



6 SEMAINES DE PRÉPARATION PHYSIQUE (SPÉCIAL PRÉ-SAISON)



Vous allez retrouver un exemple de programme de préparation physique de 6 semaines pour la pré-saison.

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.

Si vous voulez plus d'informations sur le travail de l'endurance, de la vitesse et des conseils de management, nous avons une version gratuite plus détaillée qui est hébergée sur notre plateforme en ligne.

Pour voir cette version plus détaillée, [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 !



Vous êtes libre de distribuer et partager ce PDF à qui vous voulez, à condition de toujours citer l'auteur "Préparation Physique Football", et d'inclure un lien vers le site web <https://www.preparationphysiquefootball.com>.

Si vous recherchez des **exemples de programmes pour la reprise des entraînements collectifs**, nous vous en proposons plusieurs :

- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE 100% AVEC BALLON"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE SPÉCIAL PÉRIODISATION TACTIQUE"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE INTENSE"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE" PERSONALISÉ
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE 100% AVEC BALLON" U15-U18
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE SPÉCIAL PÉRIODISATION TACTIQUE" U15-U18
- PROGRAMME PRÉ-SAISON GARDIEN
- PROGRAMME PRÉ-SAISON FUTSAL

* **Pour voir les programmes de pré-saison >>> [CLIQUEZ-ICI](#)**

Nous proposons également des **guides d'exercices physiques**, des **programmes sur la saison** et des **formations en ligne** sur la préparation physique en football.

* Pour plus d'informations >>> [CLIQUEZ ICI](#)



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 6 semaines

Informations sur le programme

Nous vous proposons un exemple de programme assez "classique" avec 3 séances par semaine pendant 6 semaines.

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

Vous retrouverez dans la version plus détaillée 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 beaucoup d'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 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 première 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 un programme pendant les vacances et ont donc fait pas mal d'endurance capacité. 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 puissance pour finir sur de la vitesse explosivité.

L'objectif sera d'améliorer la puissance des joueurs et de les préparer pour les premiers matchs de la saison.

Le premier entraînement de ce programme pourrait avoir lieu (vous choisissez en fonction de votre date de reprise) fin juillet et le dernier entraînement début septembre.

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.

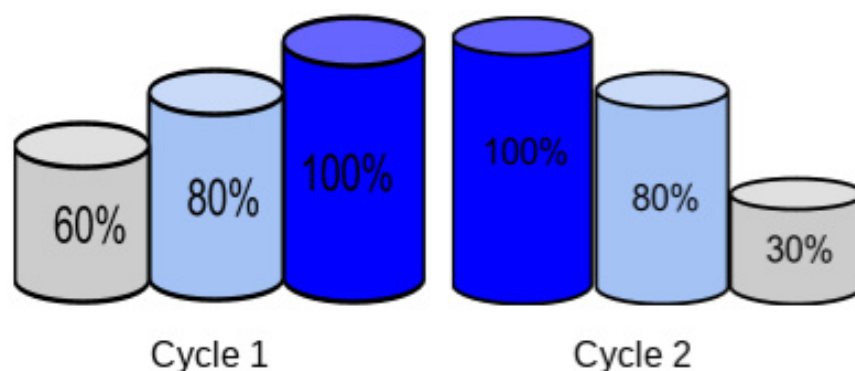
Proposer un programme "clé en main" sur la préparation physique ne permet pas de s'adapter aussi facilement, ce format semble rigide, or, en préparation physique il faut plutôt adopter un format souple, adaptable.

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.

En préparation de début de saison, beaucoup de clubs proposent plus de 3 séances par semaine. Si 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.

[Quelques conseils et erreurs à éviter pour cette préparation estivale >>>](#)

[CLIQUEZ-ICI](#)





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.





20mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets

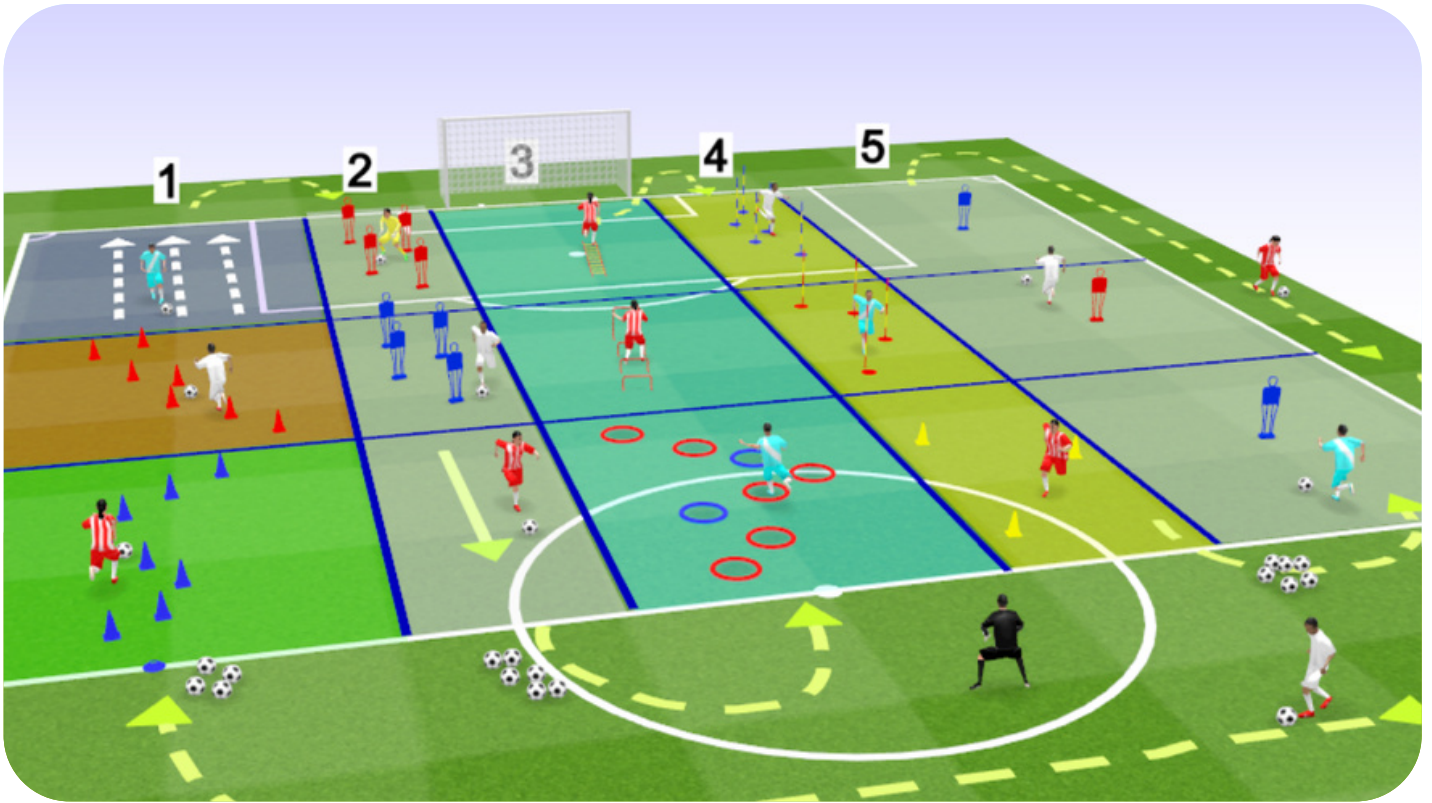


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



5 "parcours" avec et sans ballon.

Un parcours (sur la gauche du schéma) avec ballon. Slalom pied droit entre les plots bleus, slalom pied gauche entre les plots rouges, marche arrière avec ballon dans le carré où se trouvent les flèches blanches.

Un parcours avec ballon. Slalom pied droit entre les mannequins rouges, slalom pied gauche entre les mannequins bleus, puis accélération flèche jaune.

Un parcours sans ballon avec travail d'appuis dans les cerceaux, bondissements avec petites haies et appuis avec échelle de rythme.

Un parcours sans ballon travail de changement de direction entre les piquets et les plots.

Puis un dernier parcours avec ballon, petite accélération et dribble-feinte à chaque mannequin.

Puis retour en trotinant au point de départ. 15-20mn.



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

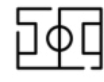




10mn



aucun

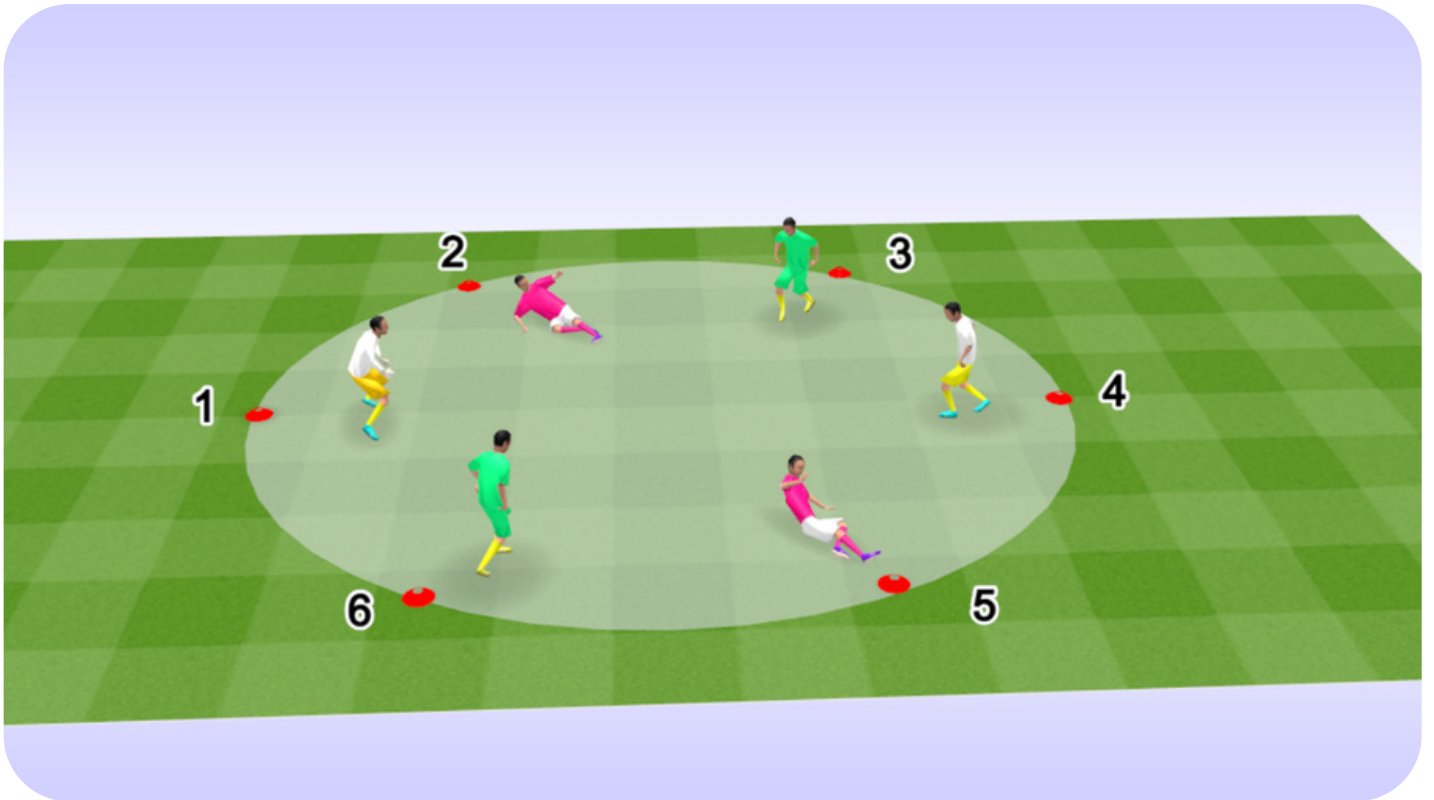


15 x 15m



10-16
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.

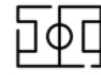




15mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Parcours de 15-20mn. 3 groupes de joueurs.

Poste 1 : Démarrage avec ballon, le joueur envoie son ballon après l'échelle de rythme afin de faire un travail de fréquence (ou de coordination), puis récupère son ballon, travail de conduite entre les piquets et les plots (plots jaune : pied gauche, plots bleus : pied droit).

Puis passe au poste 2 en laissant son ballon au poste 3.

Poste 2 : Le joueur démarre par un travail de fréquence ou de coordination dans l'échelle de rythme (ce peut être des cerceaux ou lattes) puis accélération jusqu'à la ligne de but du gardien.

Travail de proprioception (10-15 secondes) sur une jambe avec coussin de proprioception ou bosu (par exemple) puis travail d'appuis dans les cerceaux et course jusqu'au poste 3.

Poste 3 : Accélération avec ballon jusqu'à la surface de réparation puis frappe. Le joueur récupère son ballon et va au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause. 15mn par exemple.



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

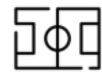




10mn



aucun

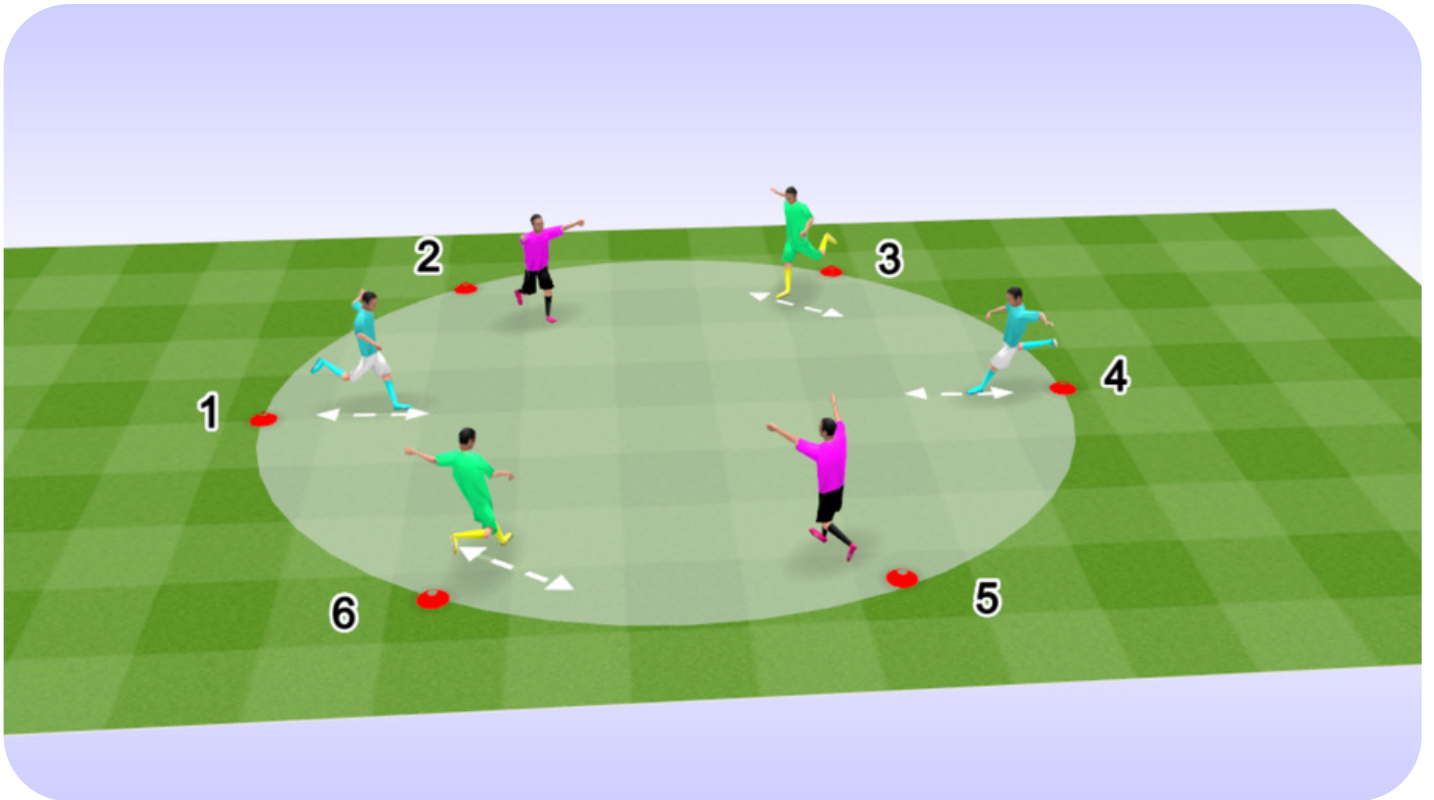


15 x 15m



10-16
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.





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.

