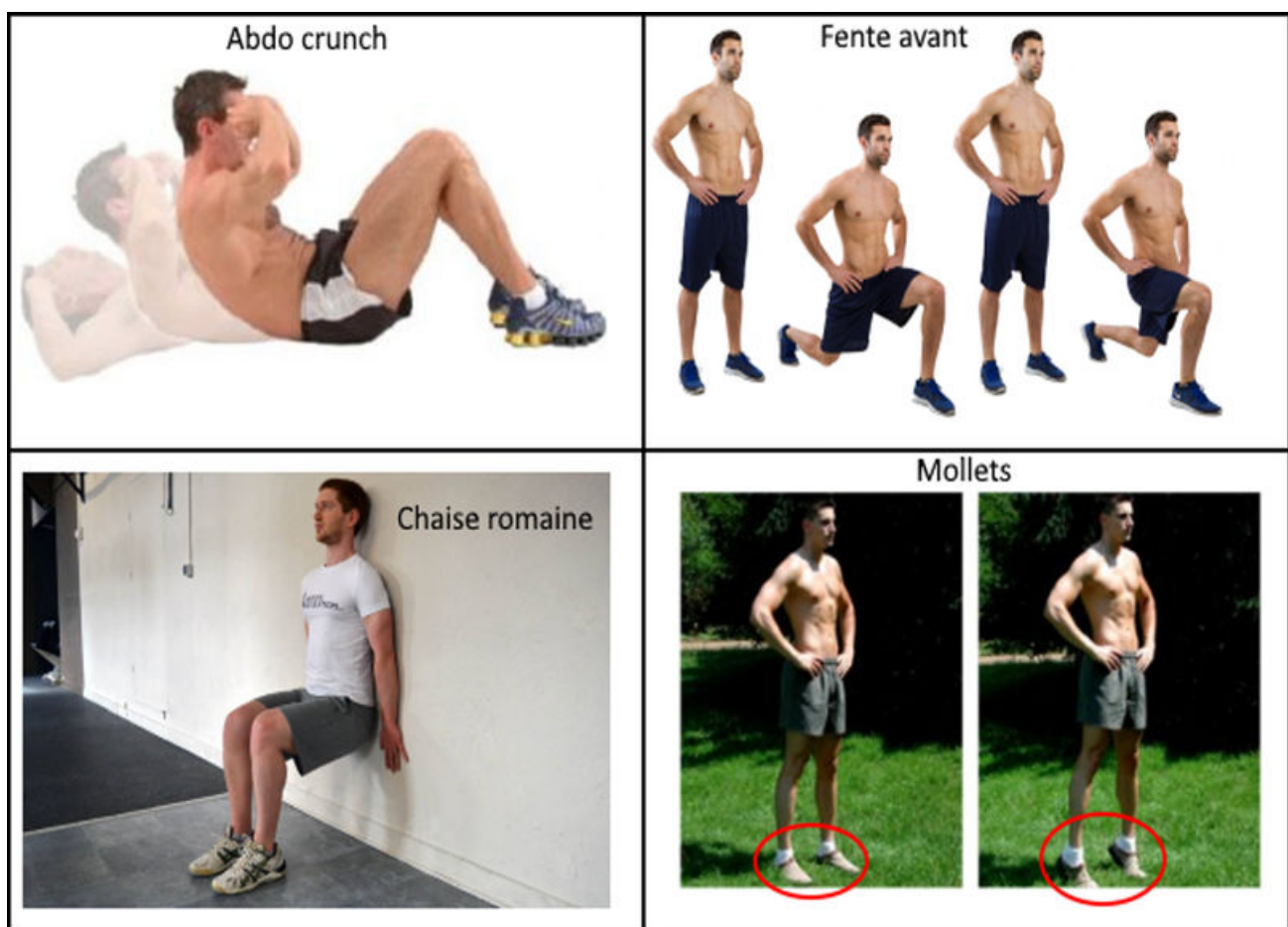
Explications des allures

(1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le long

(2) Gainage = 4 x [40" de gainage ventral + 20" repos] + 4 x de chaque côté [30" gainage latéral + 20" repos]

(3) Allure footing = 70/75% VMA = toujours en endurance mais plus compliqué de parler vers la fin de la séance

(4) Allure plus soutenue = 80/85% VMA = allure à laquelle les coureurs font un semi-marathon. Accélération franche par rapport à l'allure footing mais ce n'est pas un sprint, bien entraîné, vous tenez cette allure plus d'1h !





Préparation physique football

PHASE ALLER

13 semaines - 1 séance hebdo - 4 semaines off

SEMAINE 6



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



Échauffement :

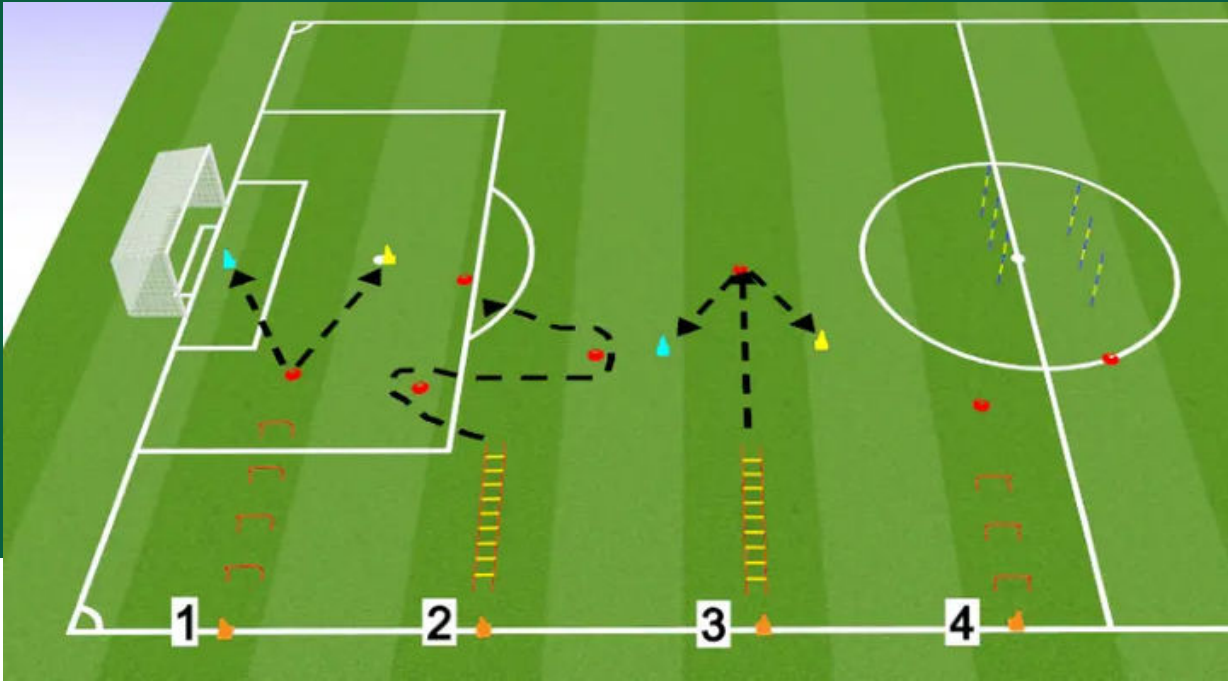
10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives



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 7 ★★★

Exercices de vivacité



Matériel :

