



5 SEMAINES
DE PRÉPARATION PHYSIQUE
AVEC BALLON
(SPÉCIAL TRÊVE HIVERNALE)



Vous allez retrouver un exemple de programme de préparation physique de 5 semaines pour la trêve hivernale.

Il est adapté aux joueurs amateurs séniors mais vous pouvez aussi le proposer à des joueurs U17 (voir U15 en adaptant un peu).

Dans ce PDF, nous allons seulement vous partager les séances d'entraînements physiques.

Si vous voulez plus d'informations sur le travail de l'endurance, de la vitesse et des conseils de management, nous proposons, gratuitement, des modules d'explications sur notre plateforme en ligne dans le programme trêve hivernale que nous offrons.

Pour voir les modules d'explications, [cliquez-ici](#).

Ce programme est un exemple possible.

Vous pouvez proposer des programmes différents.

Idéalement il faudrait **individualiser le travail physique** et **quantifier la charge d'entraînement**.

Par exemple, vous pouvez individualiser vos programmes en fonction du niveau des joueurs, de leur état de forme, de leurs besoins, etc.

Mais en football amateur il est difficile de le faire.

Vous pouvez donc proposer ce programme sans modifications mais si vous voulez individualiser un peu plus vous pouvez vous en inspirer et l'adapter aux besoins des joueurs et aux exigences du niveau dans lequel ils évoluent (en ajoutant ou en supprimant des séances par exemple, etc).

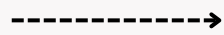
Si vous avez besoin de conseils n'hésitez pas à nous contacter.

Bon programme et bonne reprise !

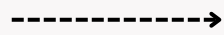


Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

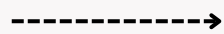
LÉGENDE



Exercice adapté aux U15



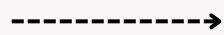
Exercice adapté aux U17



Exercice adapté aux Séniors



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice

www.preparationphysiquefootball.com





Programme de 5 semaines

Informations sur le programme

Nous vous proposons un exemple de programme **avec ballon** (sauf pour le travail force sous forme de circuit training) avec 3 séances par semaine pendant 5 semaines.

Nous allons seulement vous présenter la [partie physique des séances](#) ici.

Vous retrouverez dans la version plus détaillée sur la plateforme en ligne des exemples d'échauffements.

Vous pouvez bien sûr ajouter le travail technico-tactique aux séances proposées ici.

Nous avons essayé de répondre aux besoins des joueurs amateurs sur le plan physique mais aussi sur le besoin de "plaisir" en proposant des exercices physiques avec ballon.

Nous vous rappelons que c'est un exemple possible.

Vous pouvez procéder différemment.

Par exemple certains proposent beaucoup d'exercices physiques sans ballon, d'autres tout avec ballon.

Certains axeront leur préparation sur la force, d'autres sur l'endurance, etc.

Il y a beaucoup de méthodes possibles.

Pour qu'une méthode soit cohérente et efficace, il faut qu'elle respecte les grands principes "immuables" de l'entraînement.

Il faut donc, selon nous, impérativement connaître et appliquer les principes de l'entraînement pour que vous ayez des résultats, indépendamment de la méthode que vous utilisez.

Pour plus d'infos sur ces principes, [cliquez-ici](#).



A savoir avant de commencer

Nous allons partir sur 2 cycles de 3 et 2 semaines.

Le premier cycle aura comme dominante l'endurance, le deuxième cycle la puissance-explosivité.

Ce premier cycle sera orienté endurance pour préparer les bases de la seconde partie de saison et préparer aux efforts plus intenses.

Dans ce premier cycle, le travail de force aura également une place de choix.

Nb : Nous commençons assez tôt à proposer un travail d'endurance puissance. Nous considérons que les joueurs ont eu une coupure assez courte et ne sont donc pas "désentraînés". Si ce n'est pas le cas, Alors vous pouvez faire une deuxième semaine assez identique à la première semaine (endurance capacité) puis commencer le travail d'endurance puissance seulement en troisième semaine.

Le second cycle sera plus orienté vitesse explosivité.

L'objectif sera d'améliorer la vitesse et l'explosivité des joueurs et de les préparer pour les premiers matches de reprise.

Attention, ce n'est pas une préparation physique "clé en main", puisque, de notre point de vue, ce n'est pas possible de donner une préparation physique de ce type.

Nous recommandons d'adapter vos entraînements et de ne pas forcément toujours suivre "à la lettre" les séances que nous proposons.

Pourquoi?



Premièrement, selon le niveau, le nombre d'entraînement par semaine sera très différent (de 2 à 5 en général).

Le niveau physique des joueurs sera différent selon les niveaux.

le contenu des séances dépend aussi des objectifs de l'entraîneur, de son plan de jeu, des besoins des joueurs, du nombre d'entraînements par semaine, etc. En football amateur, encore plus que chez les professionnels, les aléas sont nombreux et il faut sans cesse s'adapter.

Prenez nos séances plutôt comme un "plan" sur lequel s'appuyer, ou bien "une trame" que l'on peut suivre. Mais il faudra s'adapter sans cesse aux besoins des joueurs, aux imprévus, etc.

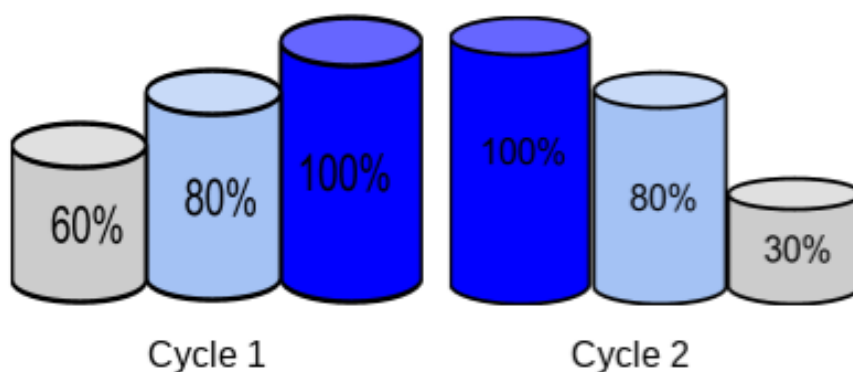
Proposer un programme "clé en main" sur la préparation physique ne permet pas de s'adapter aussi facilement, ce format semble rigide, or, en préparation physique il faut plutôt adopter un format souple, adaptable.

Donc, nous ne proposerons jamais de préparation "clé en main" comme beaucoup nous le demande; par contre nous proposons des plans et des exemples possibles.

Quel volume et quelle intensité pour ces 2 cycles ?

L'intensité sera croissante : on commencera le cycle 1 par une intensité moyenne pour finir par une intensité forte le cycle 2.

Le volume sera croissant puis décroissant, voici schématiquement son évolution :



Le contenu de vos séances (avec l'ajout de la partie technico-tactique) devra prendre en compte le volume et l'intensité de la planification.
Pour augmenter le volume, vous pouvez faire des séances un peu plus longue que d'habitude ou alors proposer une séance ou deux en plus.
Pour augmenter l'intensité, vous devrez à travers vos consignes et vos exercices faire en sorte que l'intensité augmente.

Quand faire les séances?