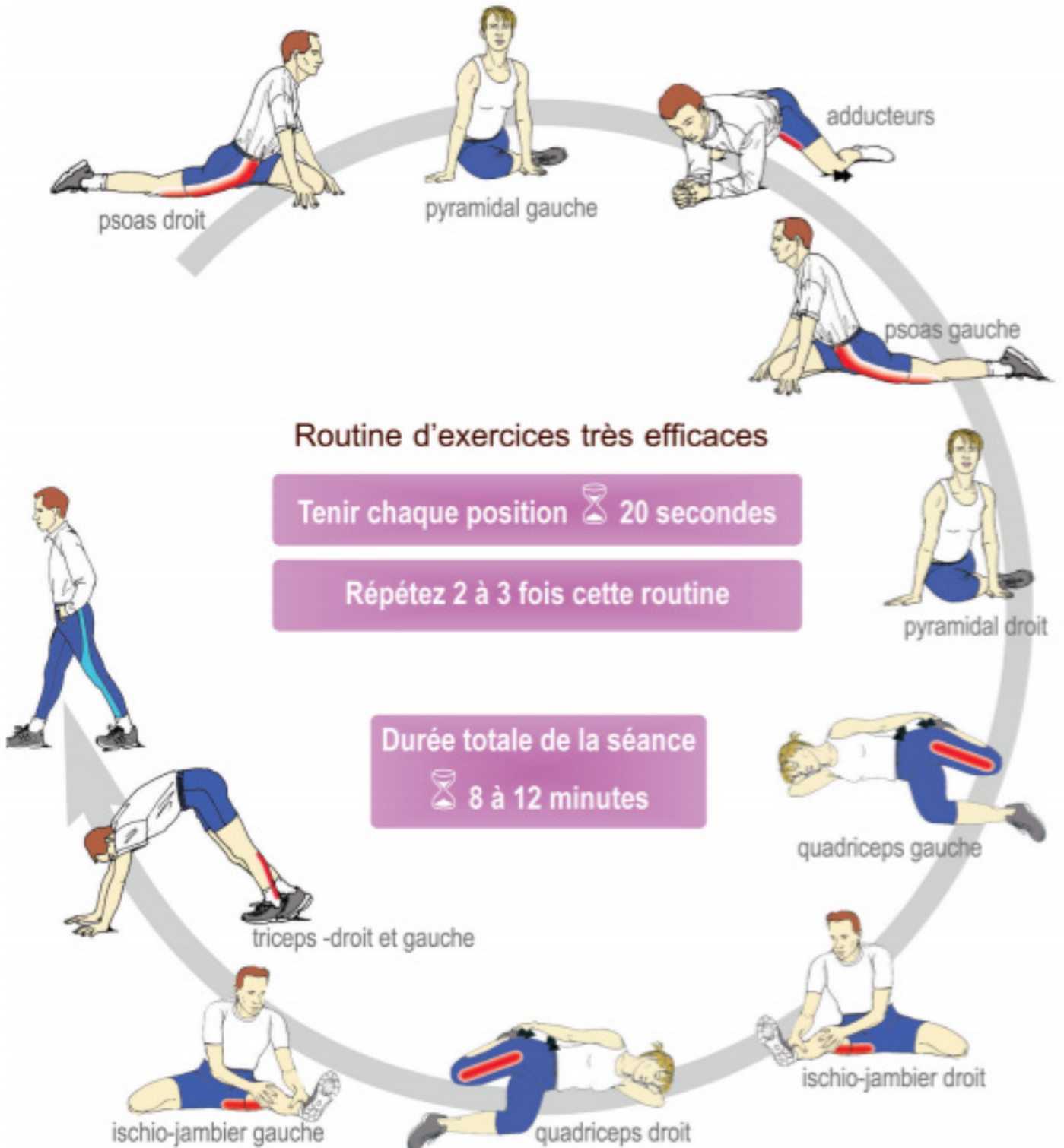
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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



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.





15mn



cônes
piquets

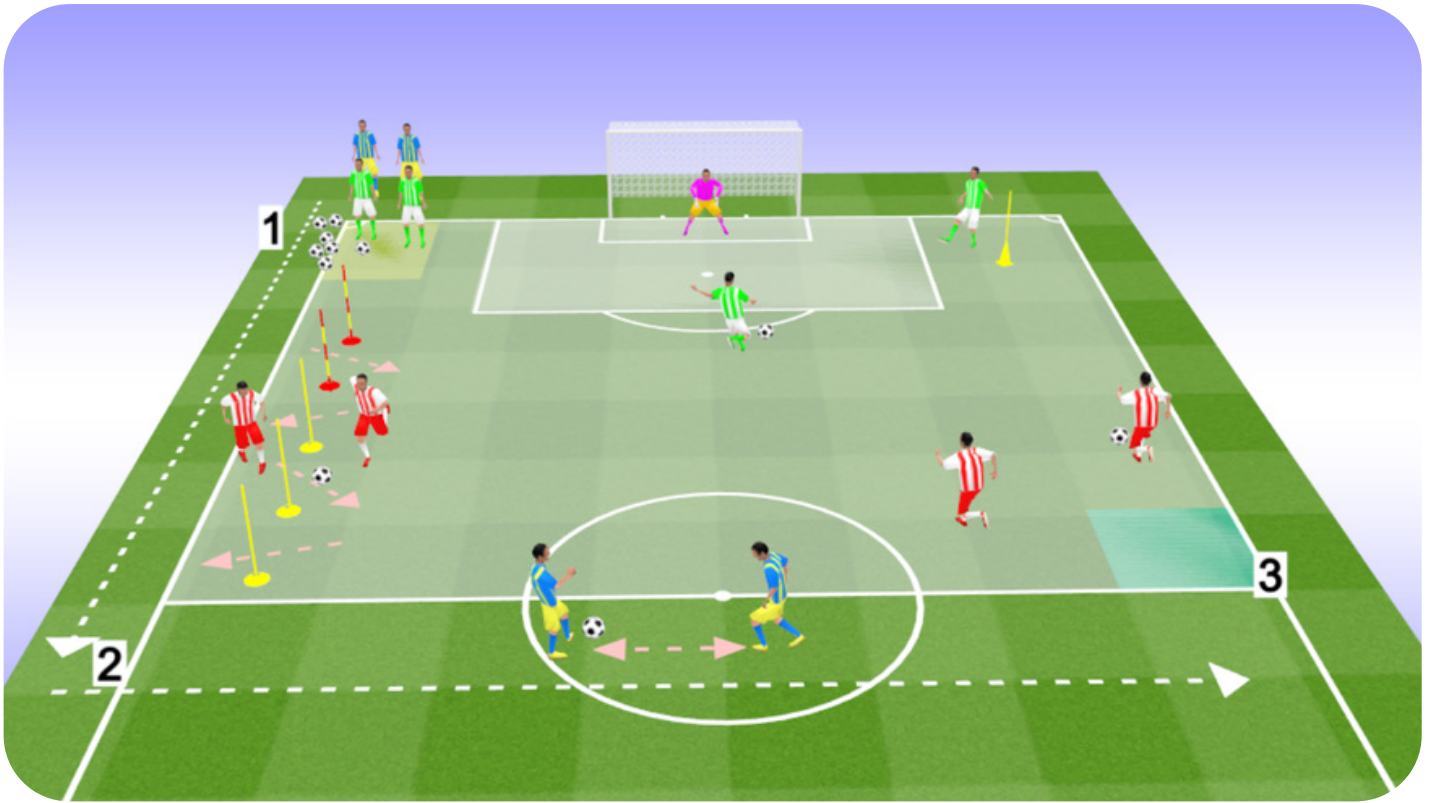


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Parcours par groupe de 2 joueurs.

Un groupe qui démarre au poste 1 :

Démarrage avec ballon, les joueurs doivent se passer le ballon en le faisant passer entre les piquets en direction du poste numéro 2 (piquets rouges : passe pied gauche, piquets jaunes : passe pied droit).

Un groupe qui démarre au poste 2

Un joueur en marche avant, un joueur en marche arrière, les joueurs s'échangent le ballon en direction du poste numéro 3 (pied gauche, pied droit, une touche, 2 touches, ...).

Un groupe qui démarre au poste 3 :

Un joueur accélère avec le ballon jusqu'au point de corner puis passe au coéquipier qui a accéléré jusqu'à la surface de réparation et qui doit frapper.

Les joueurs récupèrent leur ballon et vont au poste 1.

Les tours s'enchaînent sans pause (allure moyenne).



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

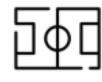




12mn



cônes

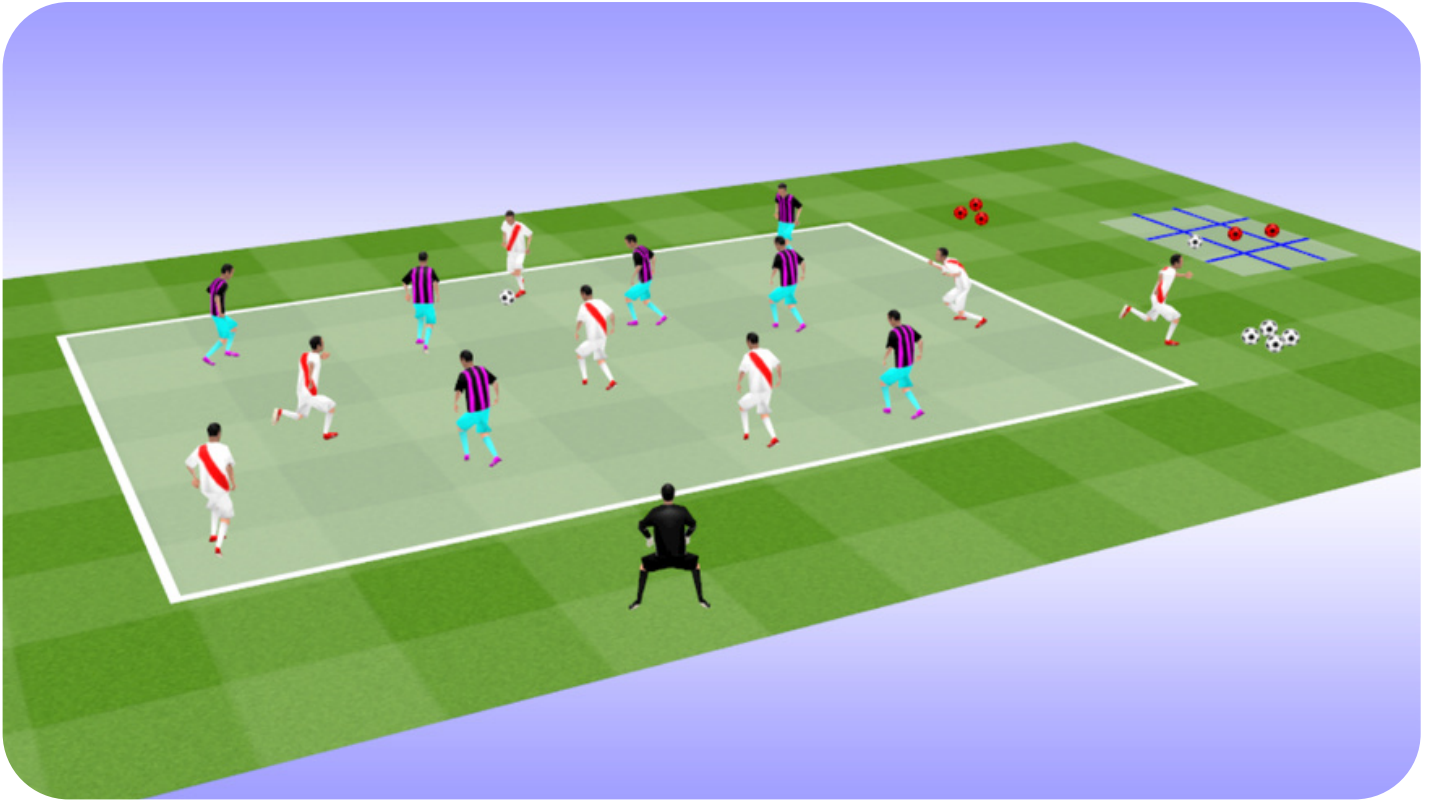


25 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



"Conservation + jeu du morpion".

2 équipes en conservation.

Quand une équipe fait 8 passes de suite (par exemple), un joueur de l'équipe va placer un ballon ou un chasuble (ou un cône) sur la grille du morpion puis revient se replacer dans le jeu.

L'équipe dont le joueur va placer un ballon sur la grille du morpion est donc en infériorité numérique jusqu'à ce que le joueur revienne.

L'équipe qui a fait une ligne a gagné.

Vous pouvez varier le nombre de joueurs, la taille du terrain, mettre des appuis sur les côtés, mettre des contraintes... Les joueurs doivent être toujours en mouvement, pas d'arrêt. Varier le nombre de touches de balle.

2 x 6mn (3mn de récupération entre les 2 exercices).



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

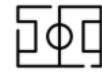




12mn



cônes

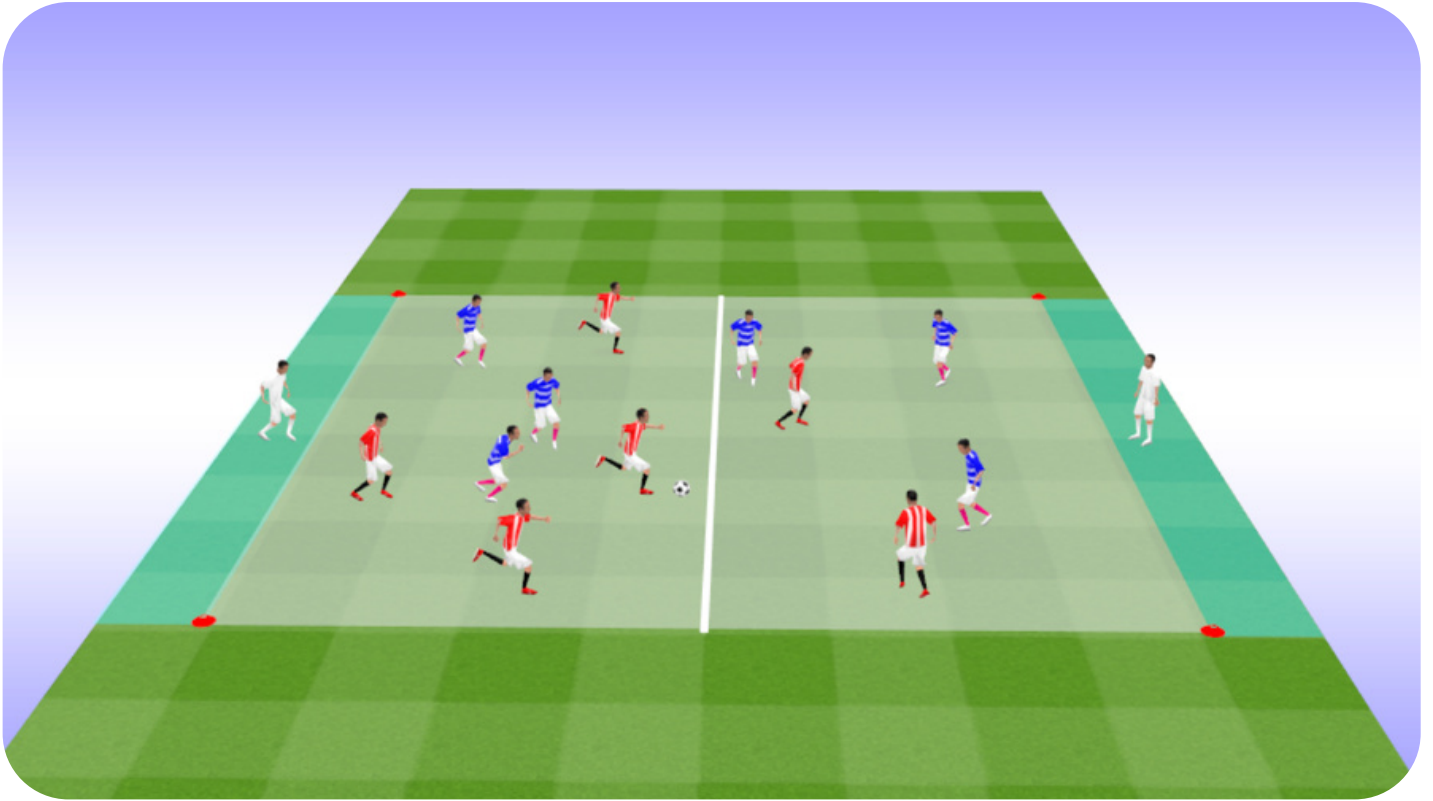


30 x 30m



12-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes de 6 joueurs.

2 zones de 15m x 15m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

2 joueurs "jokers" (ici en blanc), qui jouent avec l'équipe qui a le ballon, avec un joueur de chaque côté d'une zone.

L'équipe qui défend ne peut avoir que 4 joueurs dans une même zone, l'équipe qui attaque 6.

L'équipe en conservation doit faire 6 passes consécutives (par exemple), passer dans l'autre zone et refaire 6 passes consécutives pour marquer un point.