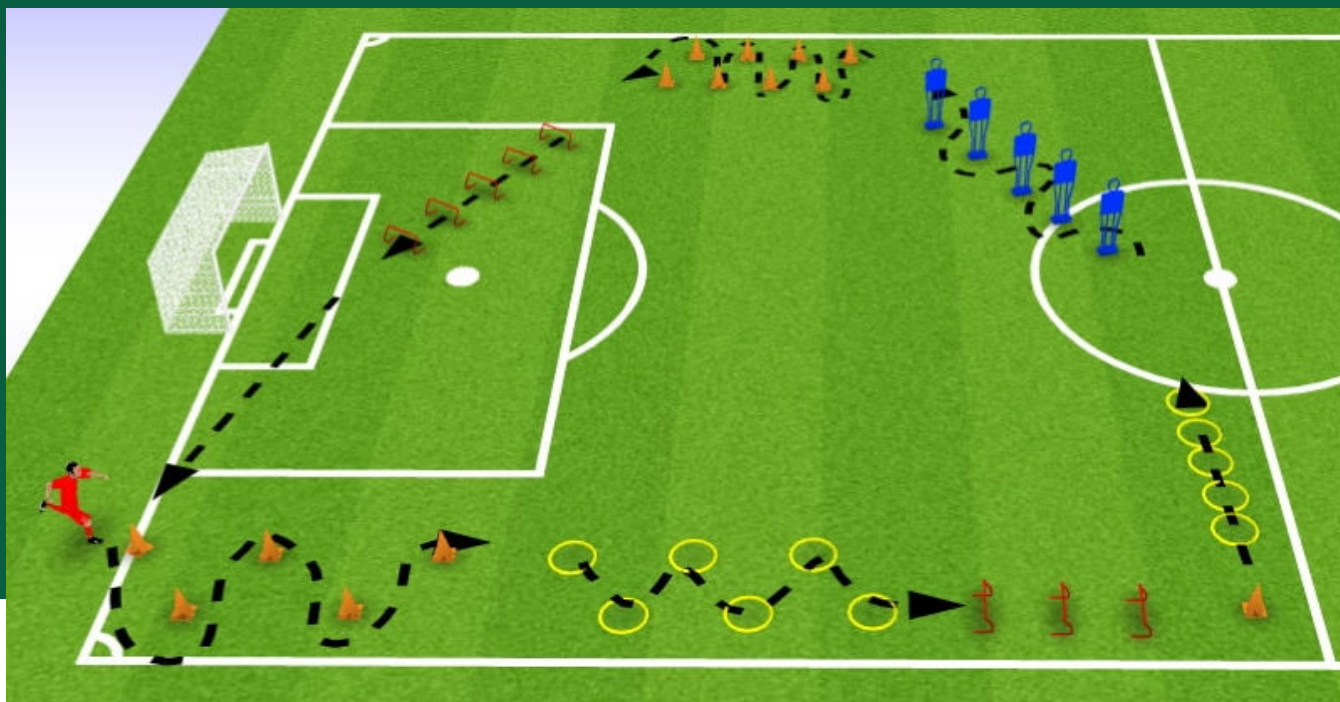
- 15 plots
- 7 mini-haies
- 2 échelles de rythme

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (6 passages par atelier) :

1. Passage des haies en courant (attaque du sol pointe pied), une fois au bout, coach indique couleur du plot où aller,
2. Passage dans chaque niveau avec 1 seul pied et sprinte en contournant les plots ou cônes,
3. Idem dans l'échelle, sprinte vers plot rouge puis coach donne couleur, joueur sprinte vers lui en se retournant,
4. Sprint dessus mini-haie, contourne 2 plots et sprint entre piquet sans les toucher. Voir le descriptif complet : [article](#)

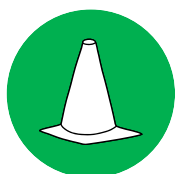
Séance football libre de 45' à 1h + étirements



SEMAINE 8



Travail d'appuis à haute intensité



Matériel :

- 14 plots
- 8 mini-haies
- 12 cerceaux
- 5 mannequins (ou piquets)

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (6 passages) :

- Slalom entre les plots
- Appui d'un pied dans les cerceaux
- Saut pieds joints entre mini-haies en marquant 1 sec la réception
- Sprint en prenant appui dans chaque étage de l'échelle
- Slalom entre piquet ou mannequin (ces derniers sont plus larges)
- Idem que 1 mais plus long
- Sprint par-dessus mini-haies en levant bien genoux
- Retour allure cool (mais pas marche) sans les toucher.

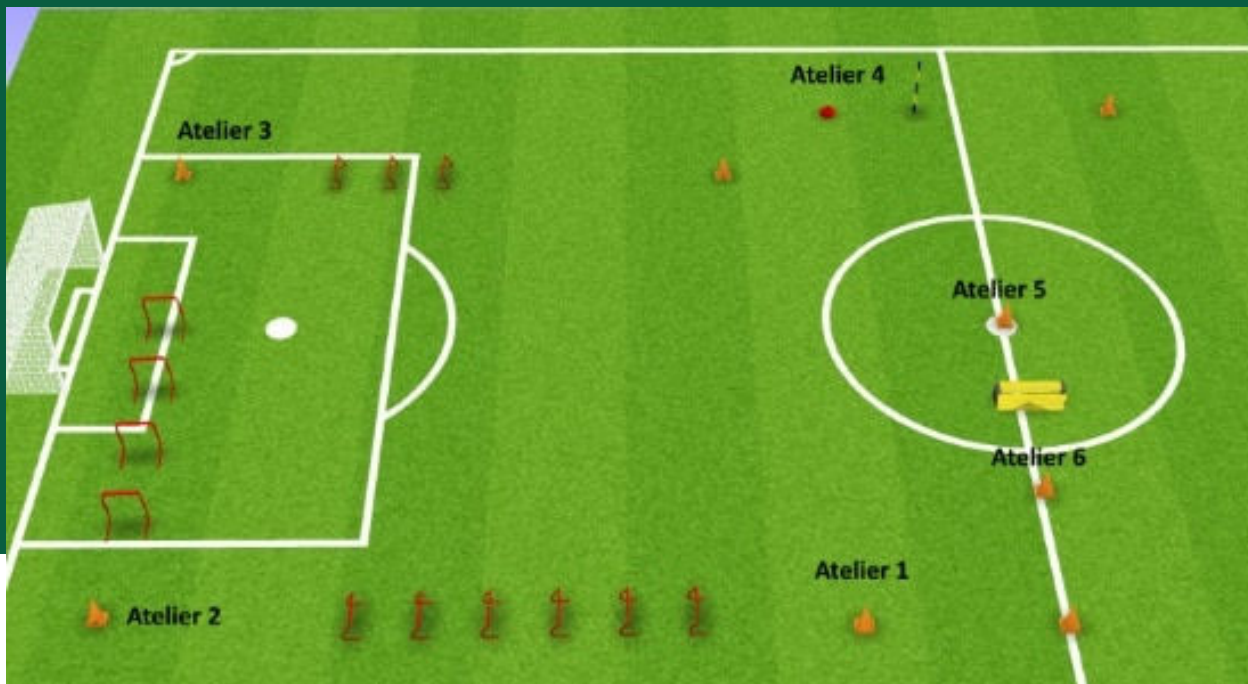
Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 9

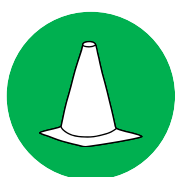
Séance 100% football, pas de travail physique spécifique.



SEMAINE 10



Travail d'explosivité



Matériel :