Nous proposons le travail physique pour 3 séances par semaine ici.
Idéalement il faudrait espacer les séances de 48 heures minimum.
Par exemple, une séance le lundi, une séance le mercredi et une séance le vendredi.

Si vous vous proposez plus de 3 séances par semaine et que vous souhaitez des conseils pour planifier le travail physique pour vos séances supplémentaires n'hésitez pas à nous demander.

Les exercices que nous proposons

Nous allons vous proposer des exercices d'endurance et de vitesse, des circuits training, des "retours au calme".

Ce ne sont que des propositions, évidemment, si vous avez des exercices que vous appréciez (et vos joueurs aussi), vous pouvez "adapter" ce que nous proposons avec vos exercices.

Si vous aimez intégrer le ballon par exemple (nous recommandons de l'utiliser le plus possible !), alors n'hésitez pas!

Le ballon ne doit seulement pas "diminuer" l'intensité des exercices (de vitesse par exemple).

Ce que nous recommandons pour vos séances



Nous intégrons dans les séances des exercices de gainage , de renforcement musculaire et de proprioception dans nos échauffements.

Si vous faites un échauffement différent (à base de ballon par exemple), essayer de les intégrer (proprioception avec ballon..) ou bien de les proposer en fin de séance juste avant le retour au calme.

2-3 minutes de gainage + 3-4 minutes de proprioception + 3-4 minutes de renforcement (soit une dizaine de minutes) semble suffisant et très utile (performance et prévention des blessures) !

Pour ses exercices, selon le niveau de vos joueurs, vous pouvez complexifier les exercices !

⇒ **Gainage** : sur un bras , sur une jambe, dynamique, avec élastique .

⇒ **Proprioception** : sur coussin de proprioception, sur swissball, avec élastique, avec ballon.

⇒ **Renforcement musculaire** : avec haltères , avec medecine ball.

2 voir 3 fois par semaine est recommandé.

Donc si vous avez 2 ou 3 entraînements par semaine, intégrer ses exercices au moins à 2 séances.

Si vous avez 4 à 5 entraînements par semaine, essayer de les intégrer à 3 séances.





SEMAINE 1

Séance 1



SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité et la coordination motricité avec des exercices sous forme de parcours.

Le ballon sera présent afin qu'ils commencent à retrouver les sensations.

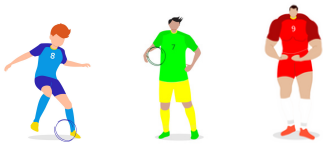
Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale, les appuis et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.

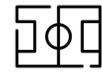




15mn



cônes
cerceaux
plots



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



5 "parcours" avec ballon.

Parcours n°1 : Slalom pied gauche entre les plots bleus.

Parcours n°2 : Slalom pied droit entre les plots jaunes.

Parcours n°3 : Slalom pied droit et pied gauche.

Parcours n°4 : Marche avant (flèches blanches) et marche arrière (flèches jaunes).

Parcours n°5 : Les joueurs font un tour complet des cerceaux, pied gauche autour des cerceaux bleus, pied droit autour des cerceaux jaunes.

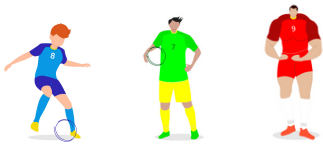
Les tours s'enchaînent, pendant 15mn par exemple.

Allure moyenne, les joueurs doivent pouvoir parler en courant.



Les tours s'enchaînent sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.

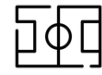




10mn



aucun

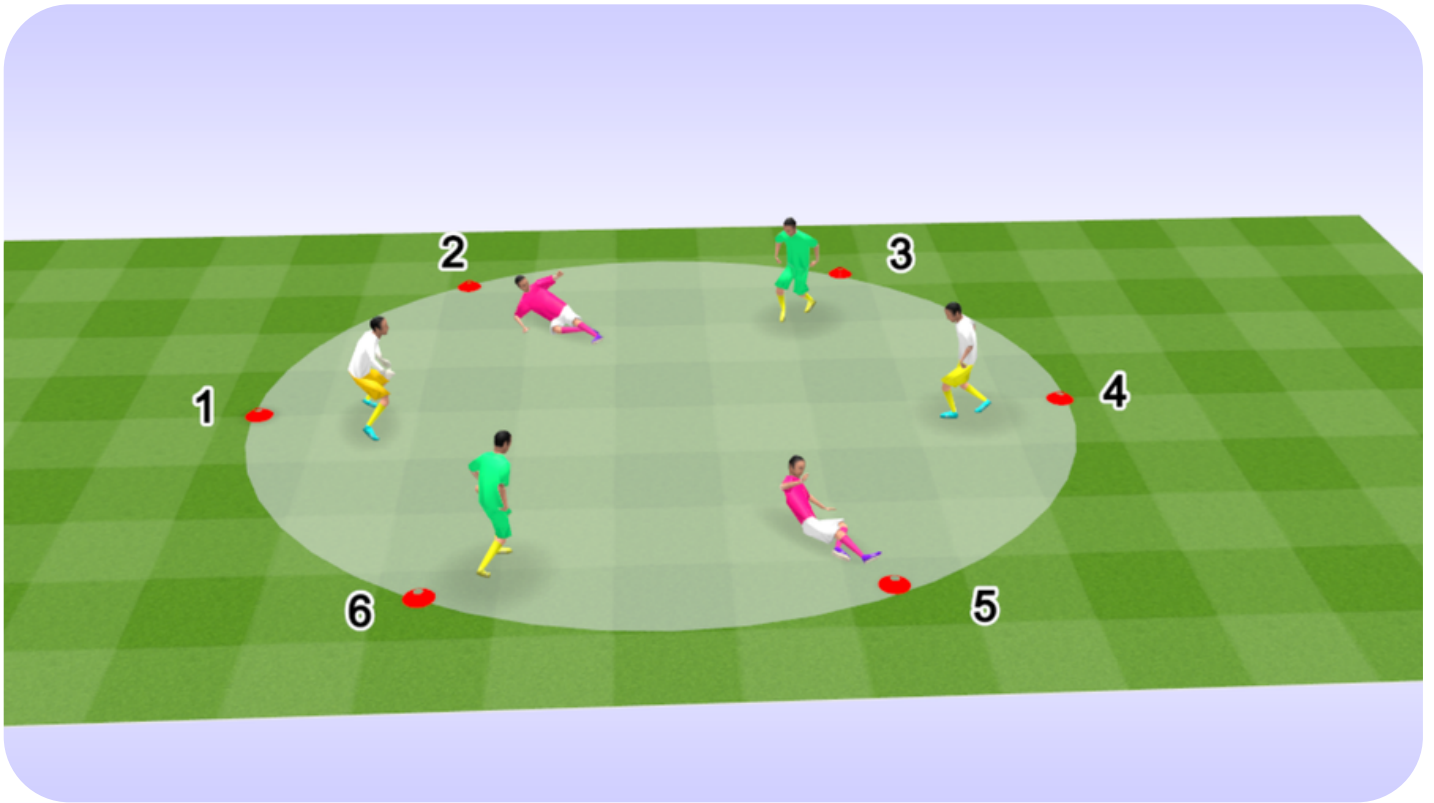


15 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 20-30 (20 secondes d'efforts - 30 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 20 secondes puis 30 secondes de récupération (en "20-30").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "20-30".
- Exercice 3 : pompes en "20-30".
- Exercice 4 : fentes en "20-30".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "20-30".
- Exercice 6 : tirage dos en "20-30" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Faire 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.