L'objectif tactique ici est le travail de conservation du ballon en supériorité numérique (7 contre 4) et le travail de progression d'une zone à une autre. 12mn, changer les joueurs en appuis toutes les 3mn par exemple.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

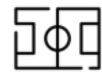




10mn



aucun

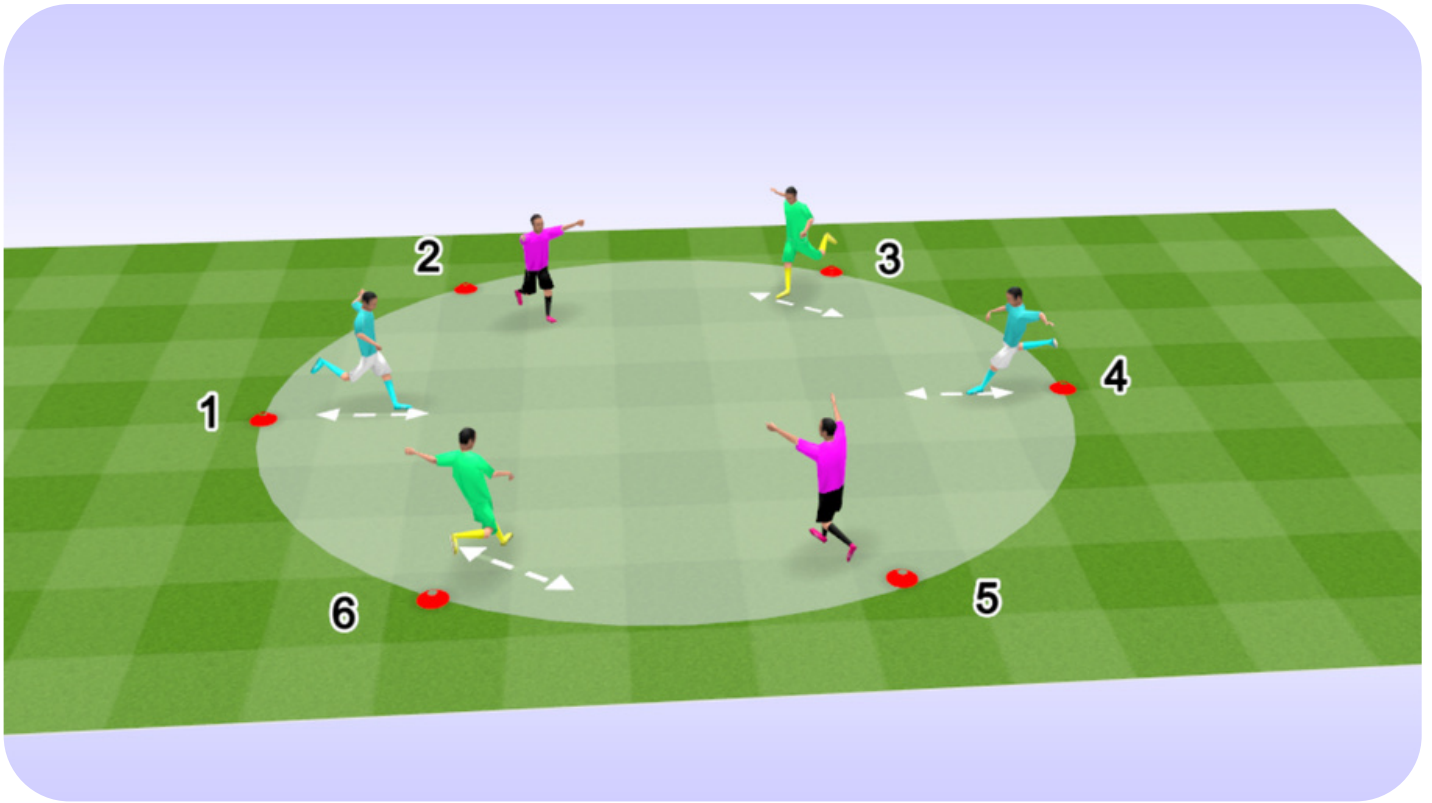


15 x 15m



10-16
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.





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.

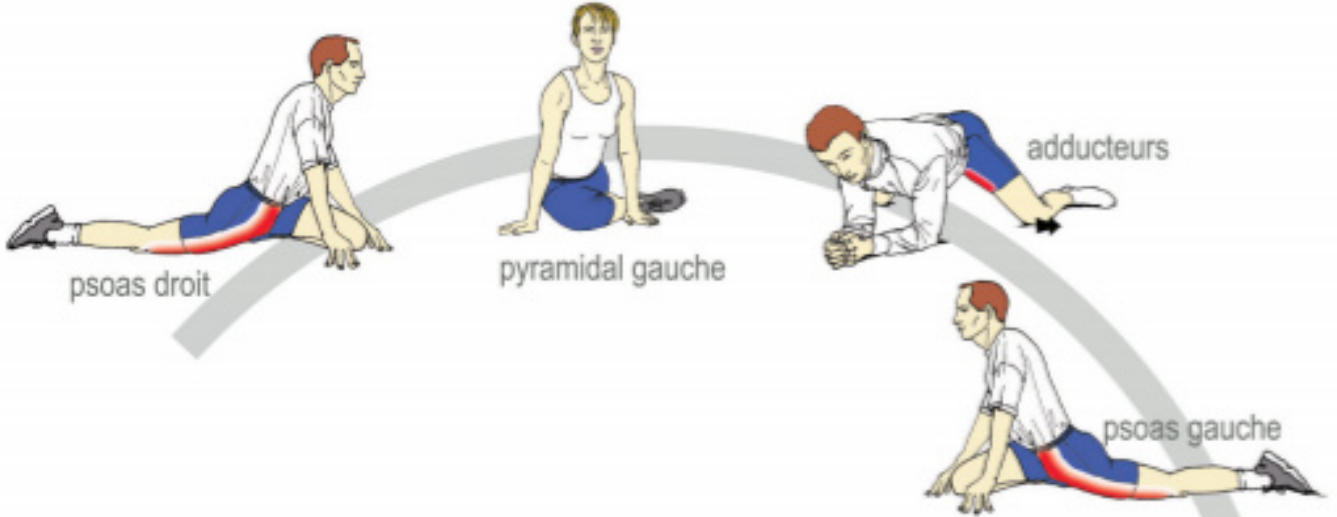
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





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.

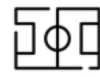




12mn



cônes

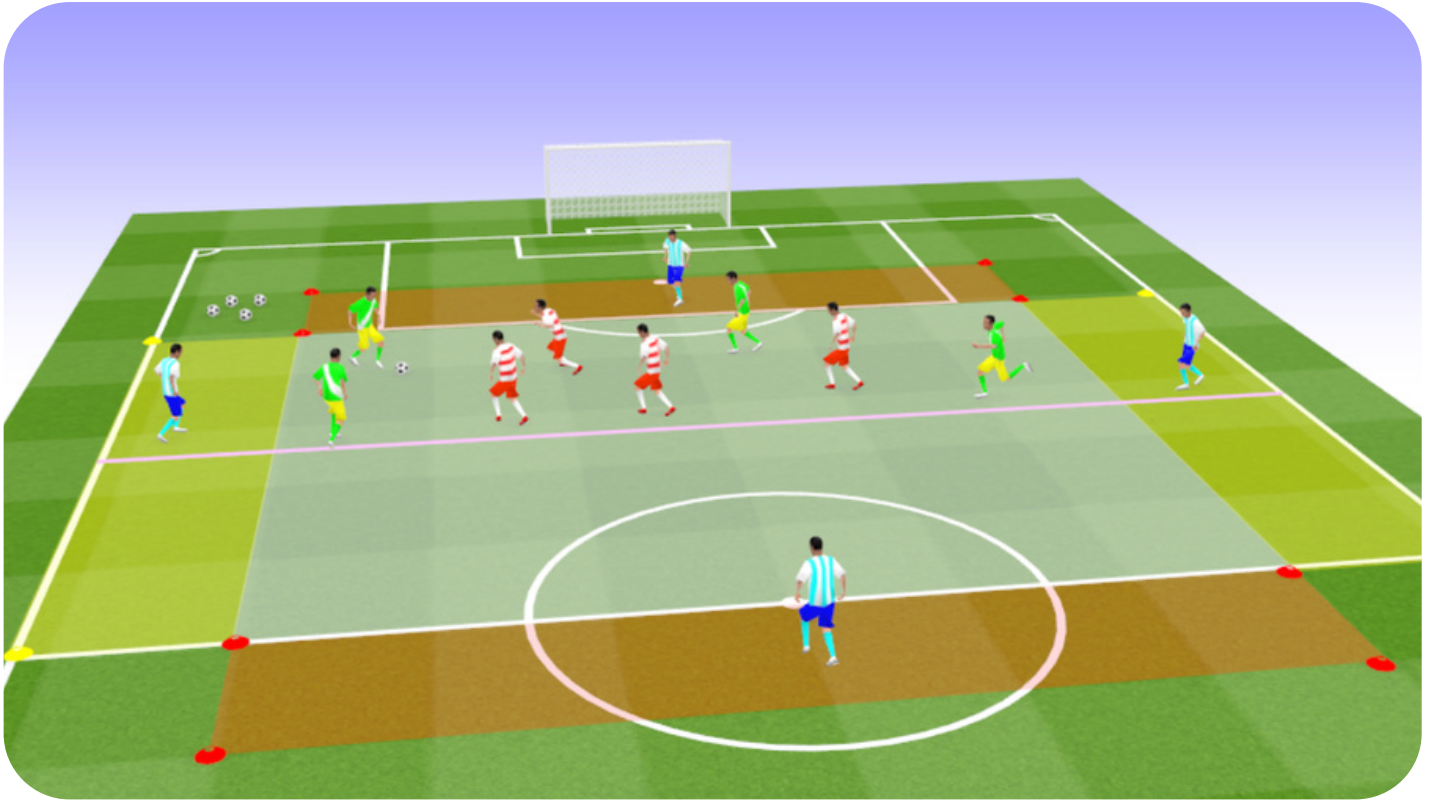


Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Jeux réduits.

3 équipes de 4-5 joueurs.

1 zone de 25m x 25m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

4 contre 4 dans la zone et 4 joueurs en "appui" sur les côtés.

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant au moins 3 joueurs en appui.

12mn, changer les joueurs en appuis toutes les 3 mn par exemple.

Variante, l'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant les 2 joueurs en appui de la zone jaune.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

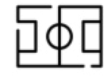




12mn



cônes

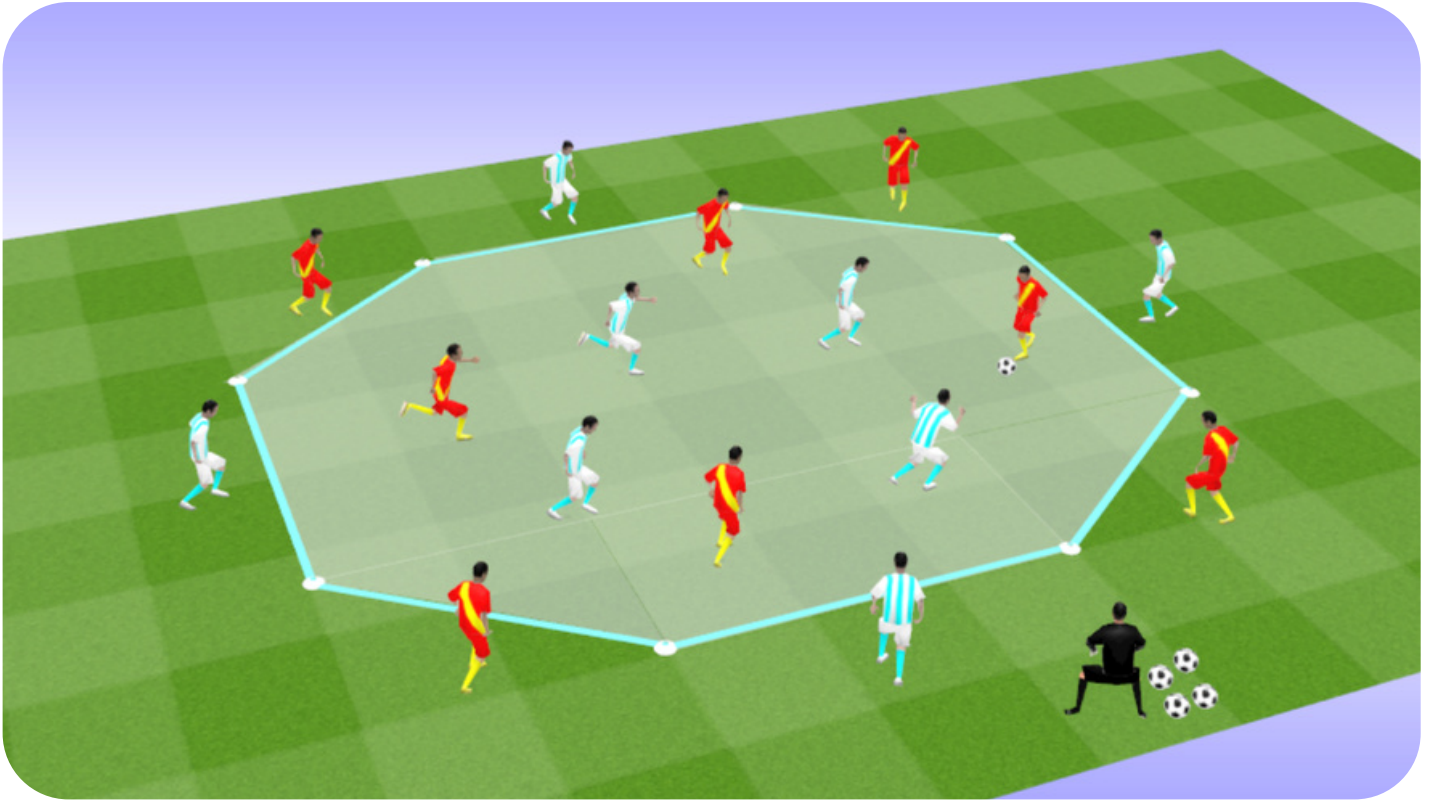


25 x 20m



16
joueurs

EXERCICE 2



Jeux réduits.

4 contre 4 avec appuis dans un octogone.

4 autres joueurs de chaque équipe sont positionnés sur un côté de l'octogone.

Rotation à chaque échange entre les joueurs dans l'octogone et les joueurs appuis.

Vous pouvez donner différentes consignes : jeu au sol, 2 touches maximum, les joueurs dans le carré doivent être toujours en mouvement, etc.

2 x 6mn par exemple.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





10mn



cônes
mini-buts



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes de 8 joueurs sur un demi terrain.

Une équipe marque dans des petits buts placés sur les côtes du terrain. L'autre équipe marque en passant le ballon dans une des portes (2 cônes rouges) placées sur le terrain (un joueur de la même équipe doit récupérer le ballon pour que le but soit validé).

2 x 5mn par exemple.

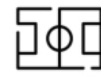




10mn



aucun

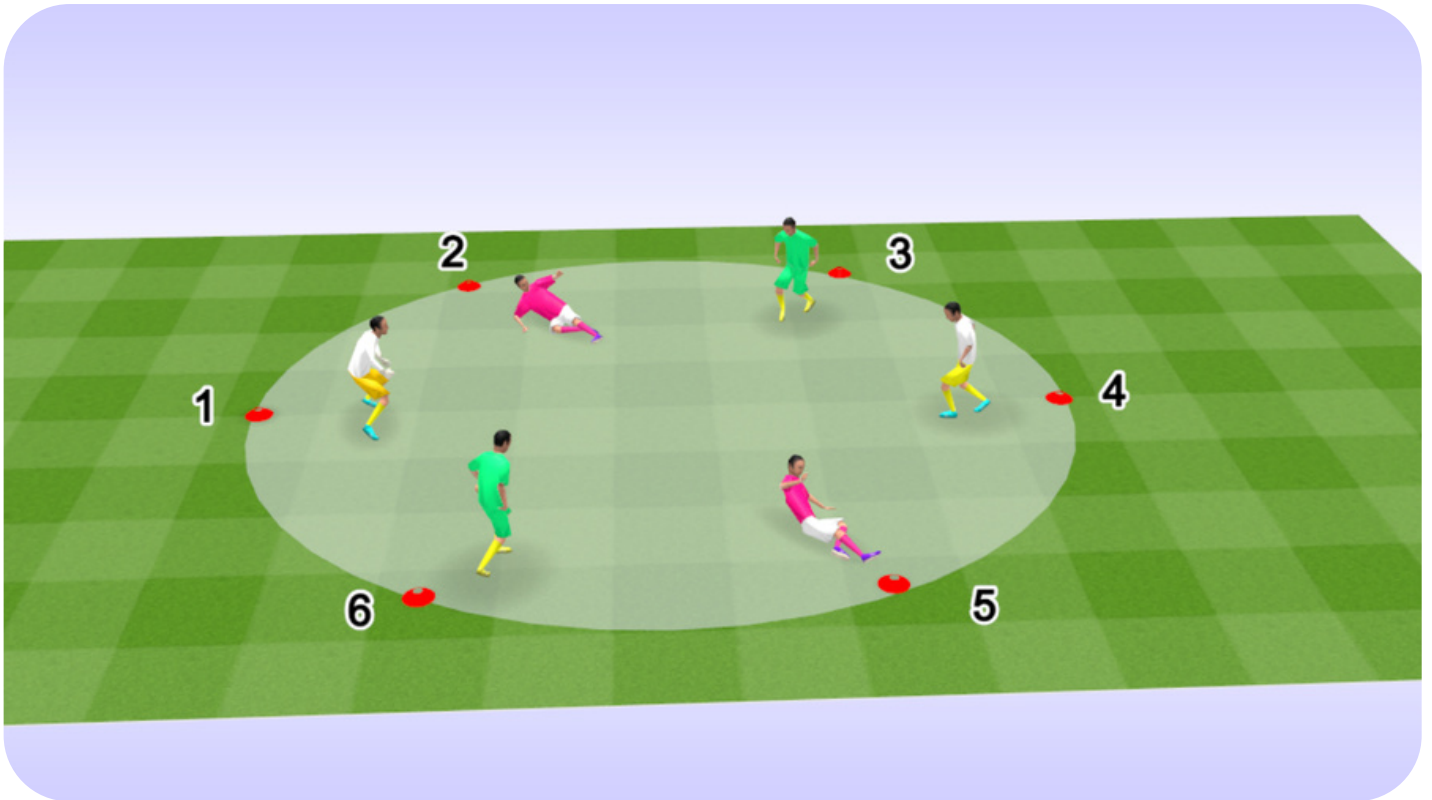


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 4



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

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

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 20 secondes de récupération (en "30-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-20".
- Exercice 3 : pompes en "30-20".
- Exercice 4 : fentes en "30-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-20" (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.