- 9 plots
- 9 mini-haies
- 4 haies plus grandes

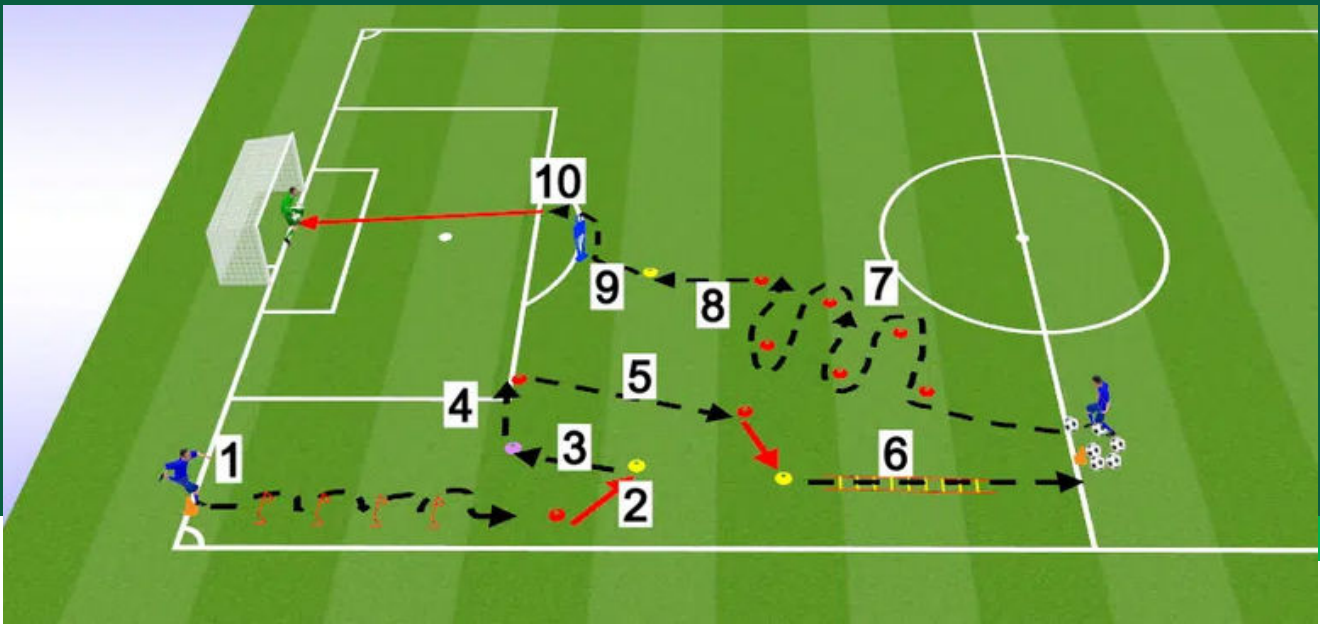
Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (20') :

1. Sauter les mini-haies pieds joints puis sprint de 3m
2. Sauter pieds joints les mini haies (plus hautes), la réception est marquée avec une flexion à 90° des genoux
3. 3 mini haies à franchir rapidement puis sprint sur 6/7 m
4. Chaise romaine (idéalement contre un poteau, mur...) pendant 15 sec puis sprint sur 3m
5. Chaise romaine 10 sec puis saut pieds-joints sur un banc, une chaise (ou objet 40/50cm de haut)
6. Faire 5 bonds horizontaux (pas pieds joints), le but étant d'aller le plus loin possible sans sursaut à l'arrivée.

Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 11 ★★★★★

Travail de vitesse et d'explosivité avec ballon (10')



Matériel :

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

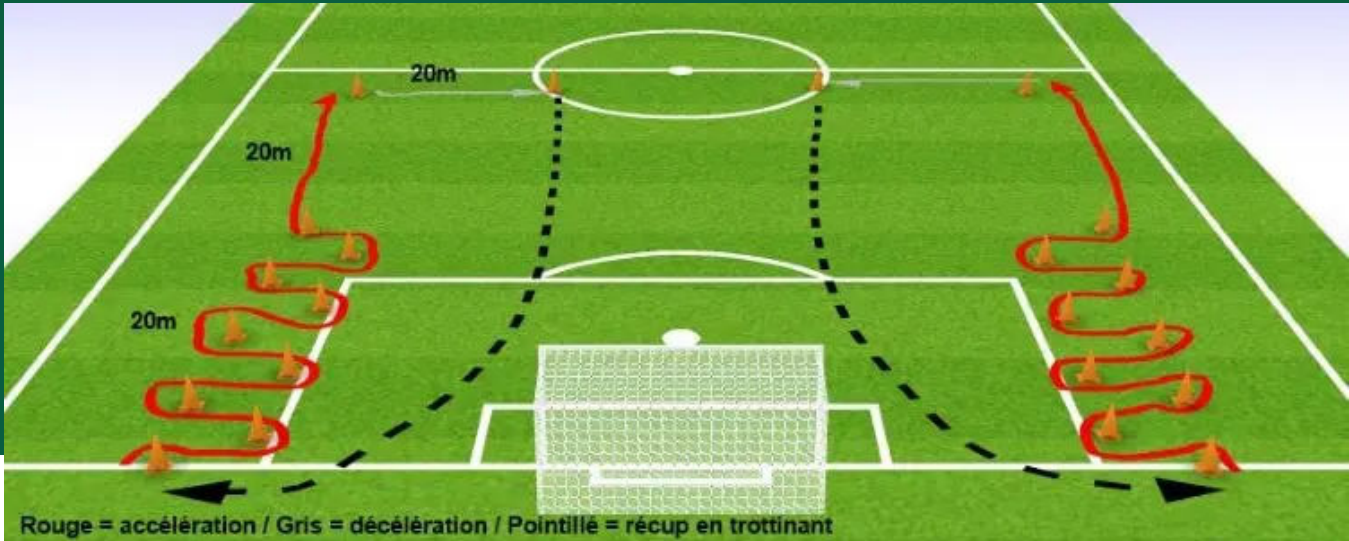
Échauffement : 15' à 70% VMA avec accélération

Exercice (4 séries de 8 diagonales) :

- 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, recherche fréquente, 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](#).

Séance football libre de 1h15 + étirements



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



SEMAINE 13

Séance 100% football, pas de travail physique spécifique.



SEMAINE 14 ★★

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



Préparation physique football

TREVE HIVERNALE

3 semaines – 2 séances hebdo

SEMAINE 1 - SÉANCE 1 ★★

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

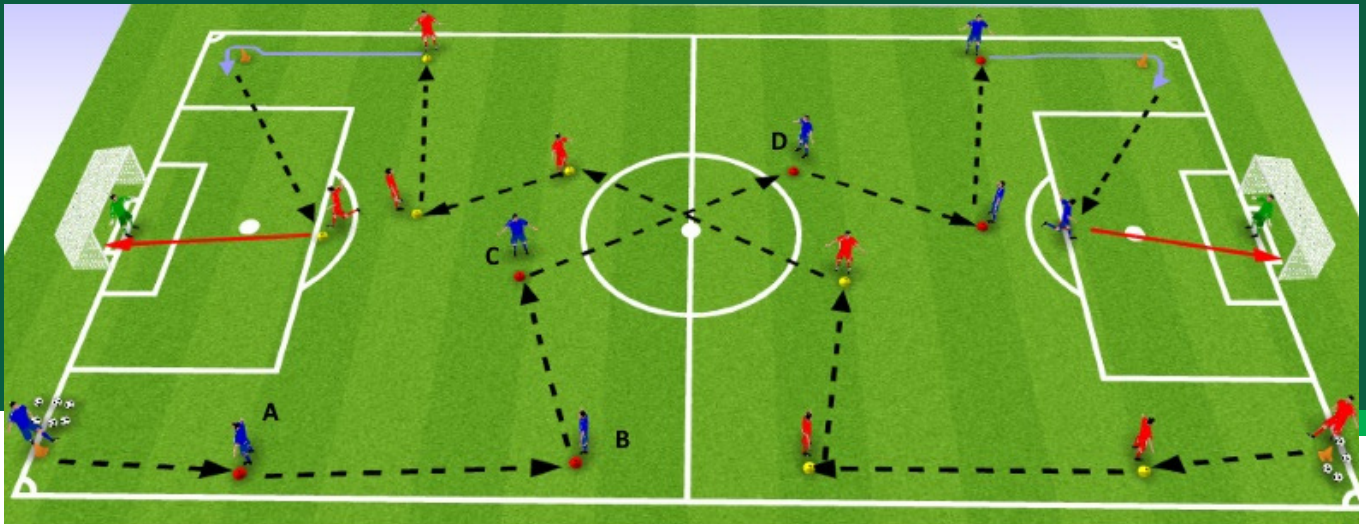


Exercice :

- 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'

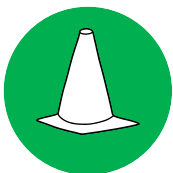


Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 1 - SÉANCE 2 ★★

Travail d'aérobic (40')



Matériel :