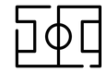




15mn



cônes
cerceaux
piquets
haies

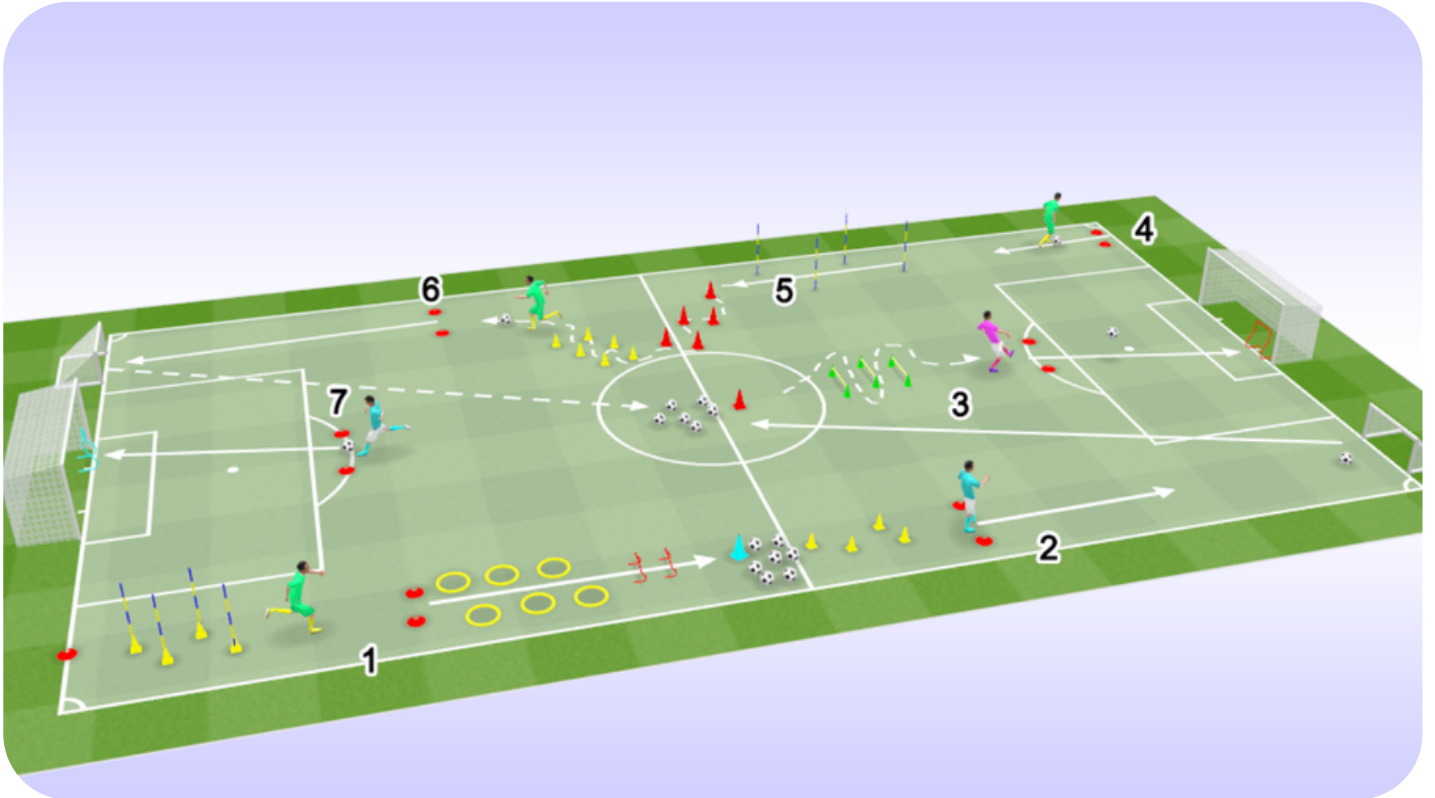


Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 3



"Parcours appuis et adresse".

Exercice 1 : slalom puis travail d'appuis sans ballon.

Exercice 2 : slalom puis mettre le ballon dans le mini-but.

Exercice 3 : appuis slalom puis toucher la barre transversale.

Exercice 4 : marche arrière avec ballon.

Exercice 5 : slalom.

Exercice 6 : slalom puis mettre le ballon dans le mini-but.

Exercice 7 : faire tomber la haie.

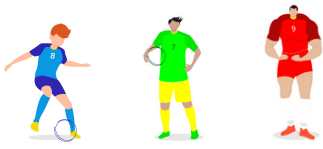
Un point par exercice réussi.

Pas d'arrêt . Allure moyenne. 15-20mn.



Les tours s'enchaînent sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.