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.

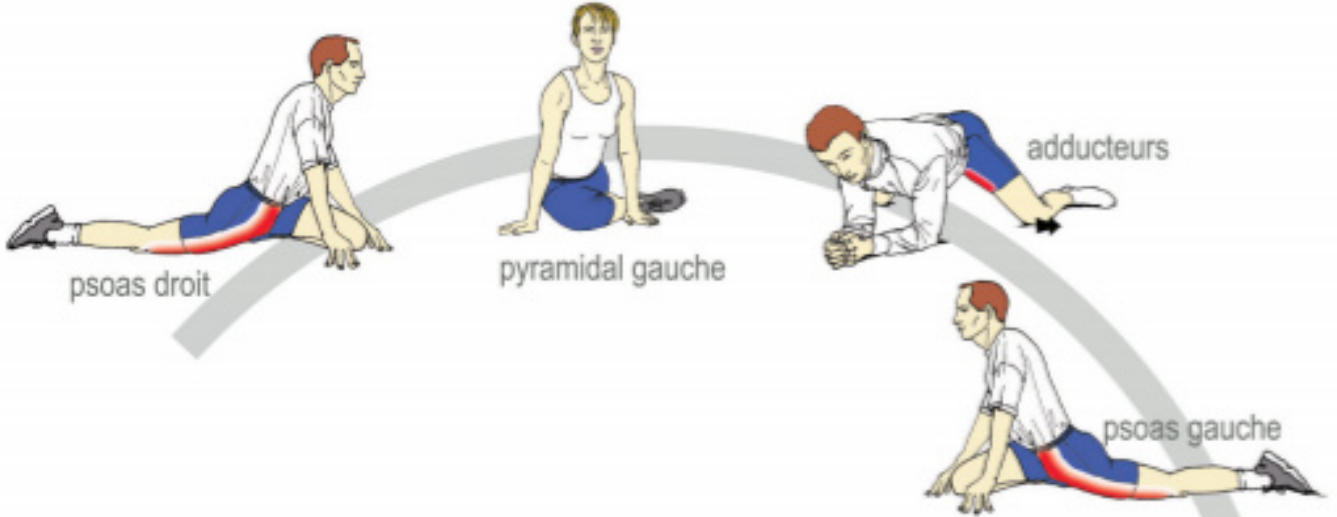
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 2

Séance 1



SEMAINE 2

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité avec des parcours techniques 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 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.

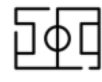




15mn



cônes



Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Par deux, course avec travail technique.

Echanges du ballon en passes (pied fort, pied faible, tête,..), de côté, de face, en avant et arrière.

Les joueurs adoptent une allure moyenne.

Changement d'exercice toutes les minute par exemple.

10-15mn par exemple.



Les joueurs réalisent l'exercice sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.

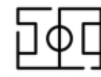




12mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets

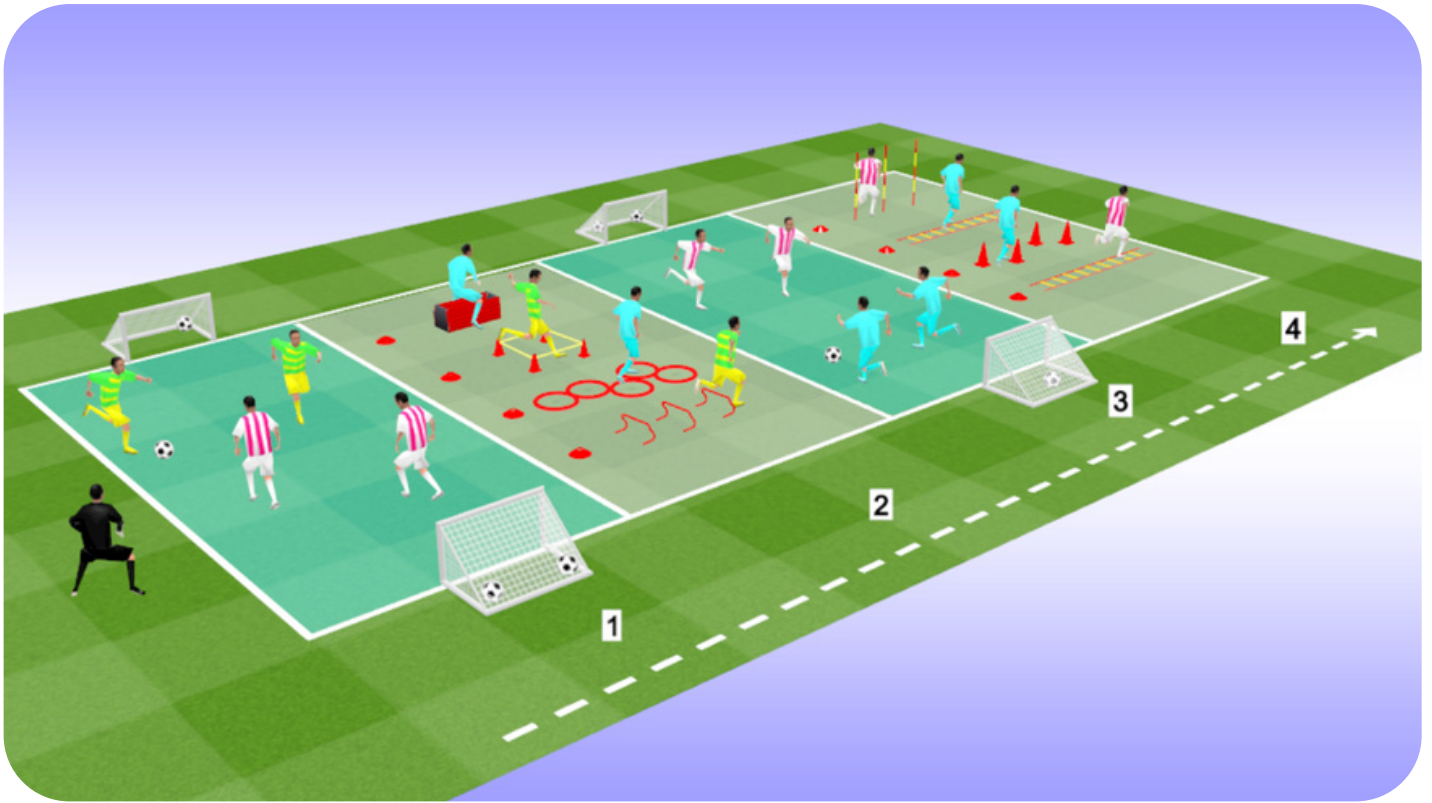


20 X 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Alternance entre jeux réduits et travail de force (et travail d'appuis).

Les jeux réduits se font sous forme intermittente 1mn15 - 30 secondes par exemple.

2 contre 2 avec petits buts, en conservation ou en stop ball par exemple (terrains 1 et 3).

Le travail de force par atelier (pliométrie - sauts, appuis) se fait sous forme 20-20 par exemple pendant 3 minutes (terrains 2 et 4).

Alternance entre jeux réduits et ateliers force toutes les 3 minutes par exemple..

2 fois 6 minutes avec 3 minutes de récupération entre 2 séries par exemple.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

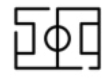




10mn



aucun

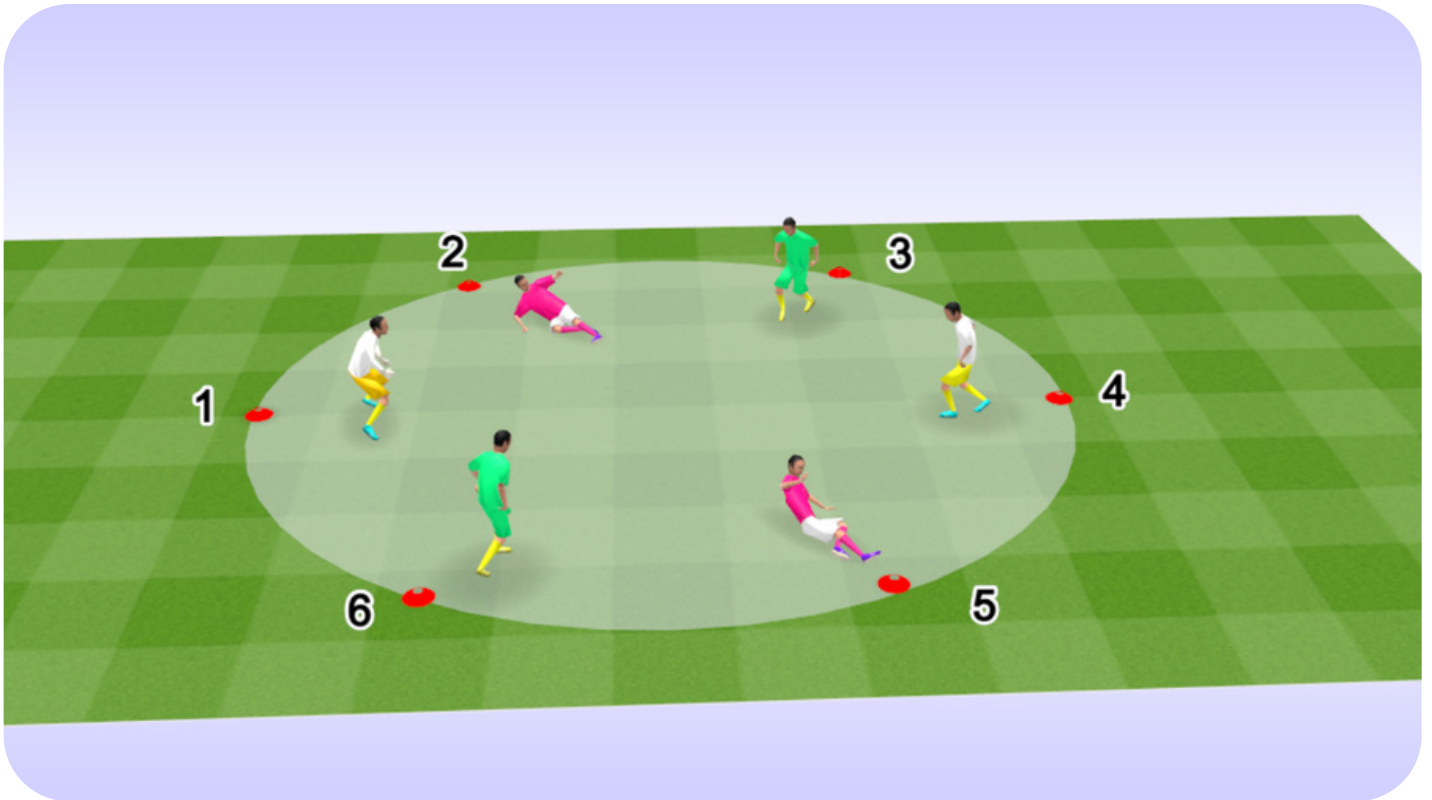


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

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

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 20 secondes de récupération (en "30-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-20".
- Exercice 3 : pompes en "30-20".
- Exercice 4 : fentes en "30-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-20" (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.

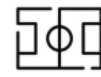




12mn



cônes
mini-buts

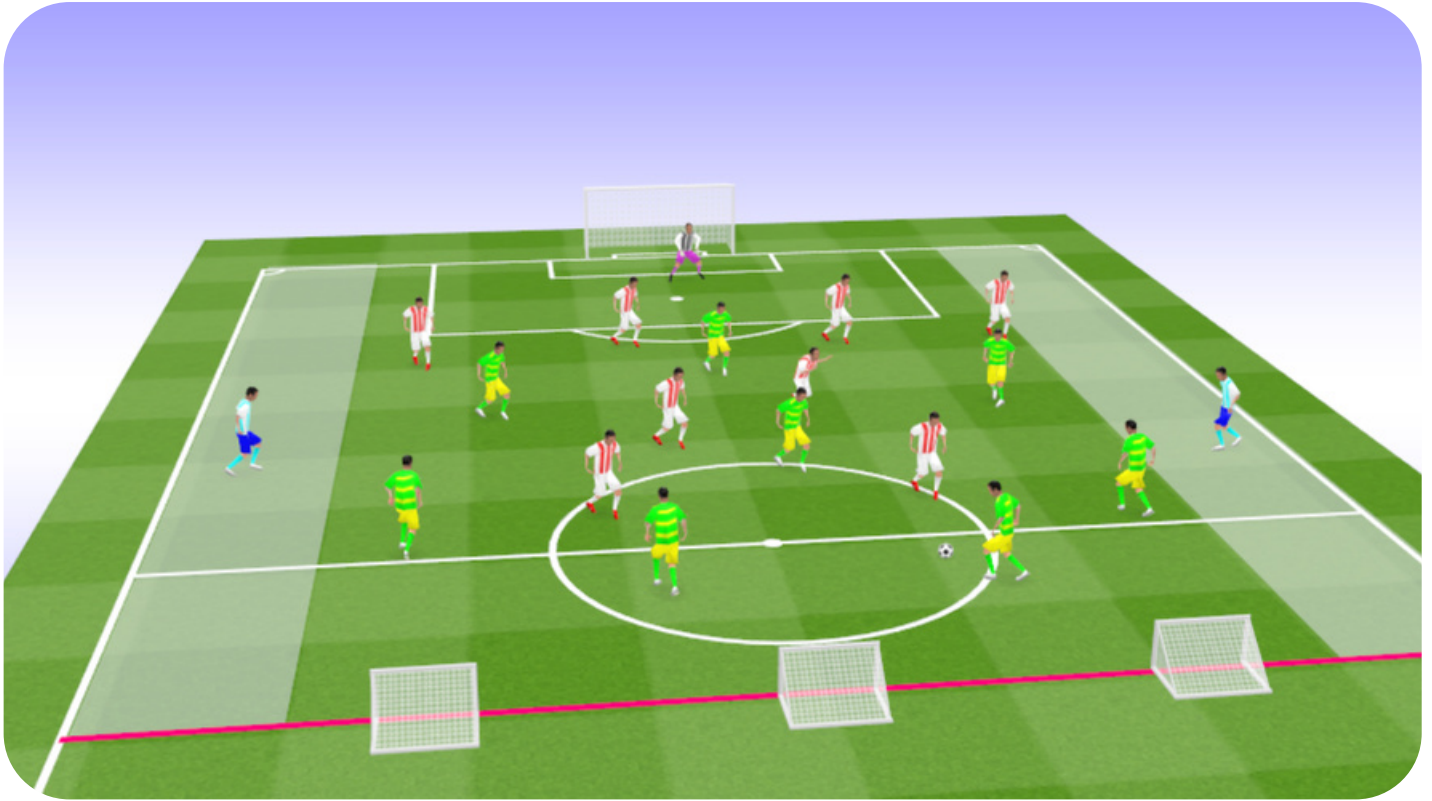


Demi-terrain
3/4 de terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Jeux réduits.

2 équipes de 8 joueurs.

1 zone un peu plus grande que la moitié de terrain par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

Une équipe qui défend sa cage, une équipe qui défend 3 petits buts.

2 joueurs en "appuis" sur les côtés.

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), et utiliser les 2 joueurs en appui avant de pouvoir marquer un but.