2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

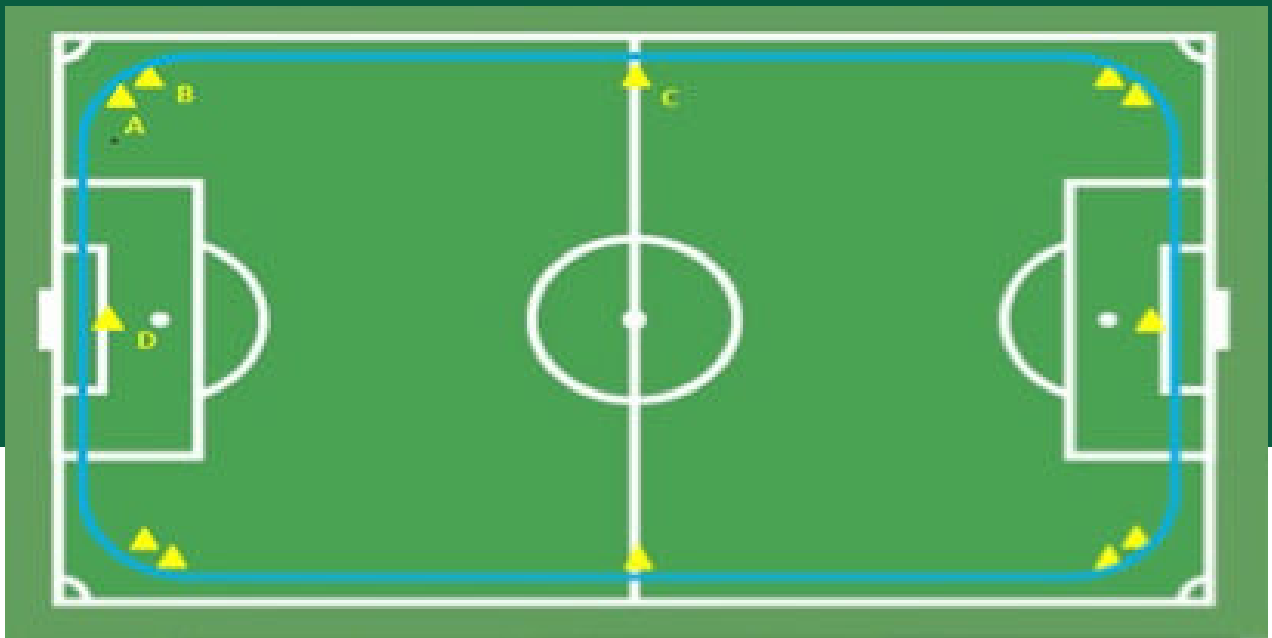
Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

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 2 - SÉANCE 1



Travail de Fartlek avec ballon (40')



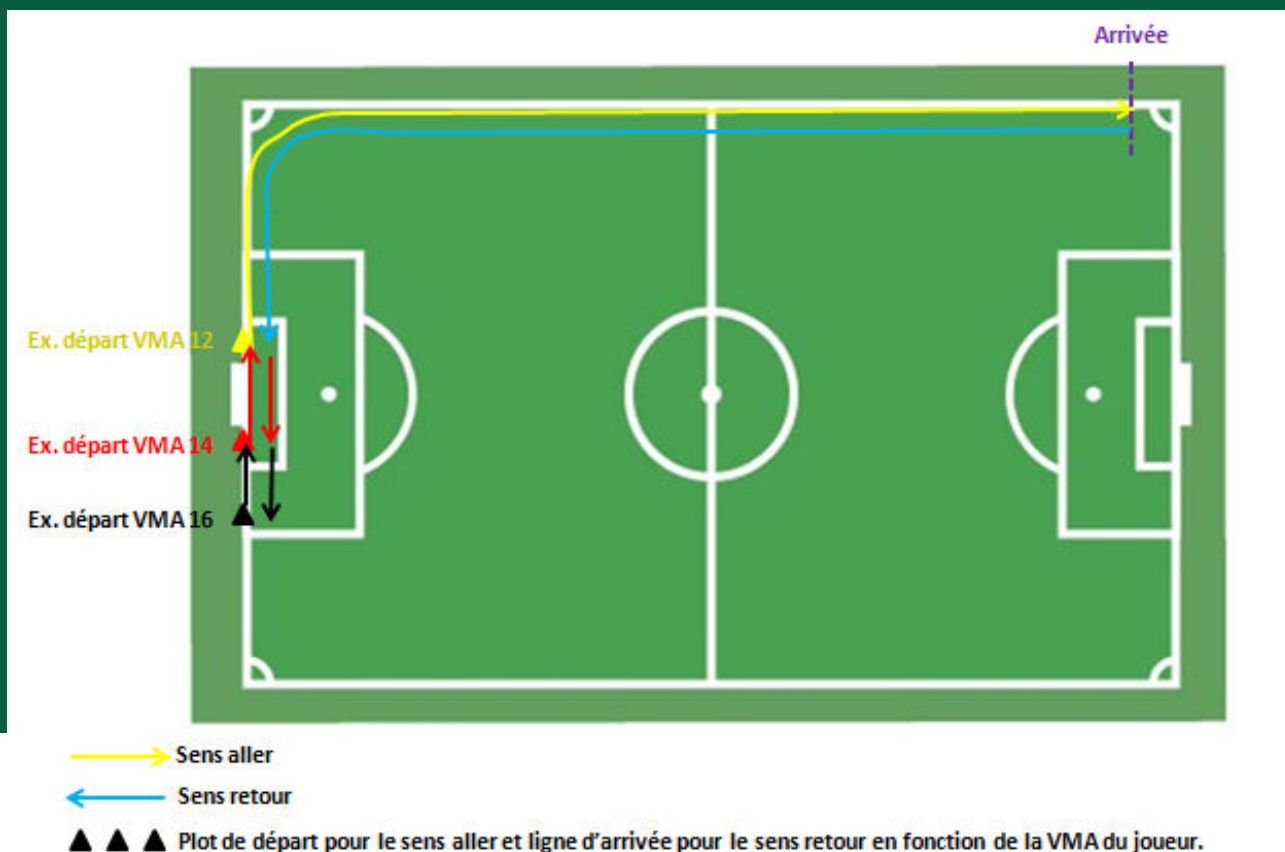
Matériel :
12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (25') :

- 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 2 - SÉANCE 2



Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')



Matériel :

- 1 ligne d'arrivée commune (2 plots)
- Autant de plots que de groupe de niveaux (par VMA idéalement)

Échauffement : 15' à 65% VMA puis accélérations progressives pour finir par quelques accélérations de 15 à 20''

Exercice (sans ballon) :

- 2 séries de 10 x (30''/30'') sur un circuit (autour du stade) à 110% VMA.
- r=3' active (allure cool) entre les 2 séries.
- Voir page suivante pour explication

Voir page suivante pour explication

Séance football libre de 30' à 45' (cool) + étirements.