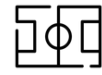




10mn



aucun

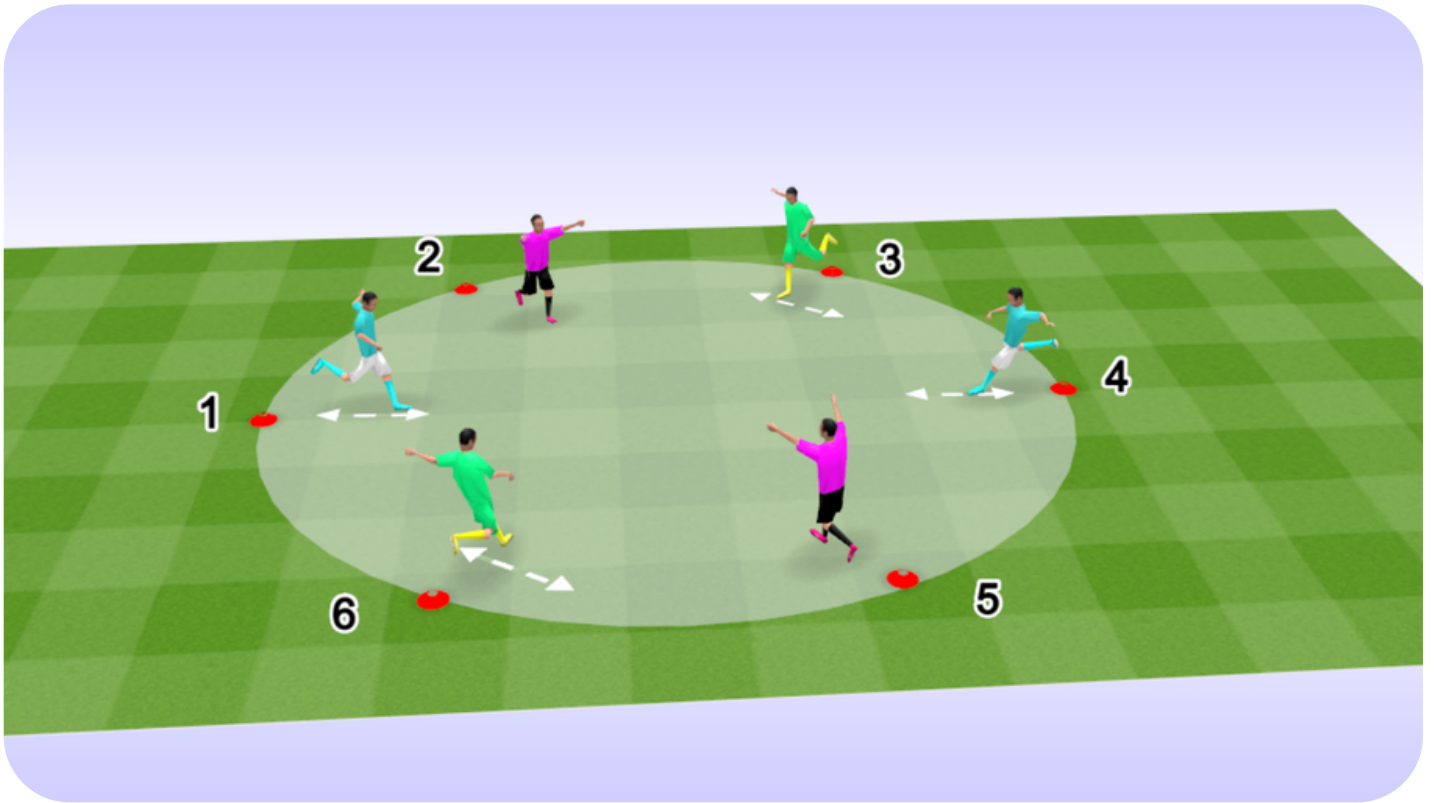


15 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Circuit training "proprioception et équilibre".

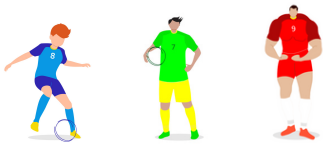
Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 1 tour :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



On recherchera une grande concentration dans les exercices.

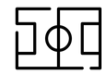




15mn



cônes

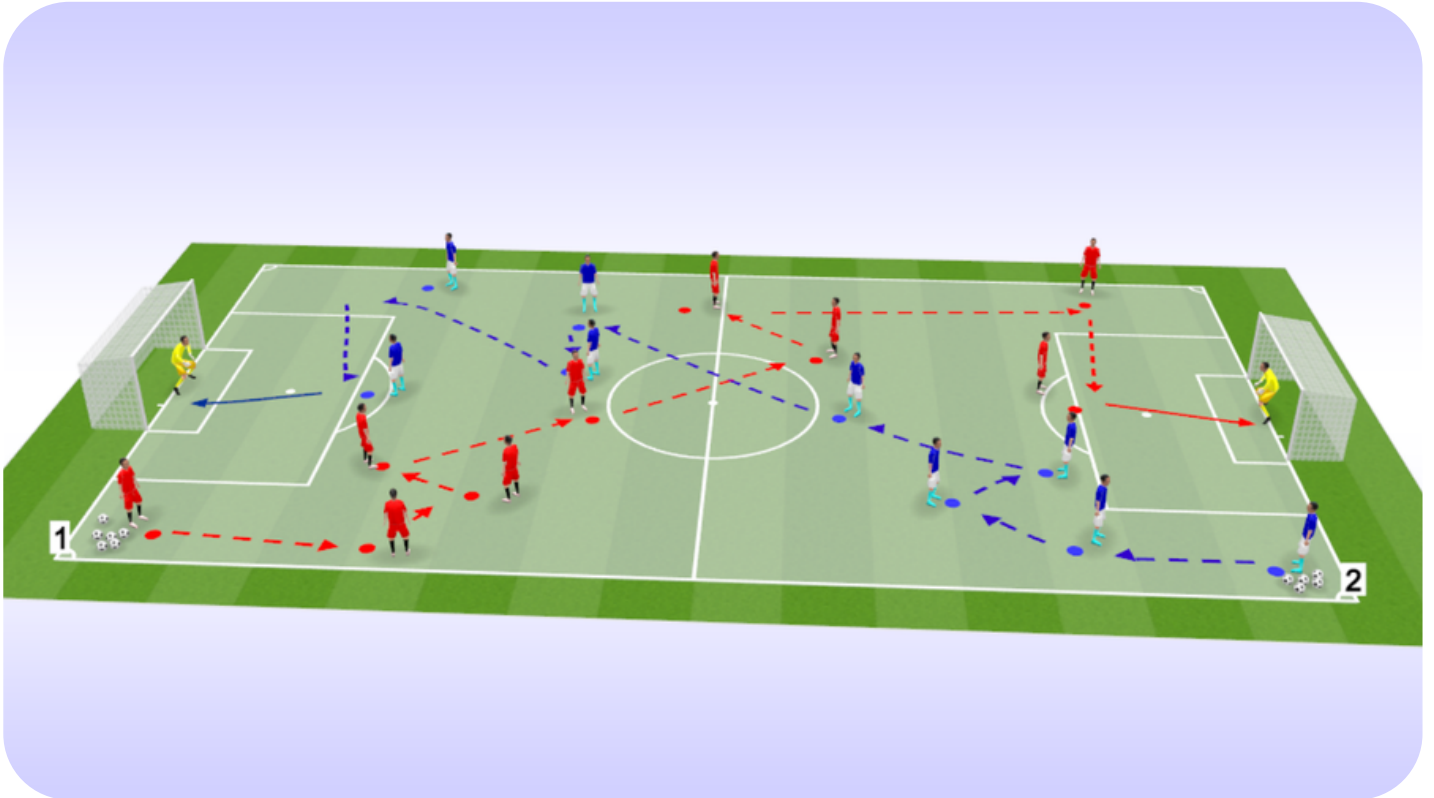


Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 5



Parcours technique + frappe.

Parcours avec travail de passes et finition frappe au but.

Les joueurs font du "passe et va".

Ils font une passe au partenaire puis vont prendre sa place.

Course continue à allure moyenne.

Pendant 15 minutes par exemple.



Les tours s'enchaînent sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composé par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

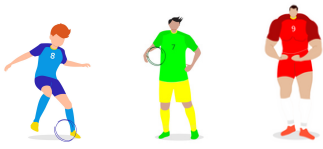
Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

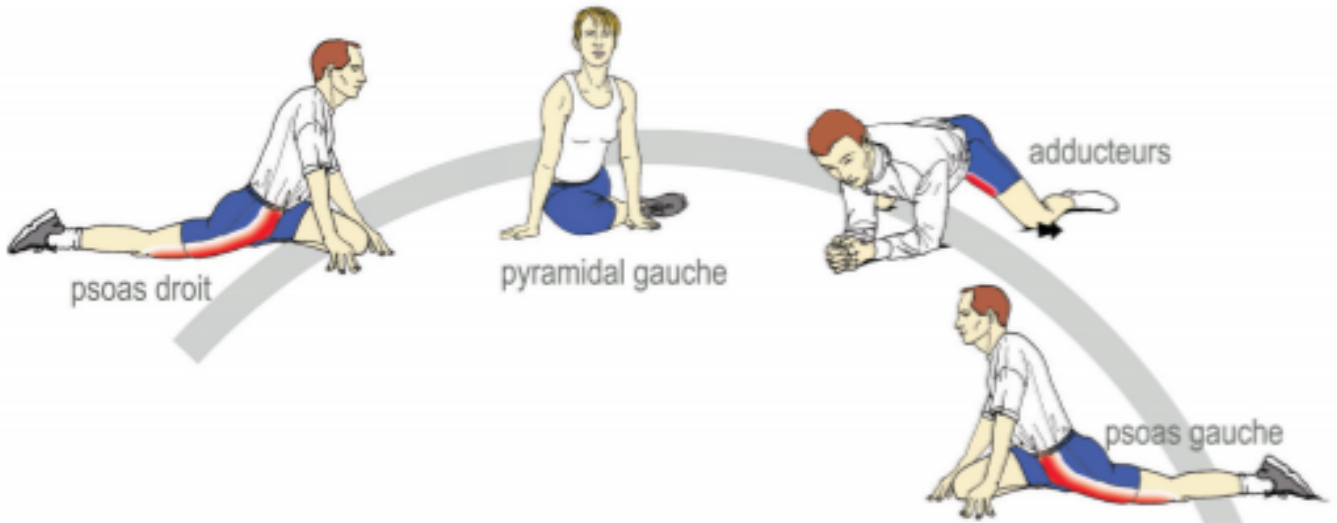
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes



Exemple de routine sur le bas de corps (nous remercions C.Geoffroy, kiné de l'équipe de France, pour le partage du document)





SEMAINE 1

Séance 2



SEMAINE 1

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité avec des parcours et des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

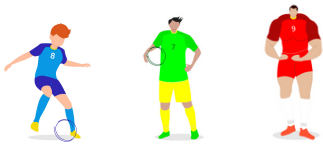
Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale, les appuis et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.

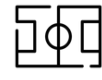




20mn



cônes
mini-buts



Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Jeux réduits (évolutifs).

Enchaînement de jeux réduits : 1 contre 3 puis 2 contre 4 puis 4 contre 8. Exemple pour un groupe de 12 joueurs :

PREMIER JEU RÉDUIT : 3 groupes de 4 joueurs. 1 contre 3 en conservation dans un petit cercle (4 x 1 minute de jeu). Le joueur au pressing change toutes les minutes. Chaque joueur passe donc une fois au pressing pendant une minute. Puis les joueurs passent au second jeu réduit.

DEUXIÈME JEU RÉDUIT : 2 groupes de 6 joueurs. 2 contre 4 en conservation dans un petit carré délimité (3 x 2 minutes de jeu). Les joueurs au pressing changent toutes les 2 minutes. Chaque joueur passe donc une fois au pressing pendant 2 minutes. Puis les joueurs passent au troisième jeu réduit.

TROISIÈME JEU RÉDUIT : 1 groupe de 12 joueurs. 4 contre 8 avec 4 petits buts sur les côtés (3 x 3 minutes de jeu). Les joueurs au pressing changent toutes les 3 minutes. Chaque joueur passe donc une fois au pressing pendant 3 minutes.



On recherchera une qualité dans les duels et de la concentration.





SEMAINE 1

Séance 3



SEMAINE 1

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance de la semaine, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité avec des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 2

Séance 1



SEMAINE 2

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont commencer à travailler l'endurance puissance.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 2

Séance 2



SEMAINE 2

SÉANCE 2

Pour cette deuxième séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance puissance dans des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 2

Séance 3



SEMAINE 2

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont travailler l'endurance puissance et un peu de vitesse.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 3

Séance 1



SEMAINE 3

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont travailler l'endurance puissance avec des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 3

Séance 2



SEMAINE 3

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance de la semaine, les joueurs vont travailler l'endurance puissance avec des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 3

Séance 3



SEMAINE 3

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont travailler l'endurance puissance avec des jeux réduits pour travailler en même temps la technique et la tactique.

Ils feront également un peu de travail de force.
Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

Ces circuits vont permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 4

Séance 1



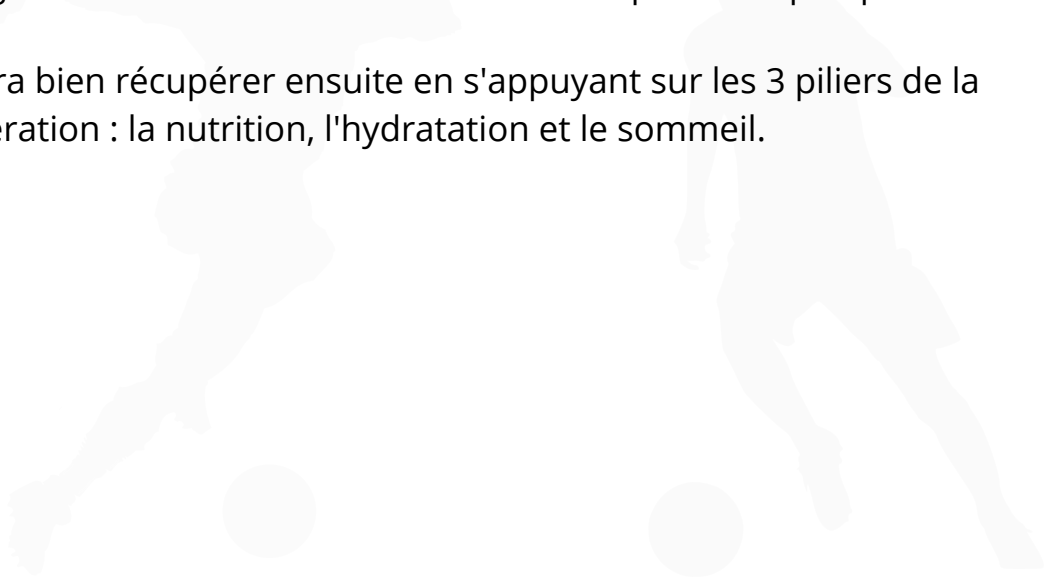
SEMAINE 4

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont commencer le travail de vitesse tout en continuant le travail d'endurance puissance.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 4

Séance 2



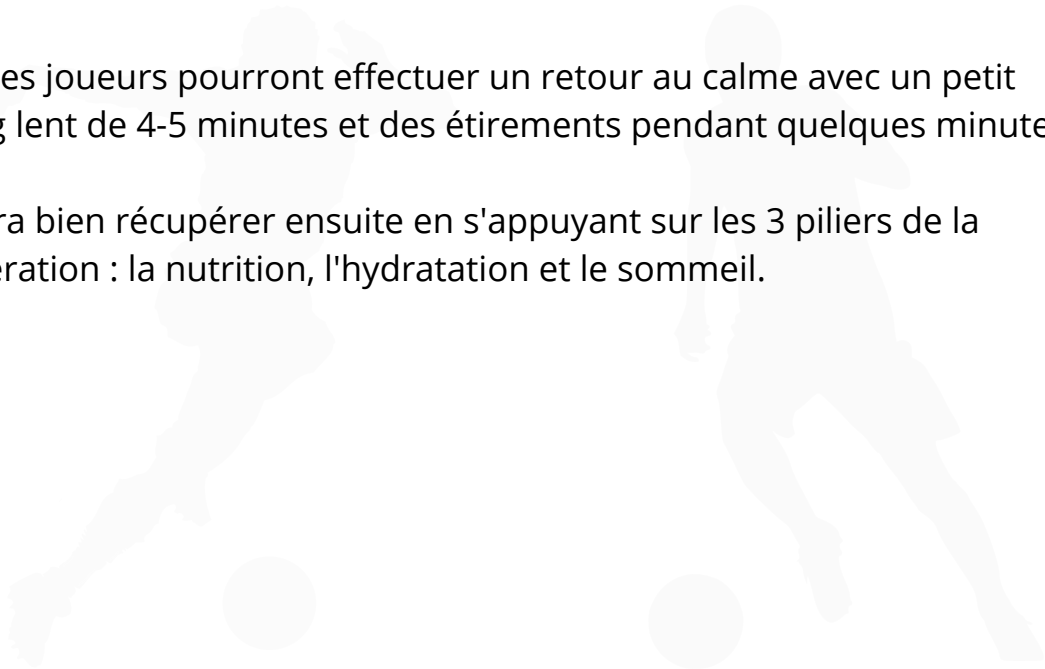
SEMAINE 4

SÉANCE 2

Pour cette deuxième séance, les joueurs vont principalement travailler la vitesse.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 4