12mn, changer les joueurs en appuis toutes les 2mn par exemple.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

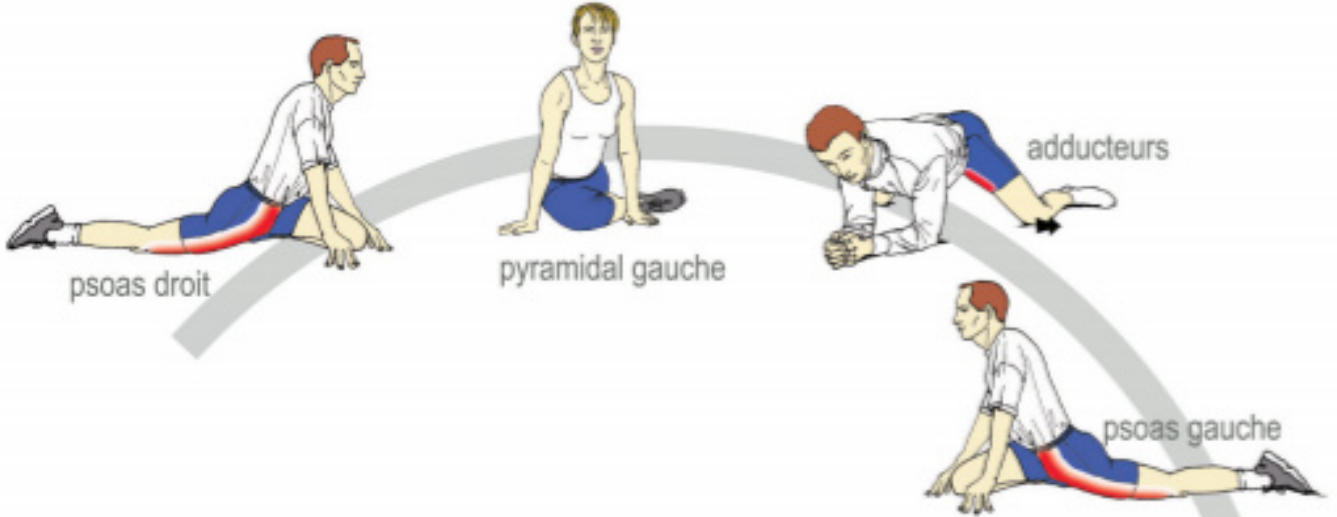
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 2

Séance 2



SEMAINE 2

SÉANCE 2

Pour cette deuxième séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité avec des parcours techniques 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 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.

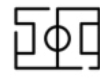




15mn



cônes
piquets

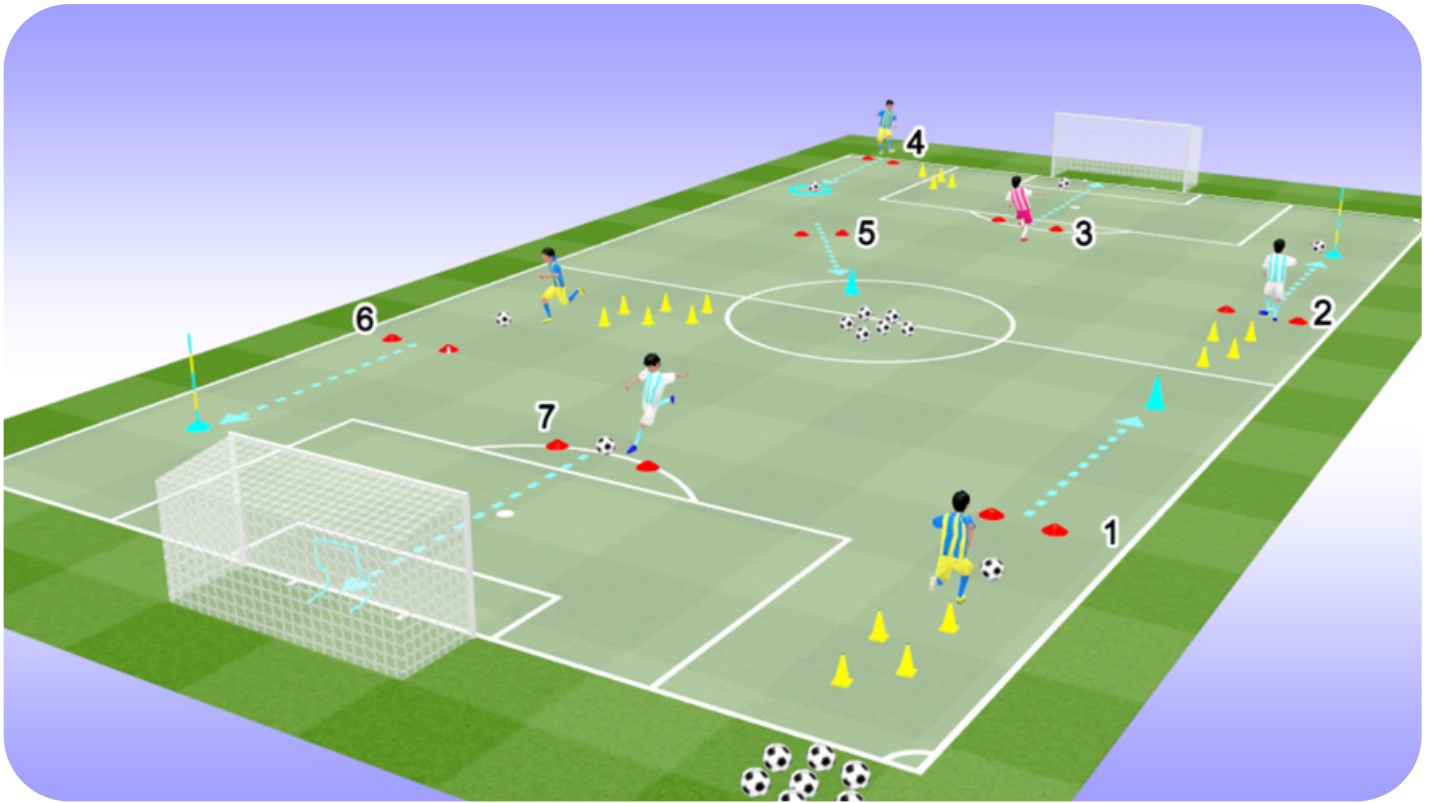


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



"Parcours adresse".

Exercice 1 : faire tomber le plot.

Exercice 2 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 3 : toucher la barre transversale.

Exercice 4 : Mettre le ballon à l'intérieur d'un cerceau.

Exercice 5 : faire tomber le plot.

Exercice 6 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 7 : passer le ballon sous la haie qui se trouve au milieu de la cage.

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.

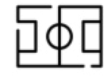




10mn



aucun

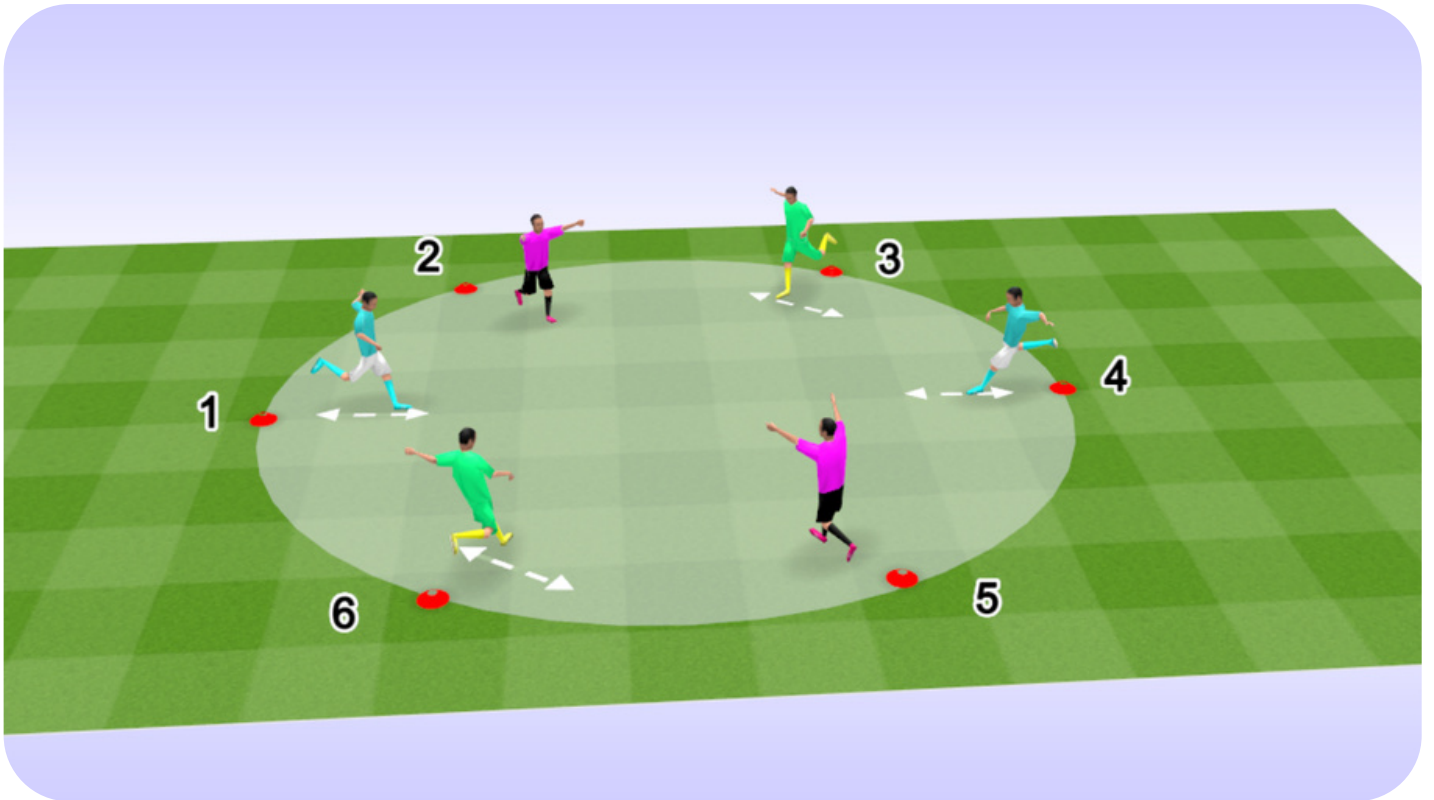


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



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.

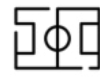




12mn



cônes
cerceaux
haies
échelles

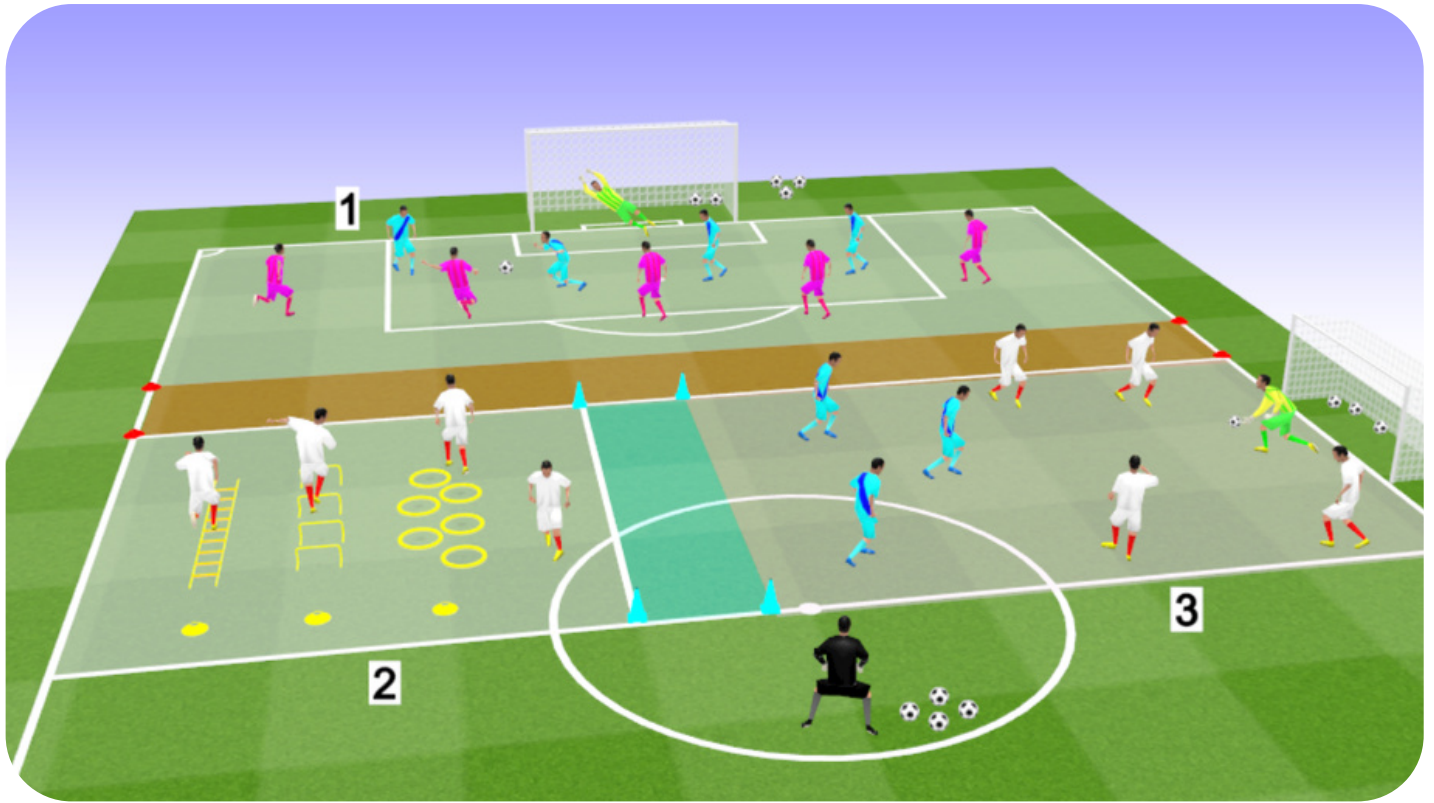


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Alternance de jeux réduits et de travail d'appuis-force.

Exemple pour un groupe de 20 joueurs.

3 ateliers :

Atelier 1 : 5 contre 4. L'équipe de 4 joueurs marque en "stopball".

Atelier 2 : appuis - force

Travail d'appuis et de pliométrie (échelle de rythme, haies, cerceaux, ...), les joueurs passent sur tous les exercices.

Atelier 3 : 3 contre 4. L'équipe de 3 joueurs marque en "stopball".

6 minutes de jeu pour le terrain 1 puis changement de joueurs avec les terrains 2 et 3.

Soit 6 minutes sur le terrain.

3 fois 2 minutes sur les terrains 2 et 3 (changement de rôle toutes les 2 minutes).

Les joueurs passent donc une fois sur l'atelier 2 et 2 fois sur l'atelier 3.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

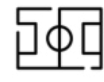




16mn



cônes

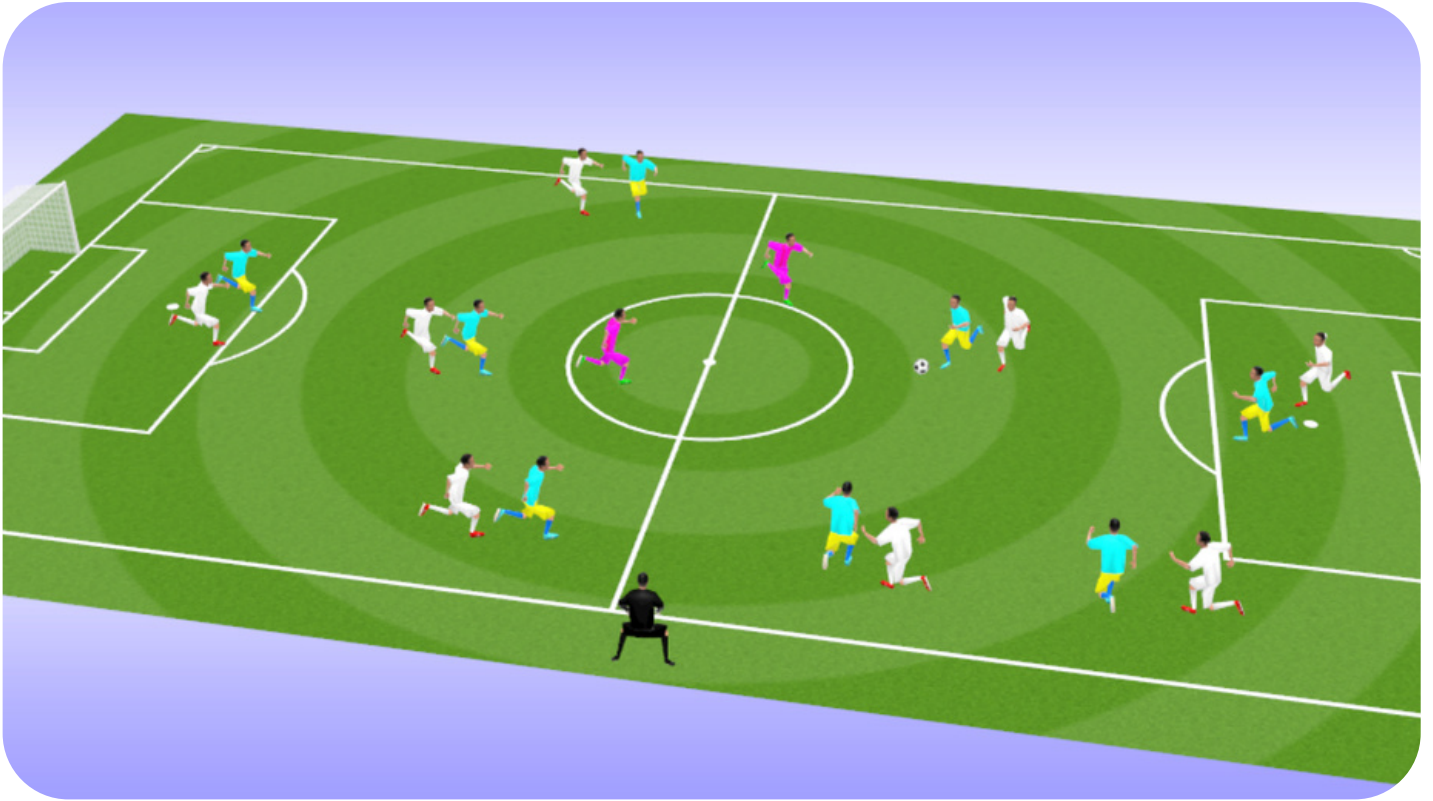


Terrain



16
joueurs

EXERCICE 4



Travail de conservation à 8 contre 8 avec 2 jokers.