SEMAINE 2 - SÉANCE 2

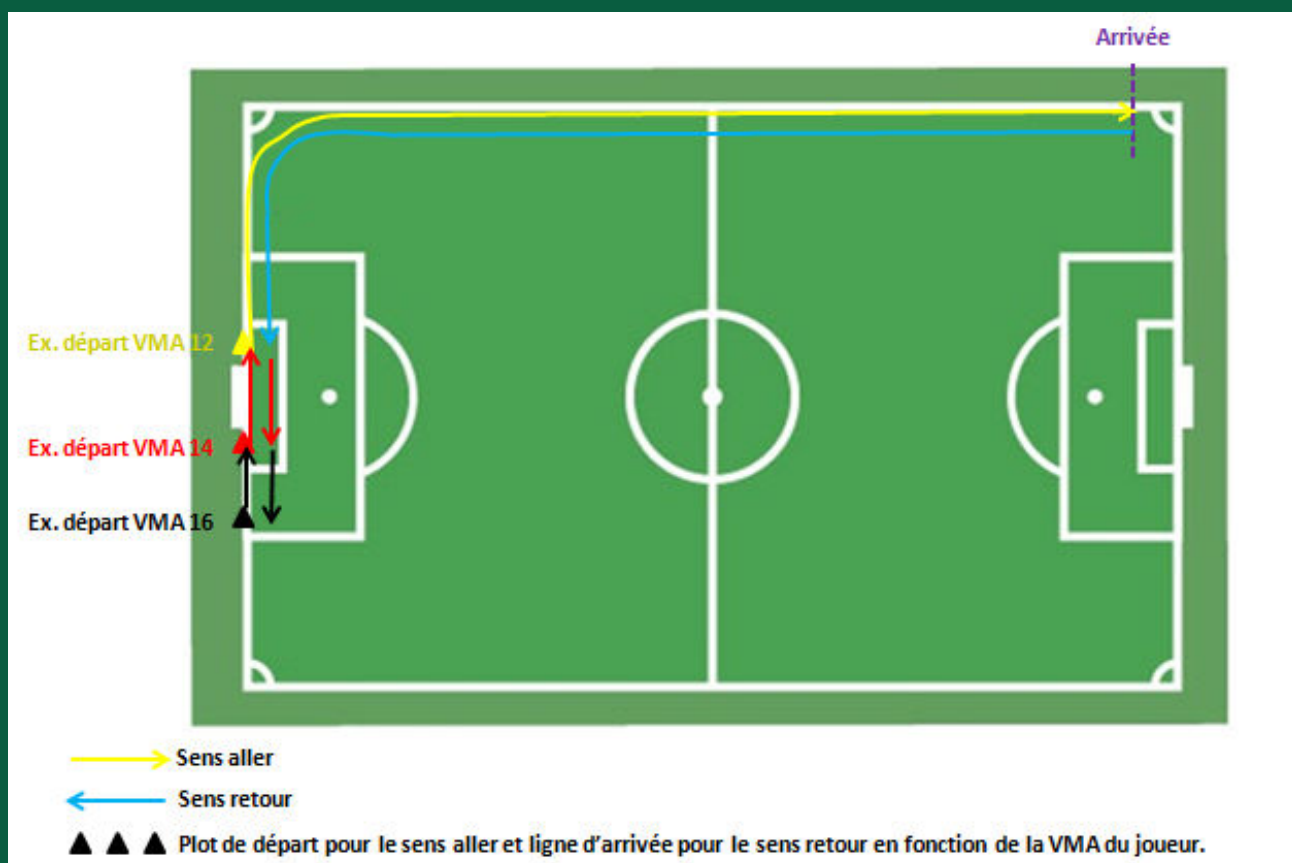
Travail en Puissance Maximale Aérobie

Quelle distance ?

Mettre un plot de départ par groupe de niveau (cf. tableau des équivalences Paliers <-> VMA pour les distances suivant la VMA) avec une ligne d'arrivée commune pour tous les groupes. Lors du départ de la 2nde accélération (c'est-à-dire après les 30" de récupération), tout le monde part de l'ancienne ligne d'arrivée (commune) et va jusqu'à son plot de départ de la 1^{ère} accélération.

Pourquoi les plots par groupe ?

Un joueur qui a une VMA de 12 et un joueur qui a une VMA de 19 n'ont pas à courir la même distance sur un exercice de 30" ou inversement, ils ne mettront pas le même temps à courir une distance donnée (ex. 400m)!



SEMAINE 3 - SÉANCE 1



Début de travail VMA avec un peu d'explosivité (20')



Échauffement :

10' à 70% VMA avec accélérations progressives



Exercice :

- Course de 10' à 70% VMA avec 1 accélération progressive de 20" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau physique !

Séance de football libre d'1h max avec à la fin des abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 30" de chaque, repos 10" + 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 !