Séance 3



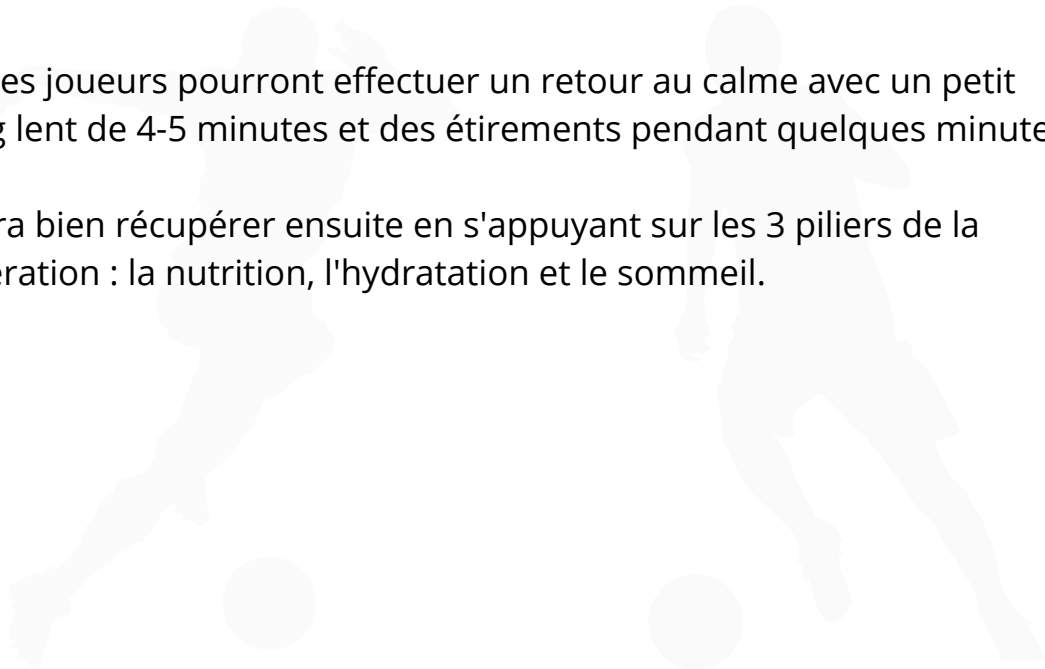
SEMAINE 4

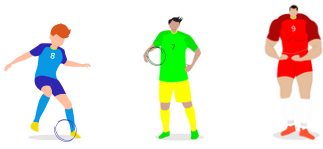
SÉANCE 3

Pour cette dernière séance, les joueurs vont principalement travailler la vitesse.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.

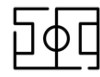




10mn



cônes

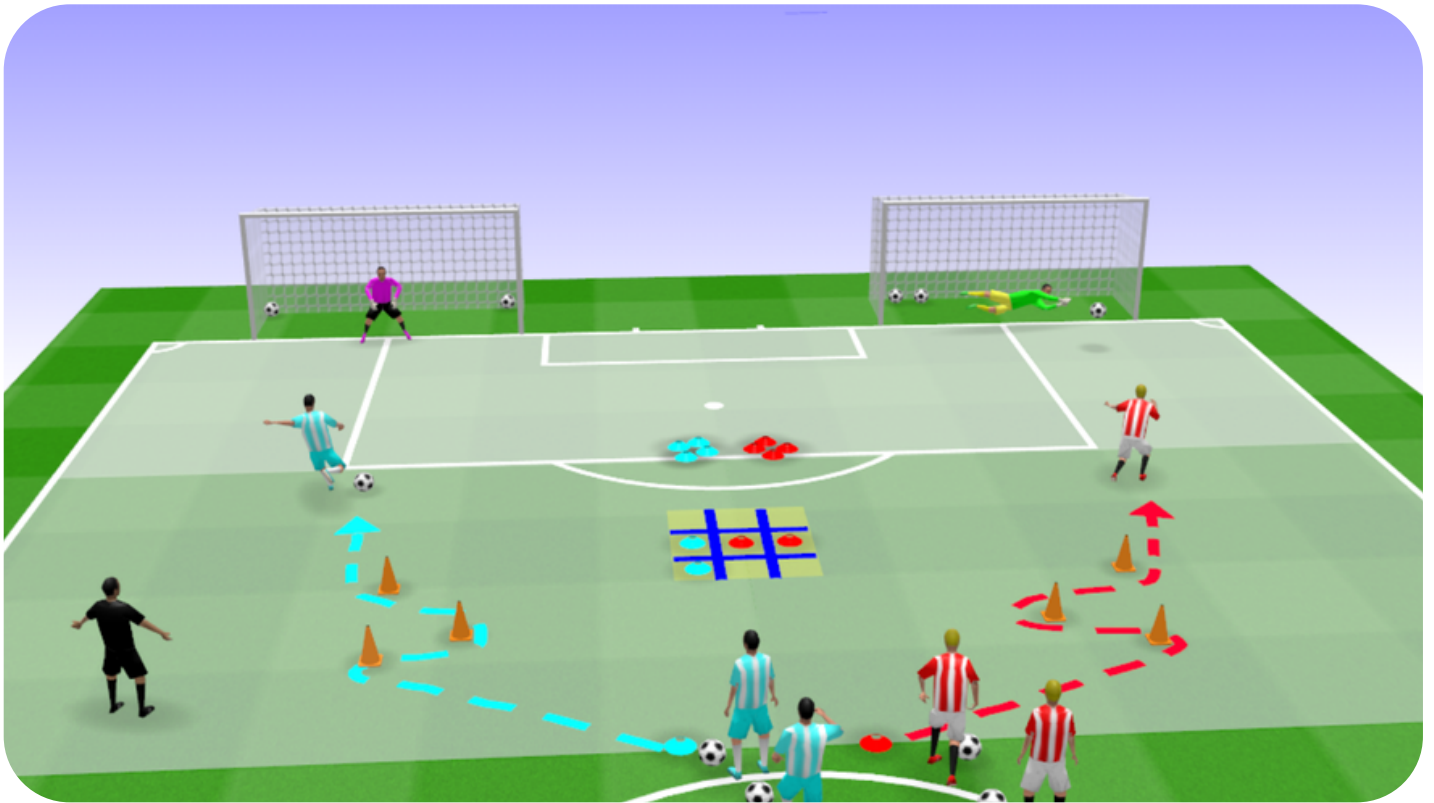


Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse avec et sans ballon.