Vous pouvez varier le nombre de joueurs, la taille du terrain, mettre des appuis sur les côtés, mettre des contraintes...

Les joueurs doivent être toujours en mouvement, pas d'arrêt..

Varié le nombre de touches de balle.

Donner des consignes de pressing pendant 15-20 secondes toutes les minutes pour augmenter l'intensité.

2 X 8mn.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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



psoas droit



pyramidal gauche



adducteurs



psoas gauche

Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine



pyramidal droit



Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes



quadriceps gauche



triceps -droit et gauche



ischio-jambier gauche



quadriceps droit



ischio-jambier droit





SEMAINE 2

Séance 3



SEMAINE 2

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité avec des parcours techniques 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 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
échelles
piquets

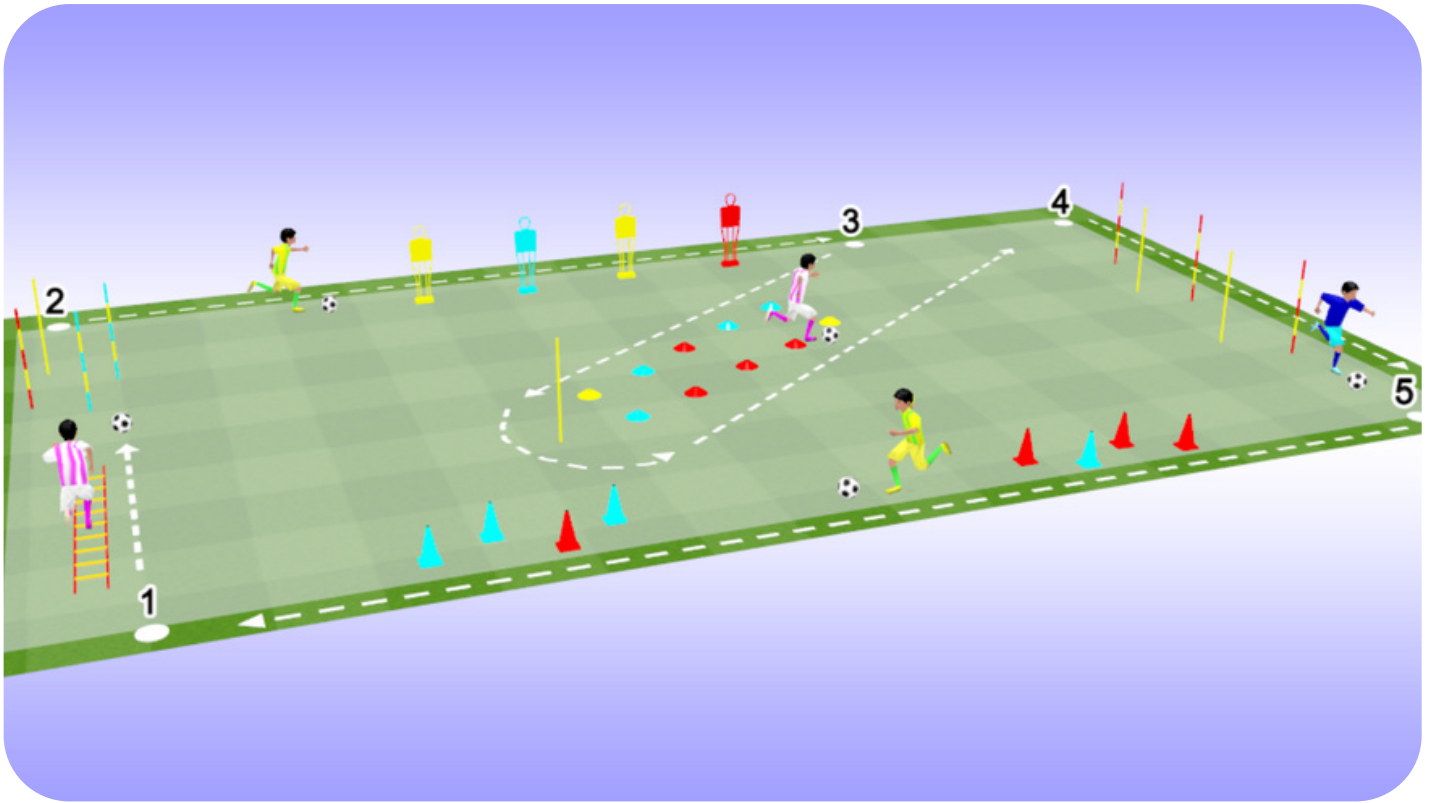


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



"Parcours endurance - coordination".

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

Plots, cônes et piquets jaunes : tour complet autour du plot, cône ou piquet.

Course continue à allure moyenne.

Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes...

L'idée ici est de travailler l'endurance capacité tout en travaillant la coordination et la conduite de balle.

Il est aussi possible de proposer des changements de rythme (lent, normal, rapide, très rapide...).

Pendant 10-15 mn par exemple.



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

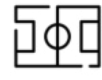




10mn



aucun

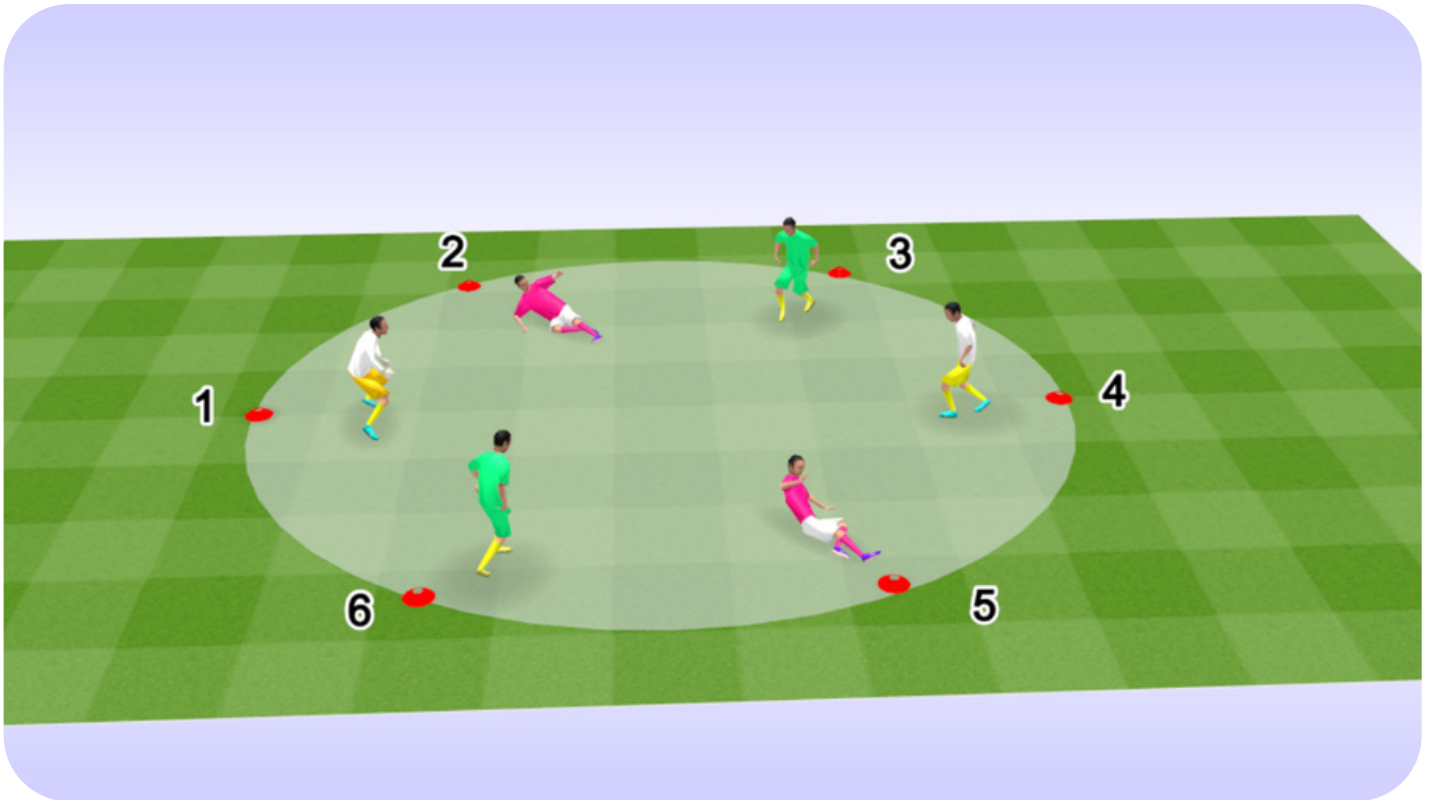


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

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

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 20 secondes de récupération (en "30-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-20".
- Exercice 3 : pompes en "30-20".
- Exercice 4 : fentes en "30-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-20" (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.

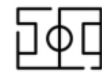




15mn



cônes

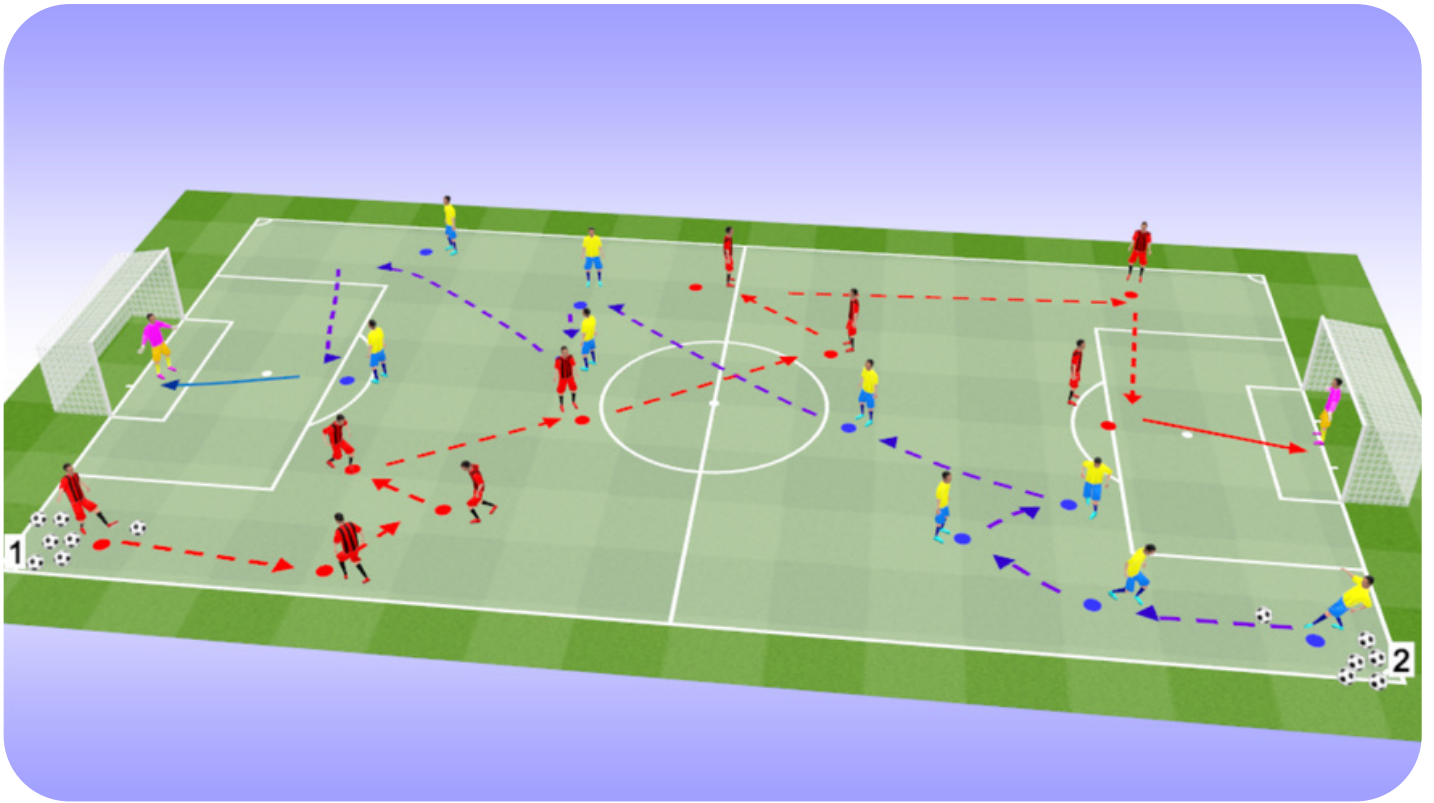


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Passe et suit + frappe.

Passe et suit.

Départ en même temps de "1" et "2".

Le joueur passe et va prendre la place de son partenaire..
pas de temps d'arrêt.

Quand les joueurs ont terminé le parcours rouge, ils passent au bleu (et vice versa).

Consignes possibles : enchaînement contrôle + passe rapide. Appel-contre-appel avant de recevoir la passe. Le passeur doit regarder son partenaire avant de faire la passe..



Les joueurs réalisent l'exercice sans pause avec une allure moyenne. 15mn par exemple.





16mn



cônes



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Jeux réduits.

2 équipes de 6-7 joueurs + 2 joueurs jokers en appui sur les côtés.
Sur une moitié de terrain par exemple.

L'équipe en rouge est uniquement en conservation, elle doit faire 10 passes consécutives (par exemple) et utiliser les 2 joueurs en appui pour pouvoir marquer un point.

L'équipe en conservation peut avoir 2 joueurs "inattaquables" dans sa surface de réparation.

Interdiction de rentrer dans la surface de réparation pour presser ou marquer pour l'équipe au pressing.

L'autre équipe doit récupérer le ballon et marquer.

2 x 8mn, changer les joueurs en appuis toutes les 2mn par exemple et changer de rôles toutes les 8mn.



On recherchera un minimum d'intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

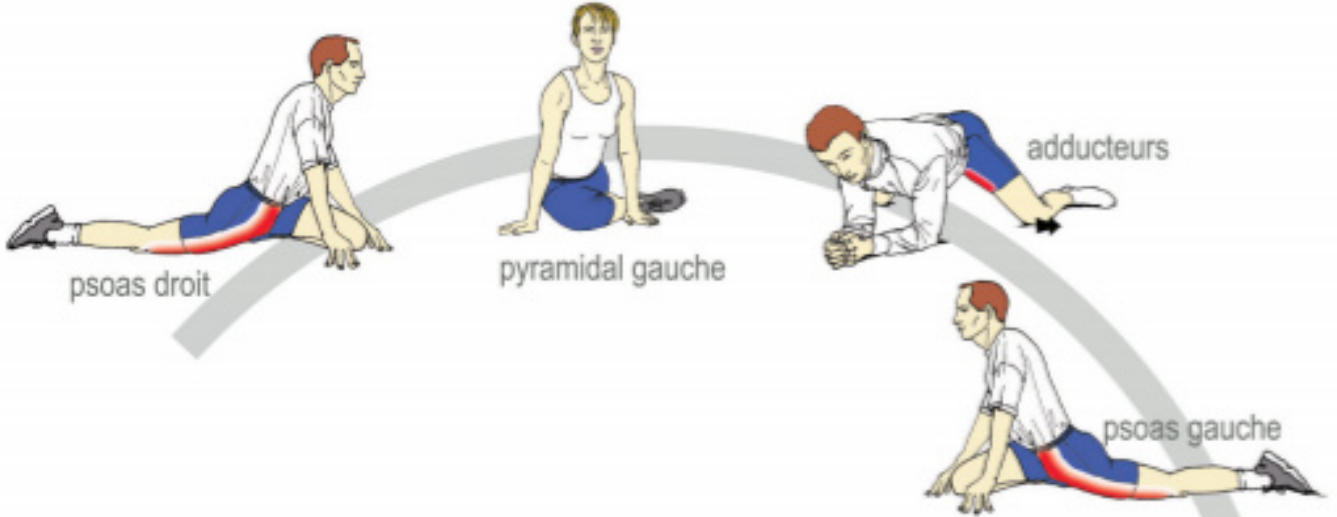
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 3

Séance 1



SEMAINE 3

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont travailler l'endurance capacité et 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.