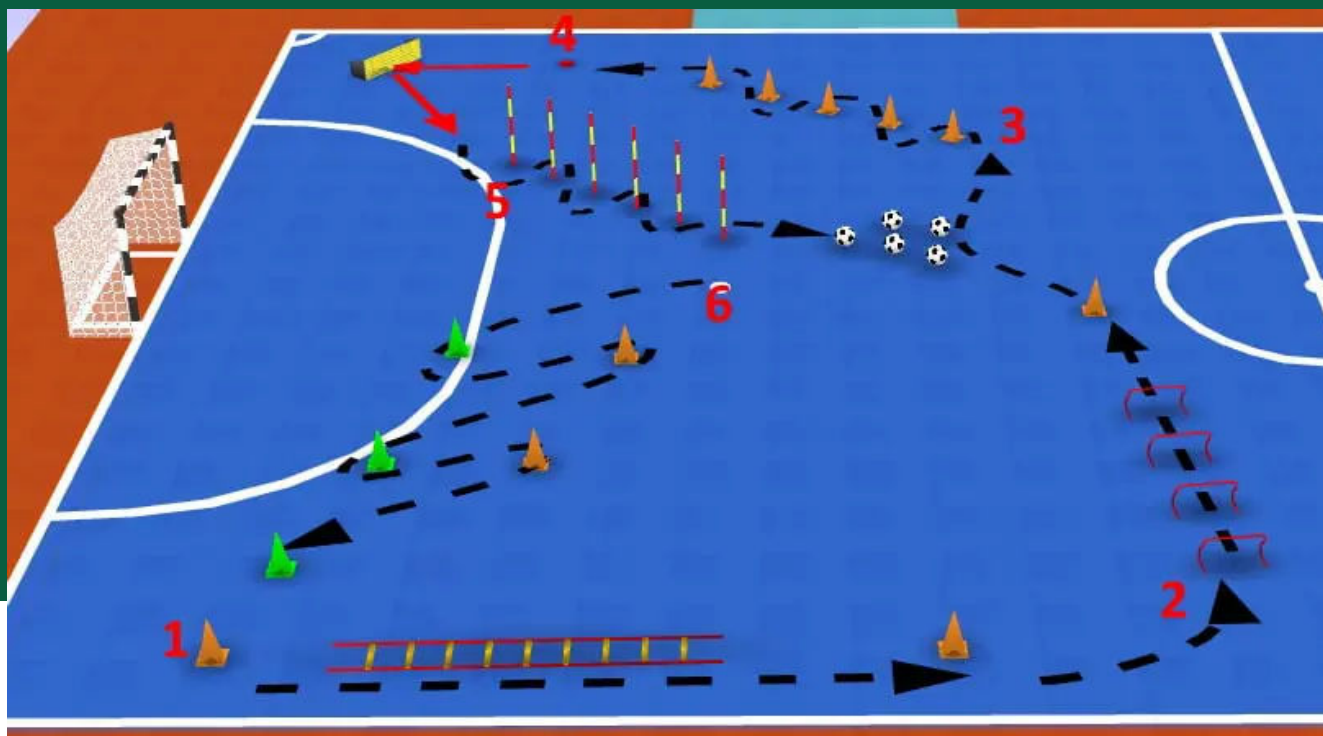
PREPA-PHYSIQUE.NET



Préparation physique football

TREVE HIVERNALE ACCÈS FUTSAL

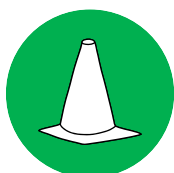
3 semaines – 2 séances hebdo



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

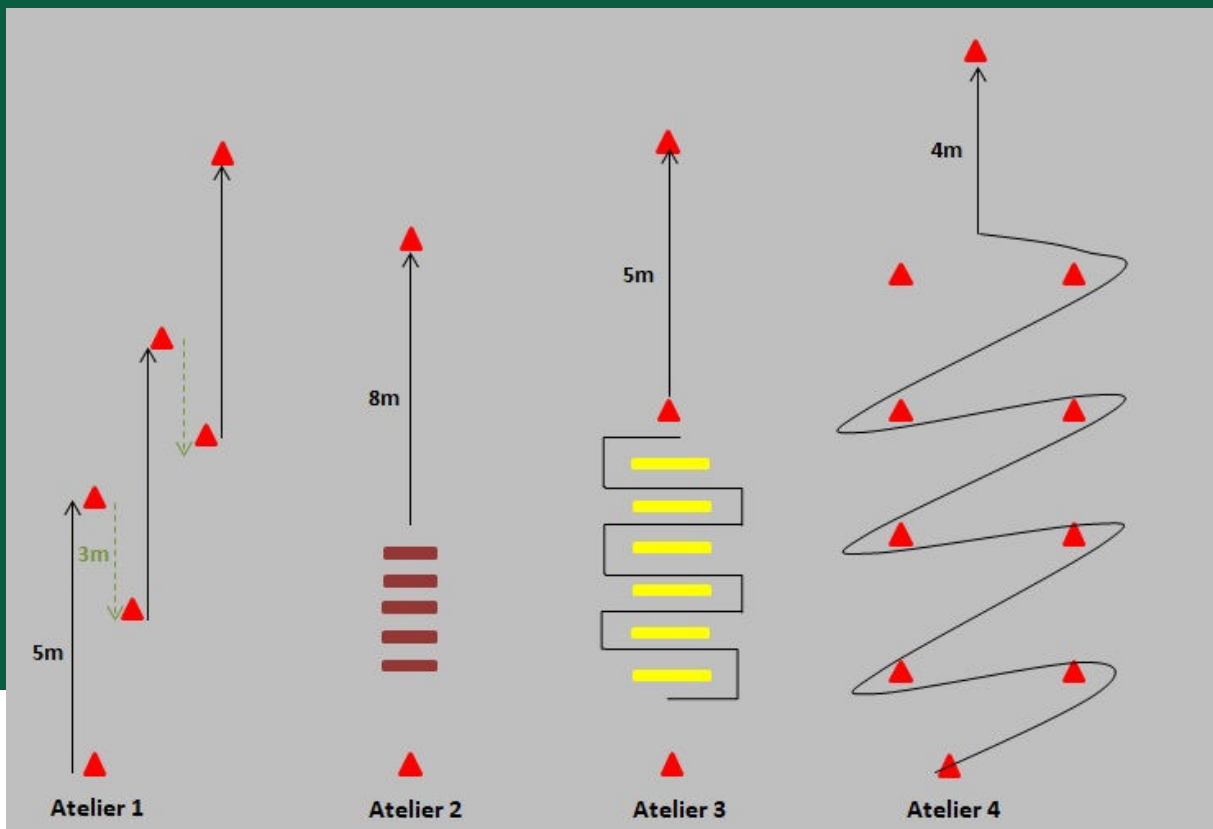
Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

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 1 - SÉANCE 2



Match et travail de vitesse & changement direction



Matériel :

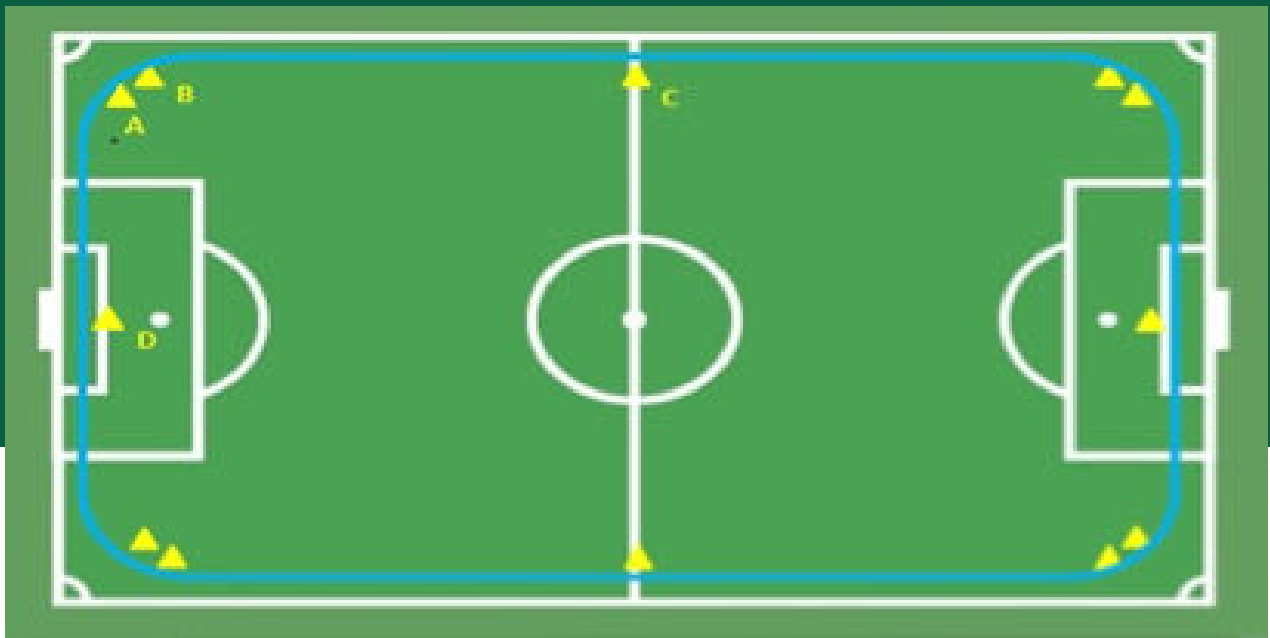
- 21 plots
- 6 lattes
- 5 mini-haies

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice => Faire des matchs de 10' (15' max), pendant ce temps, les équipes qui ne jouent pas font les ateliers suivant :

1. Atelier 1 : Accélération sur 4m puis marche arrière sur 2m (x3)
2. Atelier 2 : saut pieds joints dessus les mini-haies
3. Atelier 3 : pas chassés entre les lattes
4. Atelier 4 : sprint en diagonal, pas chassé vers autre plot, re-sprint... (changer de côté à chaque passage)

Séance football libre de 30' + étirements.



SEMAINE 2 - SÉANCE 1



Travail de Fartlek avec ballon (40')



Matériel :

12 plots

Faire le test en salle !

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (25') :

- 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 2 - SÉANCE 2



Renforcement musculaire (1h)



Matériel :

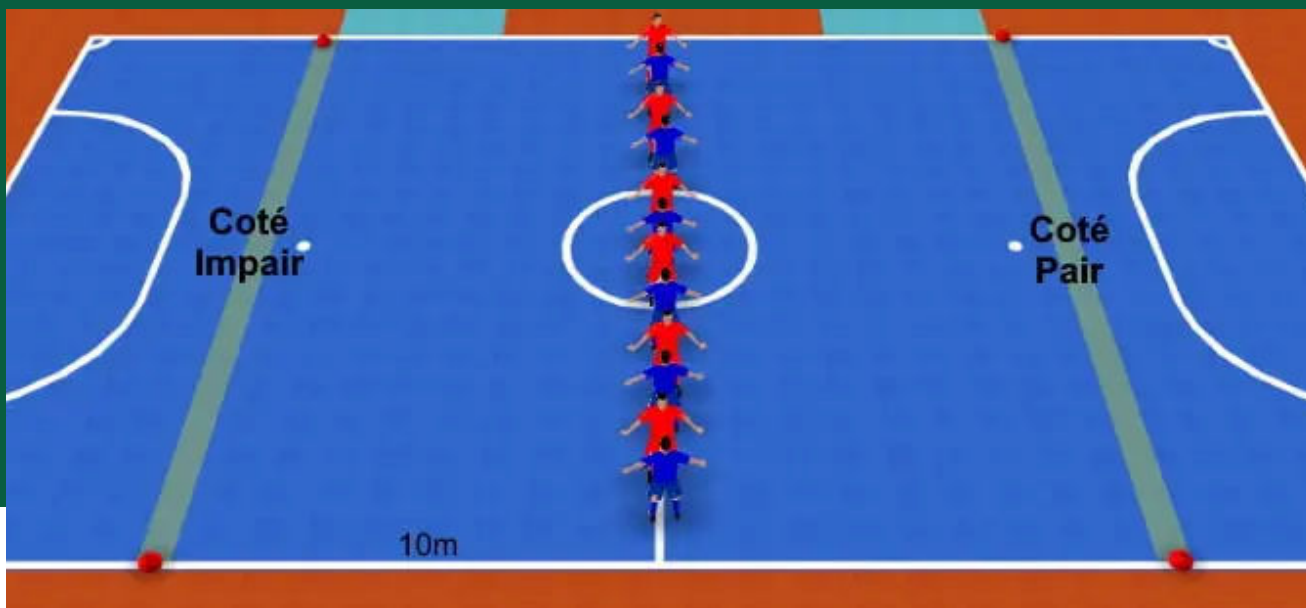
- Corde à sauter
- 10 plots
- 10 à 15 lattes ou échelle de rythme

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

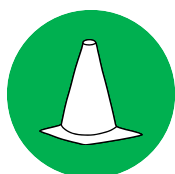
Séance avec ballon de 30-45' (max) sans accélérations brusques !