2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les plots) puis il doit marquer dans le grand but.

Il ne doit pas dépasser la zone blanche pour tirer.

Si il marque, il doit sprinter pour prendre une coupelle (ou un cône ou un chasuble..) de la couleur de son maillot (ici rouge ou bleue) et la placer sur la grille du "morpion". Puis il va toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour. Si le joueur ne marque pas, il ne peut pas aller placer une coupelle sur la grille du morpion, il doit alors sprinter jusqu'à son partenaire pour que ce dernier puisse démarrer.

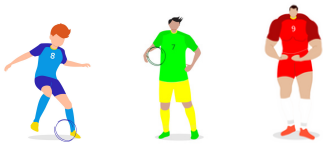
La première équipe qui a fait une ligne sur la grille du morpion a gagné.

Variante : varier les exercices de conduite, varier les distances de frappe, les distances de course... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduite de balle.

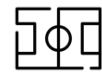




10mn



cônes

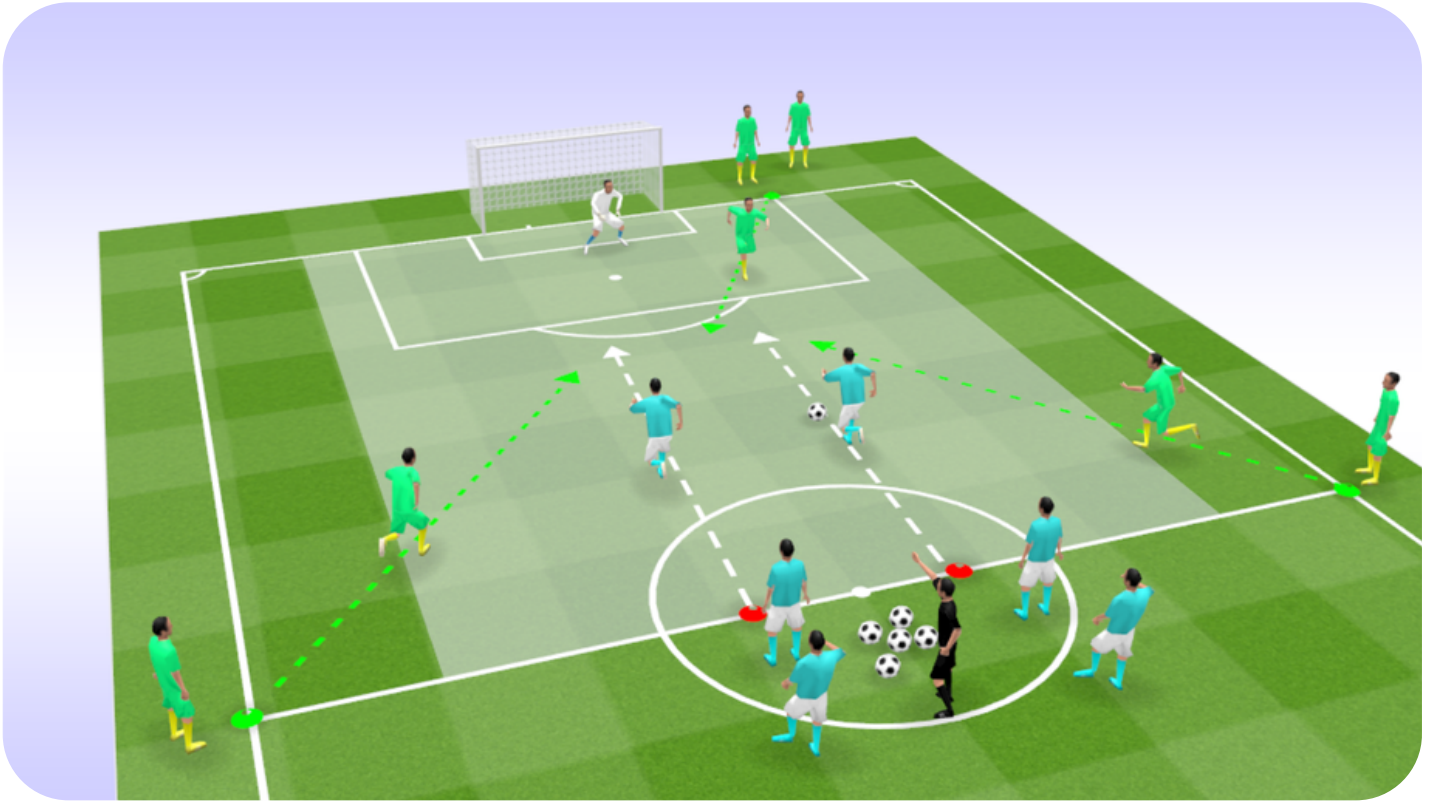


Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse en 2 contre 1 ou 2 contre 3.

Départ au milieu de terrain pour les attaquants (en jaune ici).

Départ ligne de but pour un défenseur et milieu de terrain (sur les côtés) pour 2 autres défenseurs.

Si les 2 attaquants vont assez vite, ils doivent se retrouver en 2 contre 1.

Les 2 défenseurs qui partent du milieu de terrain ne devraient pas pouvoir les rattraper.

Si les attaquants ne vont pas assez vite, ils seront en 2 contre 3, les 2 défenseurs qui partent du milieu de terrain auront eu le temps de revenir à la même hauteur pour défendre.

Interdiction de tacler pour les 2 défenseurs qui partent du milieu de terrain. Ils peuvent défendre seulement une fois qu'ils ont dépassé les attaquants.

10 secondes maximum (par exemple) pour marquer pour les attaquants.

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

1 minute de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et les duels.





SEMAINE 5

Séance 1



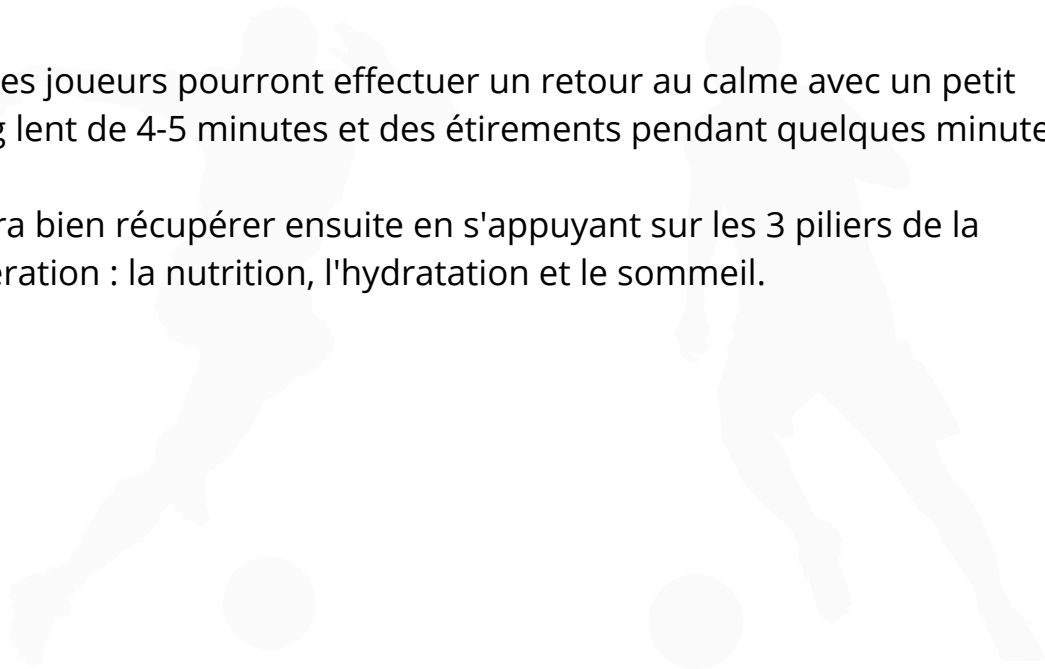
SEMAINE 5

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont principalement travailler la vitesse.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 5