12mn



cônes
mini-buts



6 x 6m



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Jeux réduits 2 vs 2.

Sous forme de mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux. Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.

Terrain 4 : aller déposer le ballon dans le camp de son adversaire (zone rouge).

Terrain 3 : marquer dans le petit but adverse.

Terrain 2 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire.

Terrain 1 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire (un des 2 buts est sur un côté du terrain).

Dimension des terrains : 6m x 5m (par exemple)

Temps de jeu : match de 1mn30, 45 secondes de récupération (par exemple). 8 matchs.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

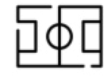




10mn



aucun

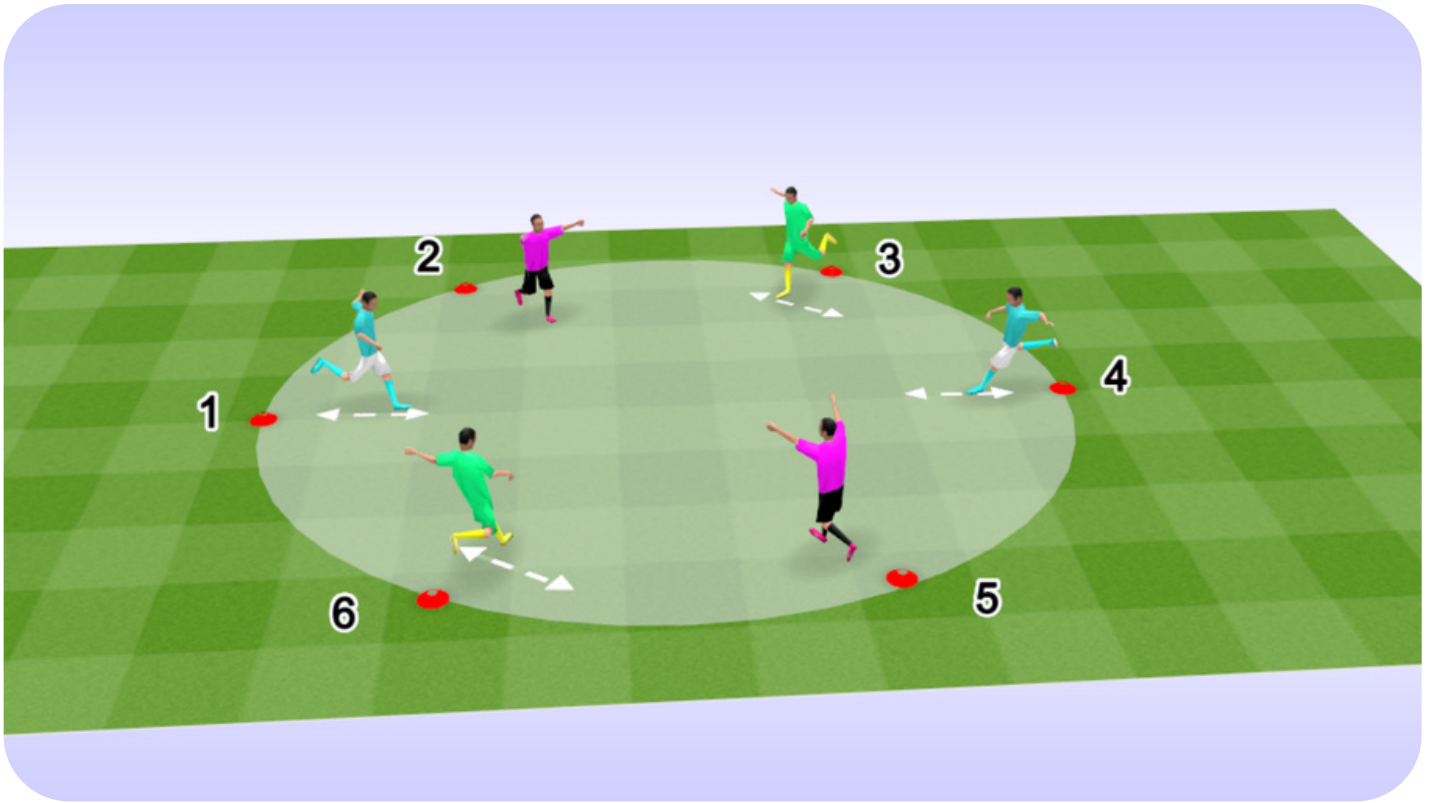


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



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.

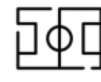




12mn



cônes
mini-buts

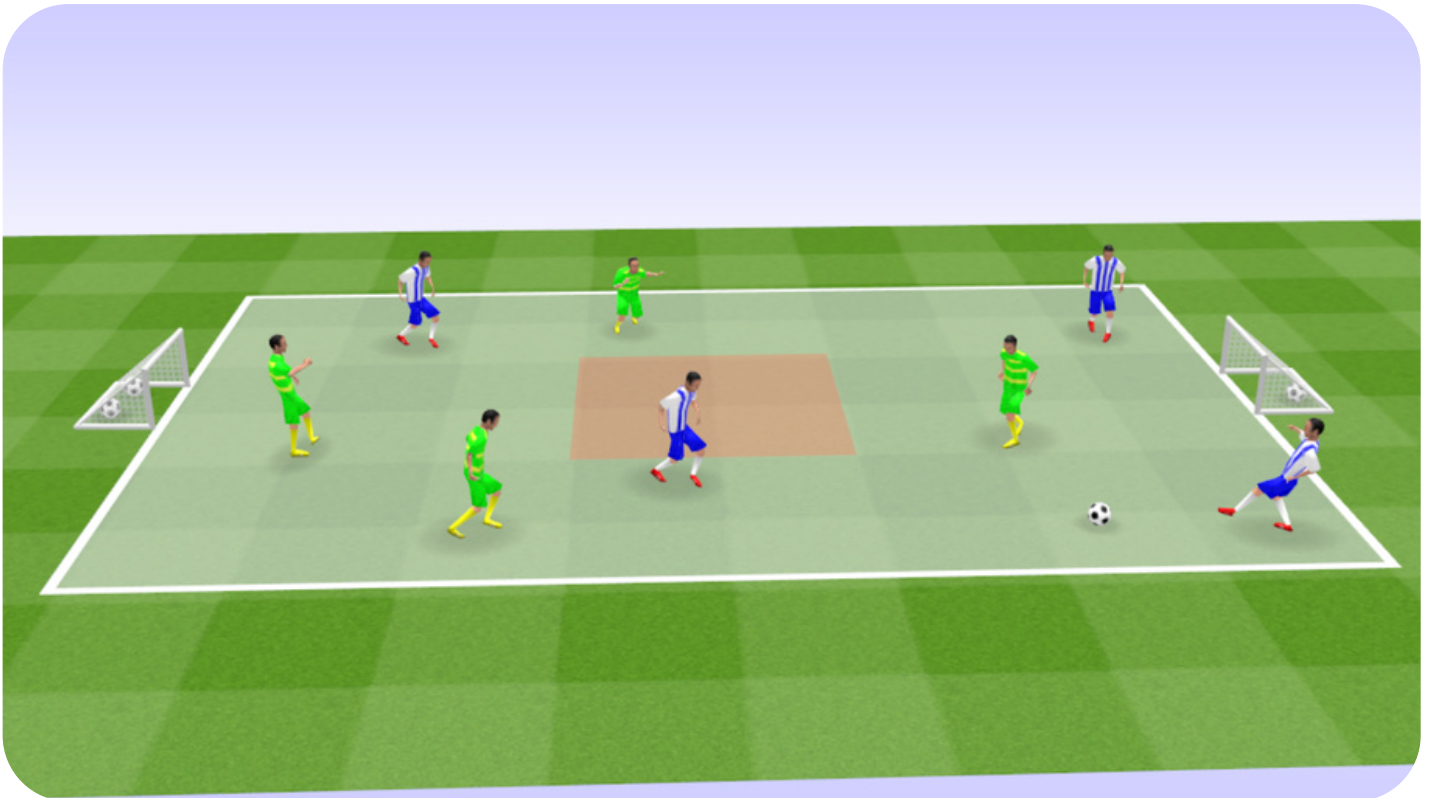


15 x 15m



8
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits (4 contre 4) avec petits buts.

Une zone centrale dans laquelle aucun joueur ni aucun ballon ne peut passer.

Variante : si une équipe fait passer le ballon par le carré rouge, le but de l'équipe comptera double.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

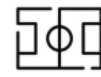




16mn



cônes

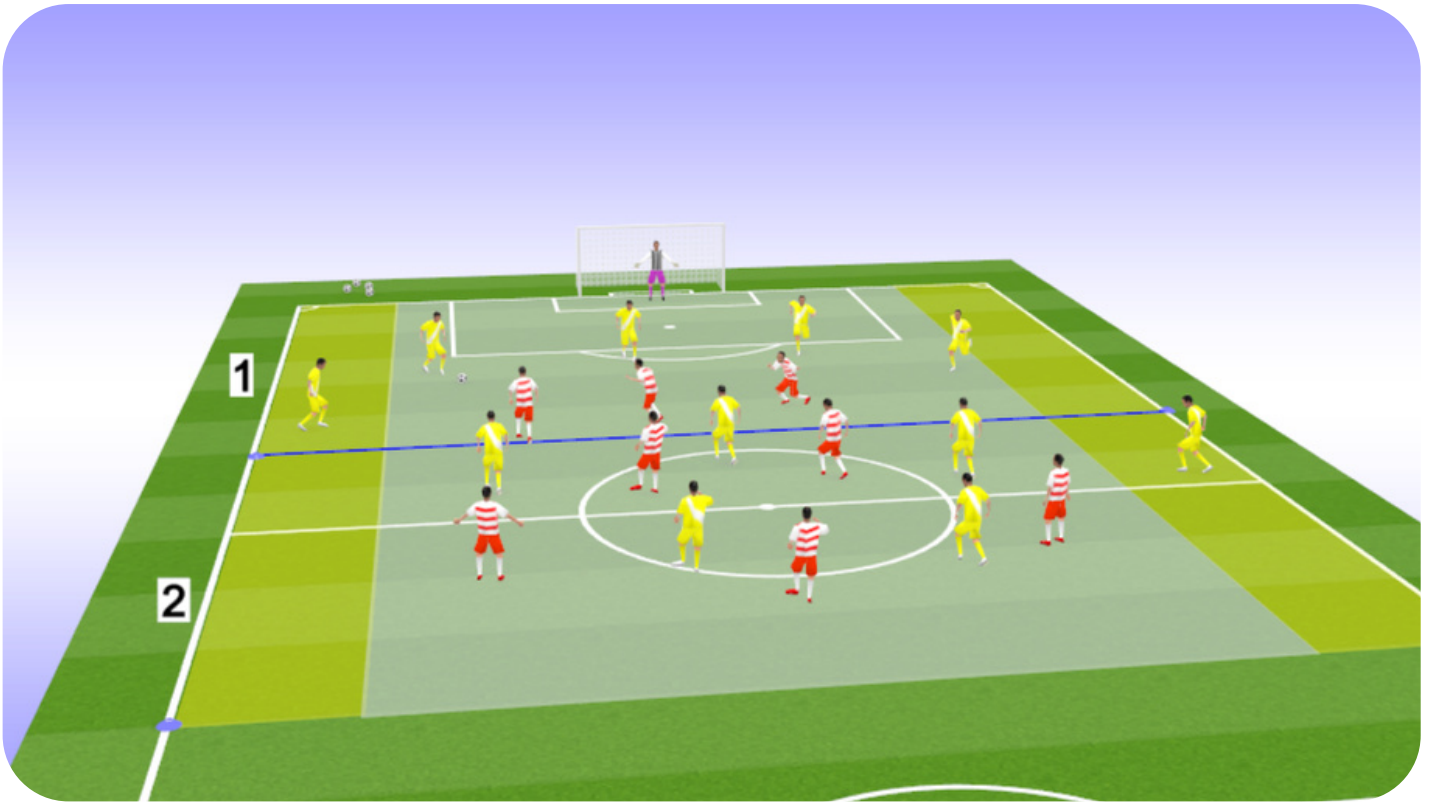


3/4 de terrain



16
joueurs

EXERCICE 4



Jeux réduits.

2 équipes. Une équipe en conservation de 11 joueurs dont 2 joueurs en appuis sur côtés (ici en jaune) et une équipe au pressing de 8 joueurs (en rouge).

Le terrain qui fait un peu de la moitié de terrain par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe) est divisé en 2 zones (zone 1 et 2).

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple) dans la zone 1, et utiliser les 2 joueurs en appui avant de pouvoir marquer un but.

Puis elle doit passer dans la zone 2 et faire la même chose.

Elle marque 3 points si elle fait 10 passes consécutives et en utilisant les 2 joueurs en appuis dans la zone 2.

L'autre équipe doit récupérer le ballon et aller marquer.

2 x 8mn par exemple (en alternant les rôles).



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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 rechercher 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



psoas droit



pyramidal gauche



adducteurs



psoas gauche

Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine



pyramidal droit



Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes



quadriceps gauche



triceps -droit et gauche



ischio-jambier gauche



quadriceps droit



ischio-jambier droit





SEMAINE 3

Séance 2



SEMAINE 3

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance de la semaine, les joueurs vont travailler l'endurance capacité et 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.

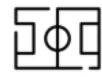




15mn



cônes
mini-buts

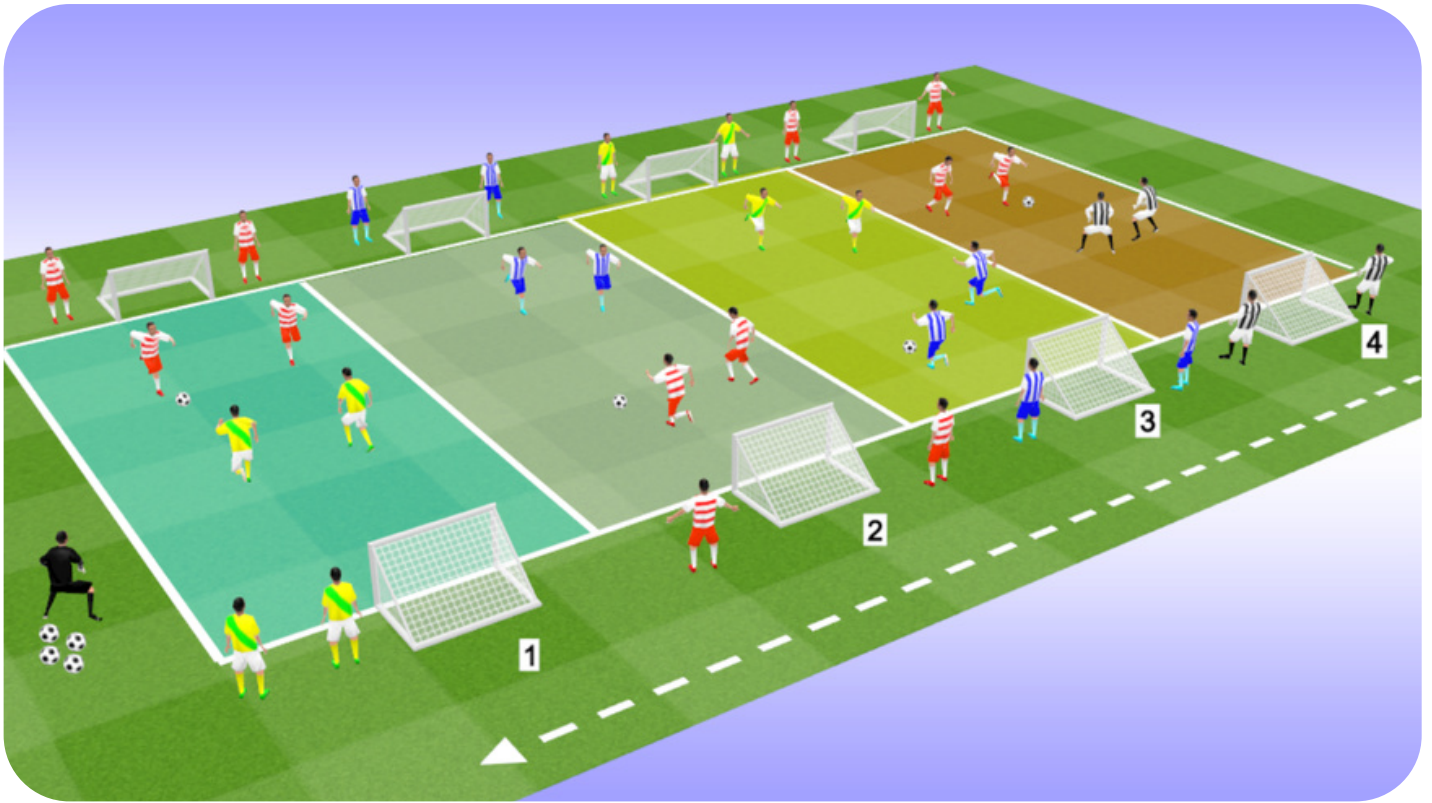


30 x 20m



12-18
joueurs

EXERCICE 1



2 contre 2 "intermittent".