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 :

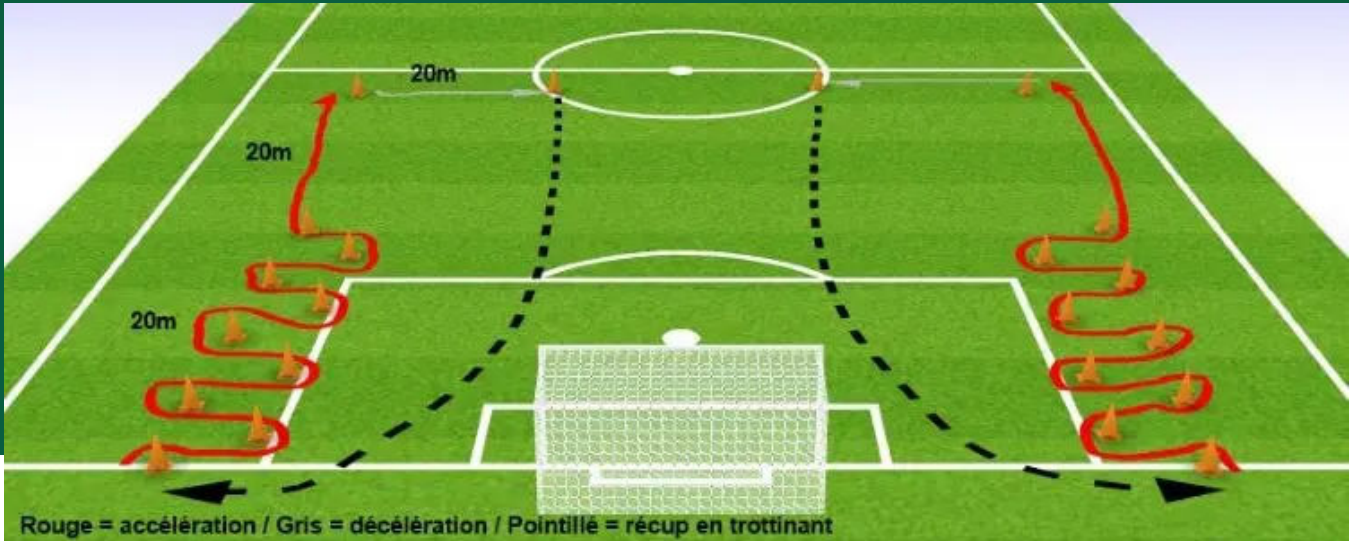
- Résultat pair → sprint côté droit,
- Résultat impair → sprint côté gauche.

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.



SEMAINE 3 - SEMAINE 2 ★★★★★

Travail en Puissance Maximale Aérobie avec ballon (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](#).

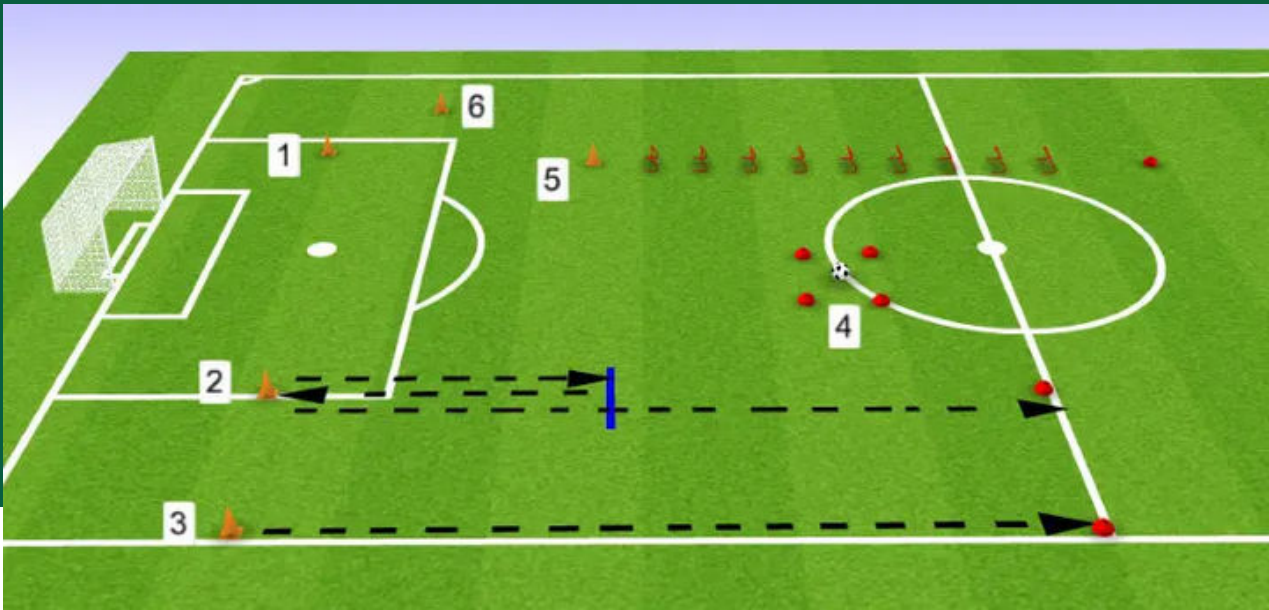
Séance football libre de 1h + étirements



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 5 ★★★★★

Renforcement musculaire bas du corps (40')



Matériel :

- 2 à 4 bancs ou 6 à 8 chaises
- 2 à 4 medecin-ball
- 10 plots

Circuit de renforcement musculaire :

- Banc : montée sur une jambe puis descente freinée avec l'autre jambe.
- Marche en canard : déplacement accroupi sur 15m, retour au trot.
- Course avec charge : porter son partenaire sur 15m puis retour au trot.
- Escaliers : montée normale / pieds joints / 2 marches par 2.
- Médecine-ball : passes au sol par deux, jambes légèrement décollées.
- Chaise romaine : maintien dos au mur, genoux à 90°.
- Pompes : 4 séries de 10 à 20 répétitions selon le niveau.

Plus d'explications dans [cet article](#).

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



SEMAINE 6



Musculature (40')



Matériel :

- 22 à 26 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations, flexion/extension...

Exercice (5' par atelier) :

Voir le [descriptif complet](#).

Séance football libre de 40' sans accélérations.



SEMAINE 7

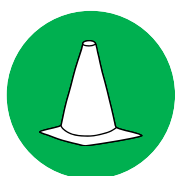
Séance 100% football, pas de travail physique spécifique.