Séance 2



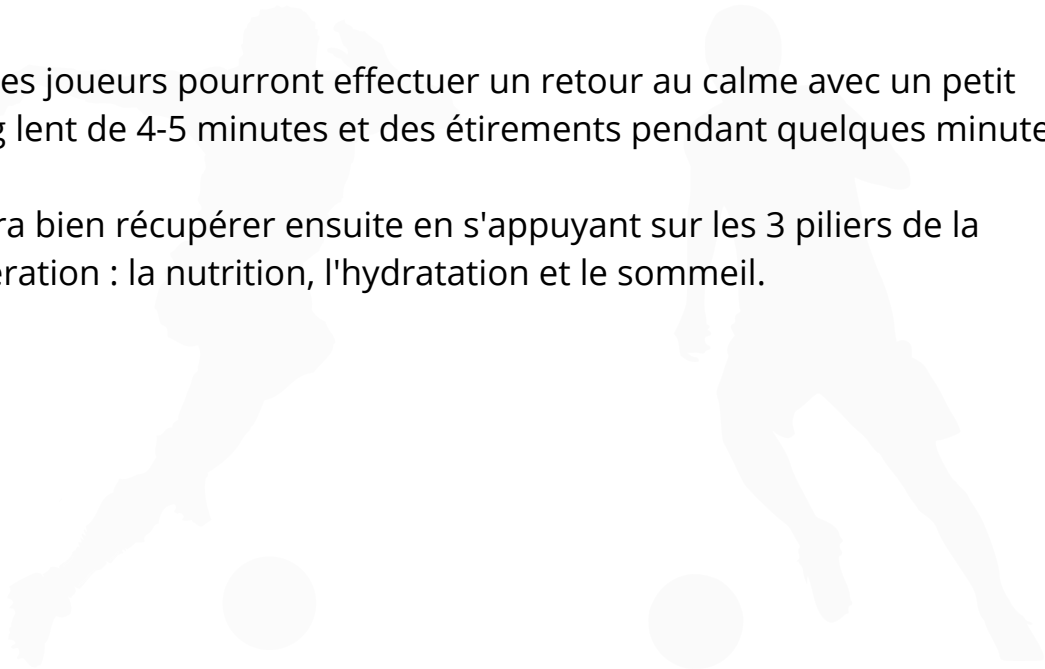
SEMAINE 5

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance, les joueurs vont principalement travailler la vitesse.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





SEMAINE 5

Séance 3



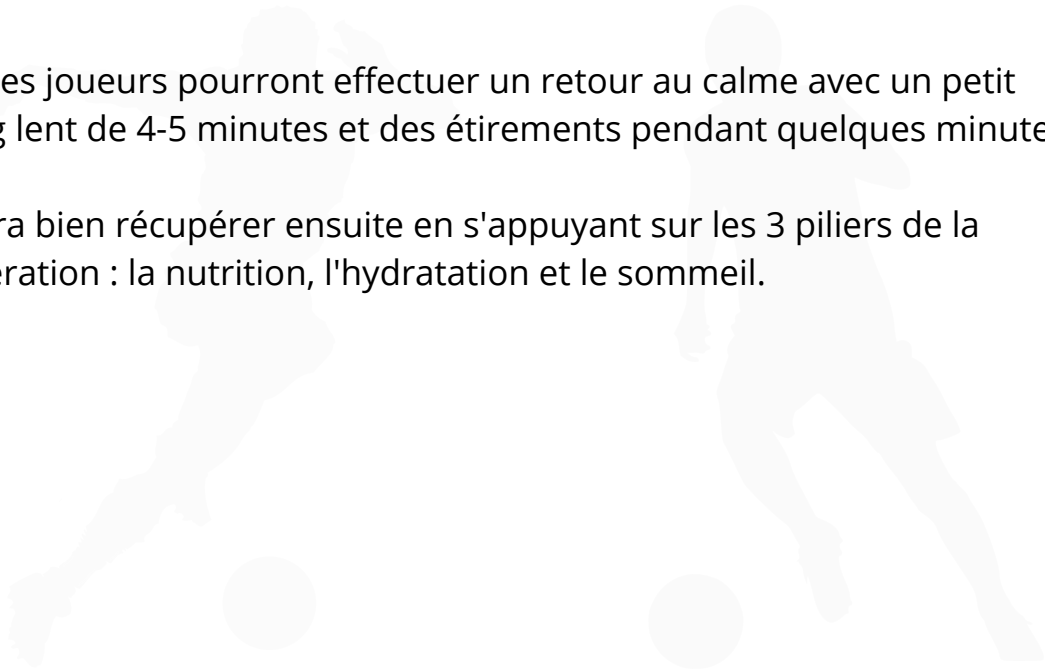
SEMAINE 5

SÉANCE 3

Pour cette dernière séance, les joueurs vont principalement travailler la vitesse.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





— FIN —
DU PROGRAMME



Important

En cette période de préparation hivernale souvent intense, il est essentiel que les joueurs récupèrent bien.

Pourquoi est-il important de bien récupérer?

Voici 4 raisons:

1. On pense souvent que plus on s'entraîne, plus on progresse. Cela est vrai à une condition: si l'on intègre la récupération à son programme!

En effet, la plupart des adaptations de l'organisme ne se produisent pas lors de la pratique mais lors de la récupération !

Pour récolter les fruits des entraînements, il faut donc récupérer.

2. Il est aussi important de récupérer pour garder de la fraîcheur aux entraînements.

En effet, avec de la fraîcheur, les entraînements seront de meilleure qualité et donc plus efficaces.

3. Récupérer permet donc d'être plus frais et permet d'éviter d'être trop fatigué voir surmené.

Si l'on est frais et pas fatigué, le risque de blessure est plus faible.

4. Pour progresser, il faut donc récupérer. Mais il faut aussi s'entraîner parfois durement et supporter des grosses charges d'entraînement pendant plusieurs semaines.

Et pour supporter ces charges là, il faut bien récupérer!

Comment récupérer?

Les moyens sont nombreux mais les trois plus importants qu'il ne faut pas négliger sont le **sommeil**, la **nutrition** et l'**hydratation**.

Cela est valable pour le reste de l'année également ;).



VOUS AVEZ UNE QUESTION SUR LE PROGRAMME?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



Vous souhaitez découvrir d'autres PDF, guides d'exercices ou programmes d'entraînements en ligne?

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop.com/>