SEMAINE 8



Circuit training endurance puissance (20')



Matériel :

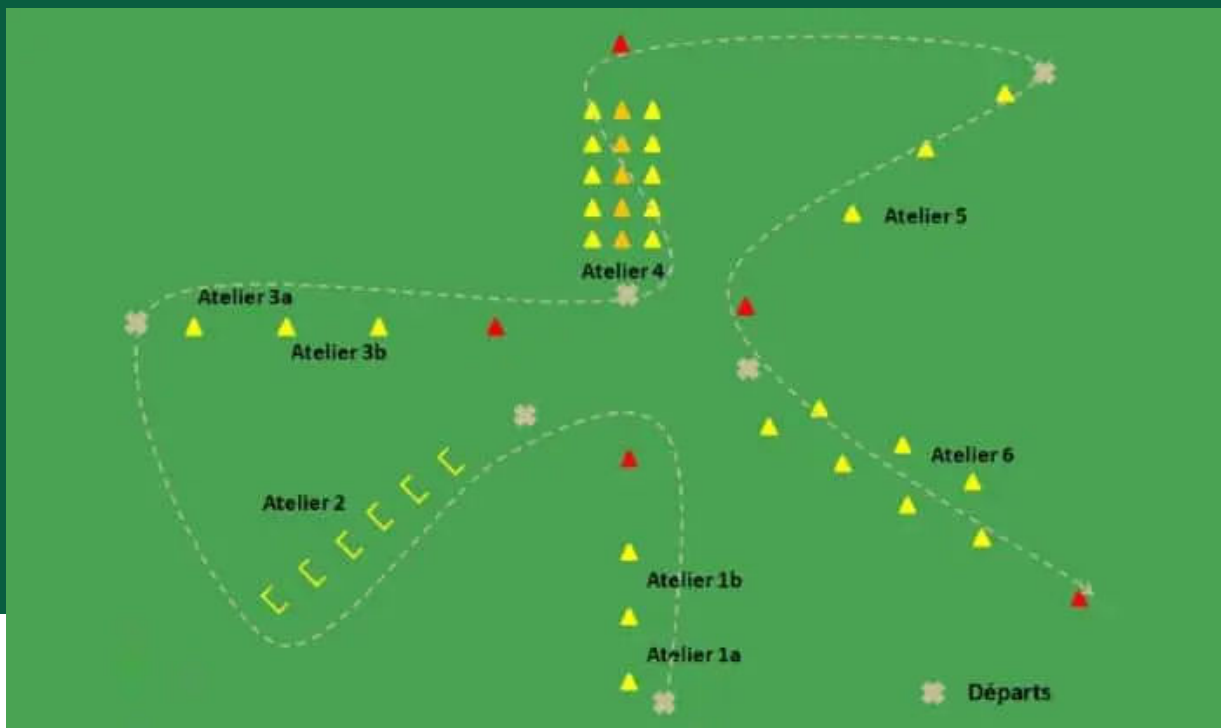
- 20 plots ou cônes
- 1 échelle de rythme
- 4 mini-haies
- 5 ou 6 cerceaux

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (20') :

1. Accélération progressive entre chaque plot qui sont de plus en plus espacés (bonnes enjambées à la fin).
 2. Chaque niveau doit être touchés par les 2 pointes de pieds (piétinement).
 3. Allure cool.
 4. Allure cool jusqu'au 1er piquet puis changement de rythme franc (appel de balle) jusqu'au 2nd piquet puis retour allure cool.
 5. Saut pieds joints entre les mini-haies.
 6. Sauts latéraux dans les cerceaux puis retour à l'atelier 1.
- Voir le [descriptif complet](#).

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 9



Circuit training aérobie (25')



Matériel :

- 30 plots ou cônes
- 6 mini-haies

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

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 11

Séance 100% football, pas de travail physique spécifique.



SEMAINE 12



Ateliers de vitesse (20 à 25')



Matériel :

- 12 plots ou cônes
- 2 piquets
- 1 échelle de rythme

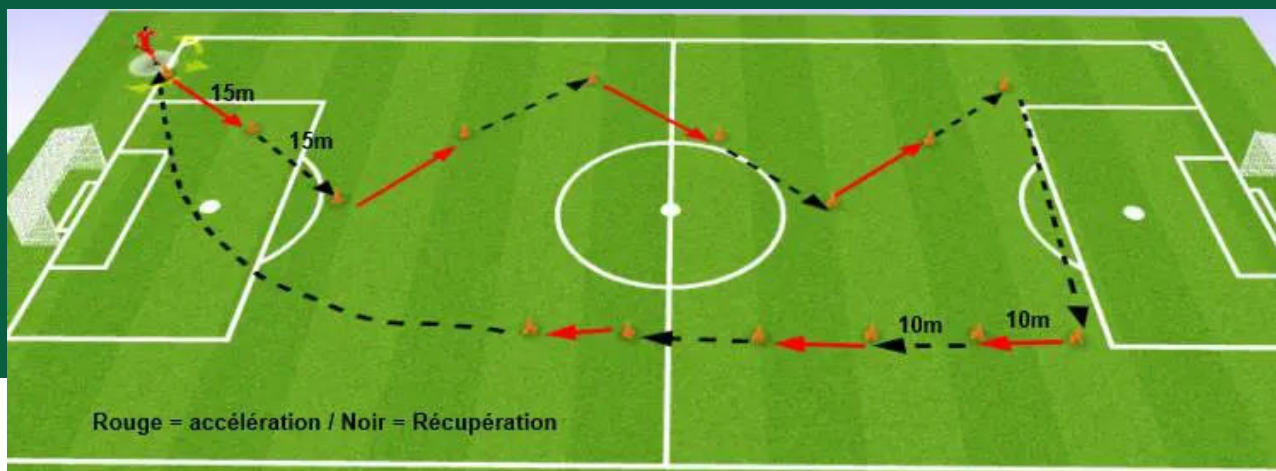
Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (20') :

- Atelier 1 : sprint plot jaune → retour départ → sprint maximal jusqu'au plot violet puis décélération. 10 passages.
- Atelier 2 : 5 montées de genou par jambe puis sprint sur 15m avec décélération contrôlée.
- Atelier 3 : mains contre mur/poteau, appuis rapides puis montée alternée des genoux pendant 30". 4 séries.
- Atelier 4 : passage latéral dans l'échelle avec genoux hauts puis sprint sur 10m. 5 séries par côté.
- Atelier 5 : 10 flexions → sprint → 5 burpees → sprint diagonal en contournant le plot départ.

Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 13



Travail de vitesse (30')



Matériel :

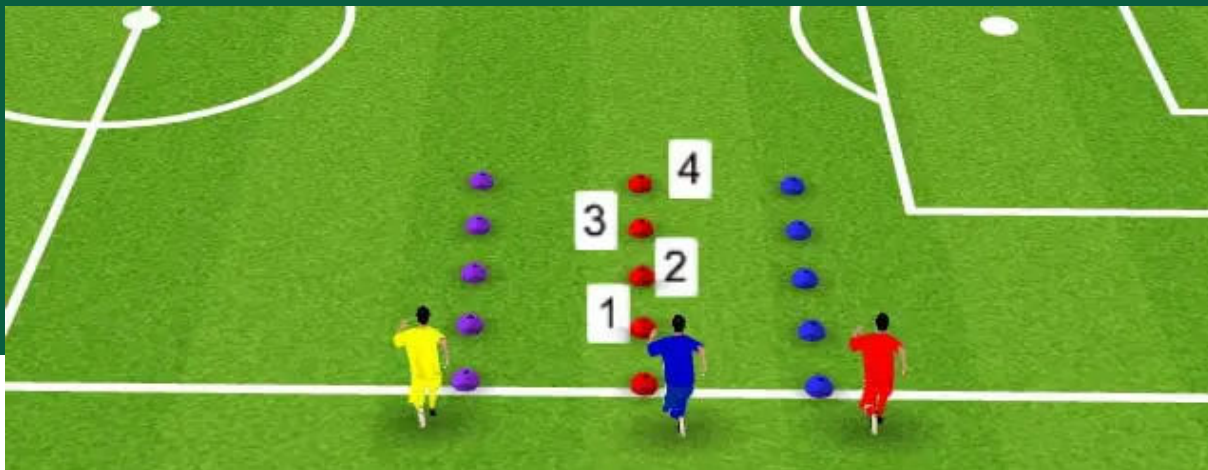
- 15 à 17 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (20') :

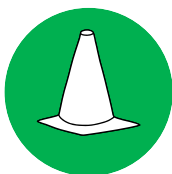
- Faire le parcours pendant 20' en continu par groupe de niveau de vitesse

Séance football libre de 45' à 1h + 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 au 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^{re} file à arriver.

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

Séance football libre de 45' à 1h + étirements



SEMAINE 15

Séance 100% football, pas de travail physique spécifique.



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'



SEMAINE 17

Il est possible de maintenir une séance physique par semaine mais très honnêtement, si vous avez suivi la planification annuelle, vous n'êtes pas obligé.

Si toutefois vous souhaitez faire du physique, privilégiez le fartlek et évitez au maximum les exercices de VMA courtes type 10-15'' d'accélération, le risque de blessure est important.

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 .