4 terrains (en fonction du nombre de joueurs disponibles).

2 équipes de 4 joueurs par terrain. 2 contre 2.

A chaque but (ou après 45 secondes de jeu maximum), les 4 autres joueurs entrent.

Séquences de 2 minutes 30.

Récupération 1 minute.

Sous forme de montée-descente par exemple.

L'équipe qui a marqué le plus de buts monte, l'autre descend.

Série de 15mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

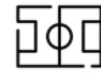




10mn



cônes

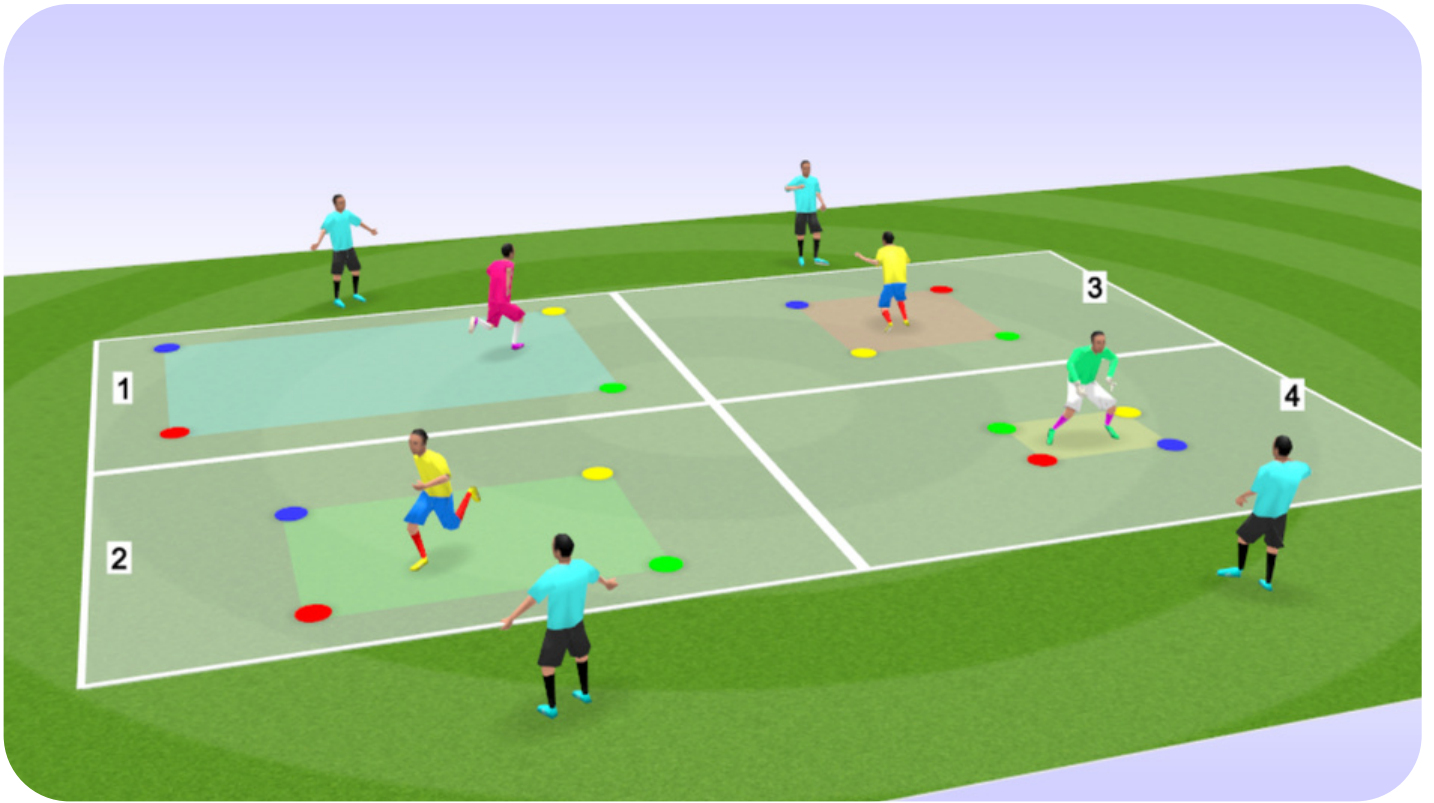


20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Intermittent "carrés magiques".

Le joueur doit aller toucher avec le pied le cône de couleur que lui annonce son partenaire ..

"vert" et le joueur va vers le cône vert puis se replace rapidement au centre.. dès que le joueur est relocalisé au centre le partenaire lui annonce la nouvelle couleur... ne pas lui laisser de temps de repos...

Le joueur doit prendre les informations (les couleurs) avant de commencer pour pouvoir enchaîner très vite..

Travail par deux (un qui fait l'exercice, l'autre qui annonce les couleurs).

15 secondes de travail - 30 secondes de repos

10 minutes. 1 série.

Variation des carrés (distances différentes, couleurs disposées différemment,..).



On recherchera une grande intensité dans les courses.

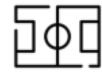




15mn



cônes
mini-buts



3/4 terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes de 8 joueurs.

1 zone un peu plus grande que la moitié de terrain par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

Une équipe qui défend sa cage, une équipe qui défend 3 petits buts.

2 joueurs en "appui" sur les côtés.

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), et utiliser les 2 joueurs en appui avant de pouvoir marquer un but.

15mn, changer les joueurs en appuis toutes les 2mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

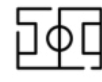




10mn



aucun

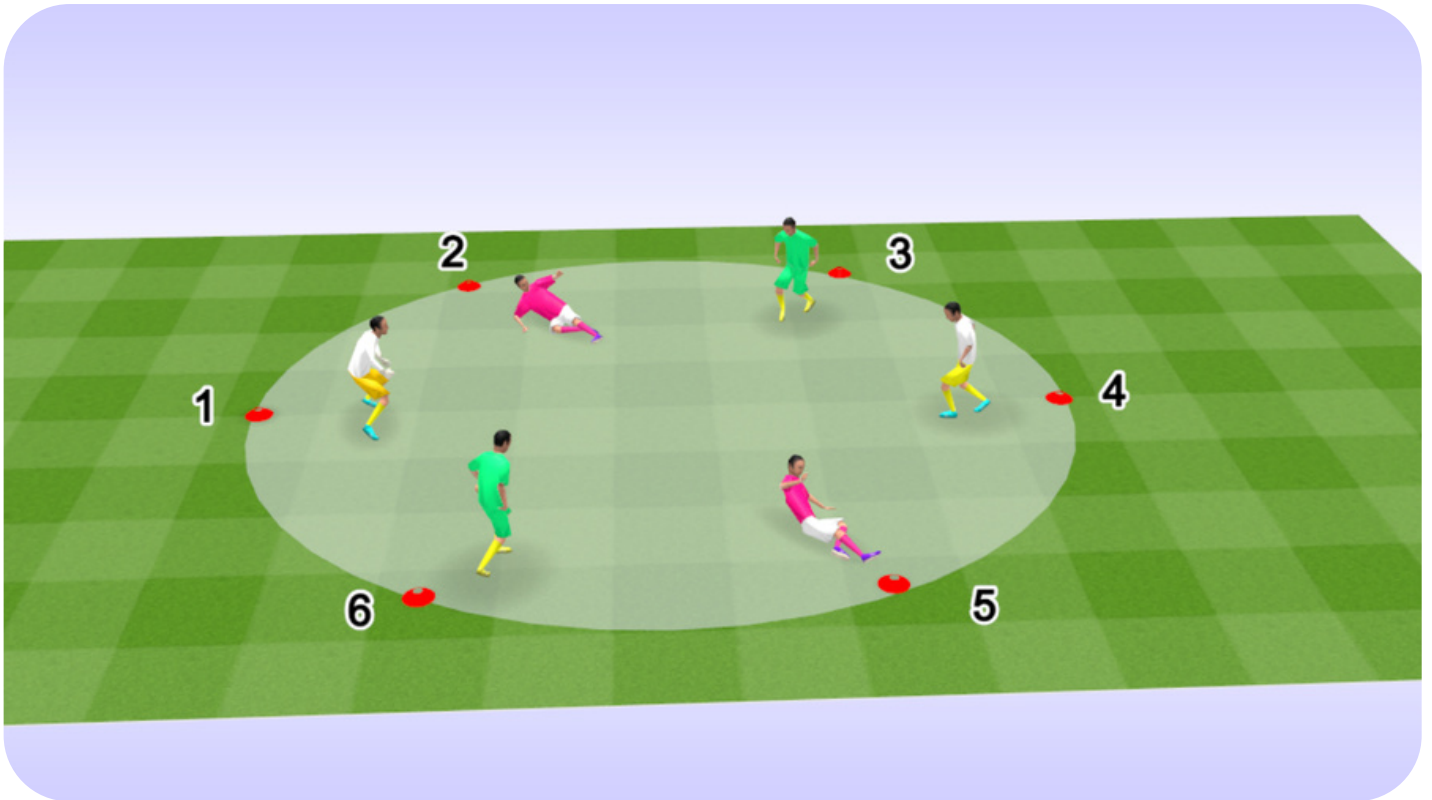


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 4



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

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

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 20 secondes de récupération (en "30-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-20".
- Exercice 3 : pompes en "30-20".
- Exercice 4 : fentes en "30-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-20" (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.





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.

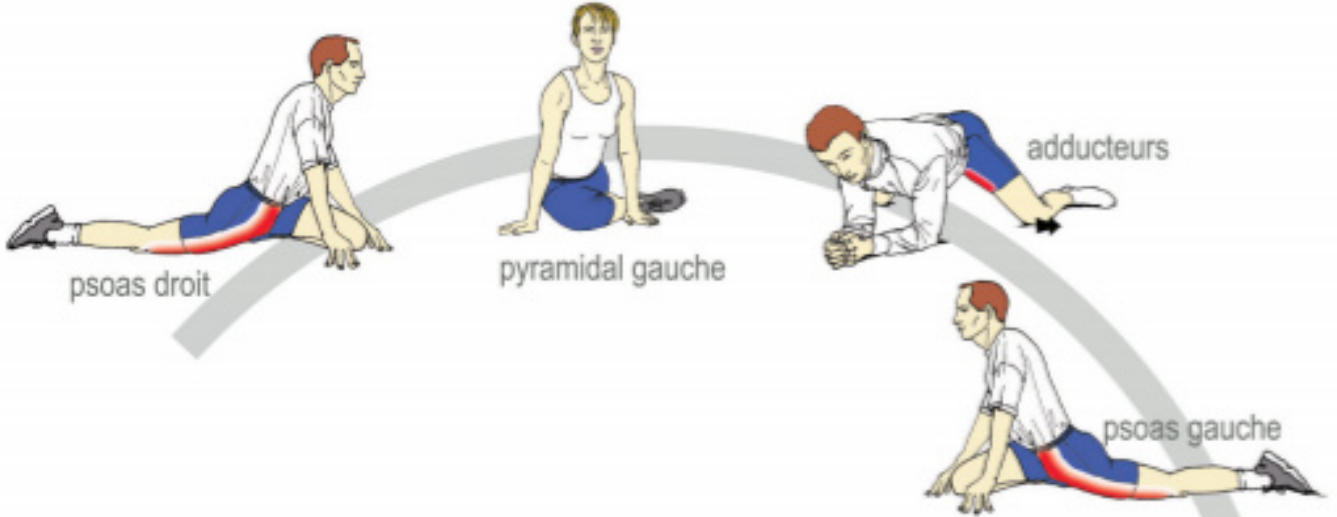
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 3

Séance 3



SEMAINE 3

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont travailler l'endurance capacité et 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.

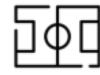




15mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Jeux réduits.

3 équipes de 4-5 joueurs.

1 zone de 25m x 25m par exemple (à adapter en fonction de la catégorie et du niveau de votre groupe).

4 contre 4 dans la zone et 4 joueurs en "appui" sur les côtés.

L'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant au moins 3 joueurs en appui.

12mn, changer les joueurs en appuis toutes les 3 mn par exemple.

Variante, l'équipe en conservation doit faire 10 passes consécutives (par exemple), pour marquer un point en utilisant les 2 joueurs en appui de la zone jaune.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

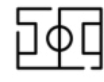




10mn



aucun

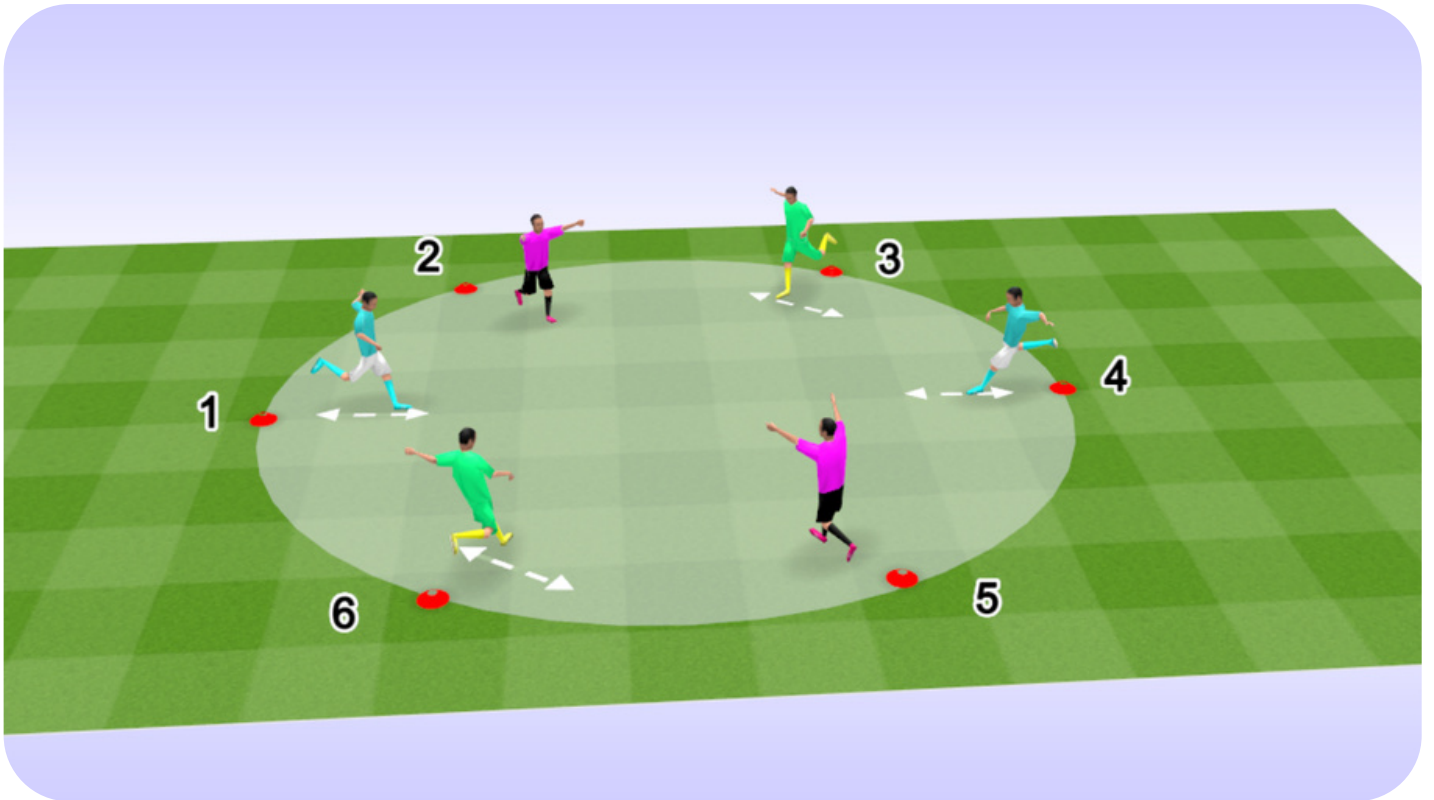


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



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.

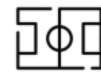




10mn



cônes
haies
banc

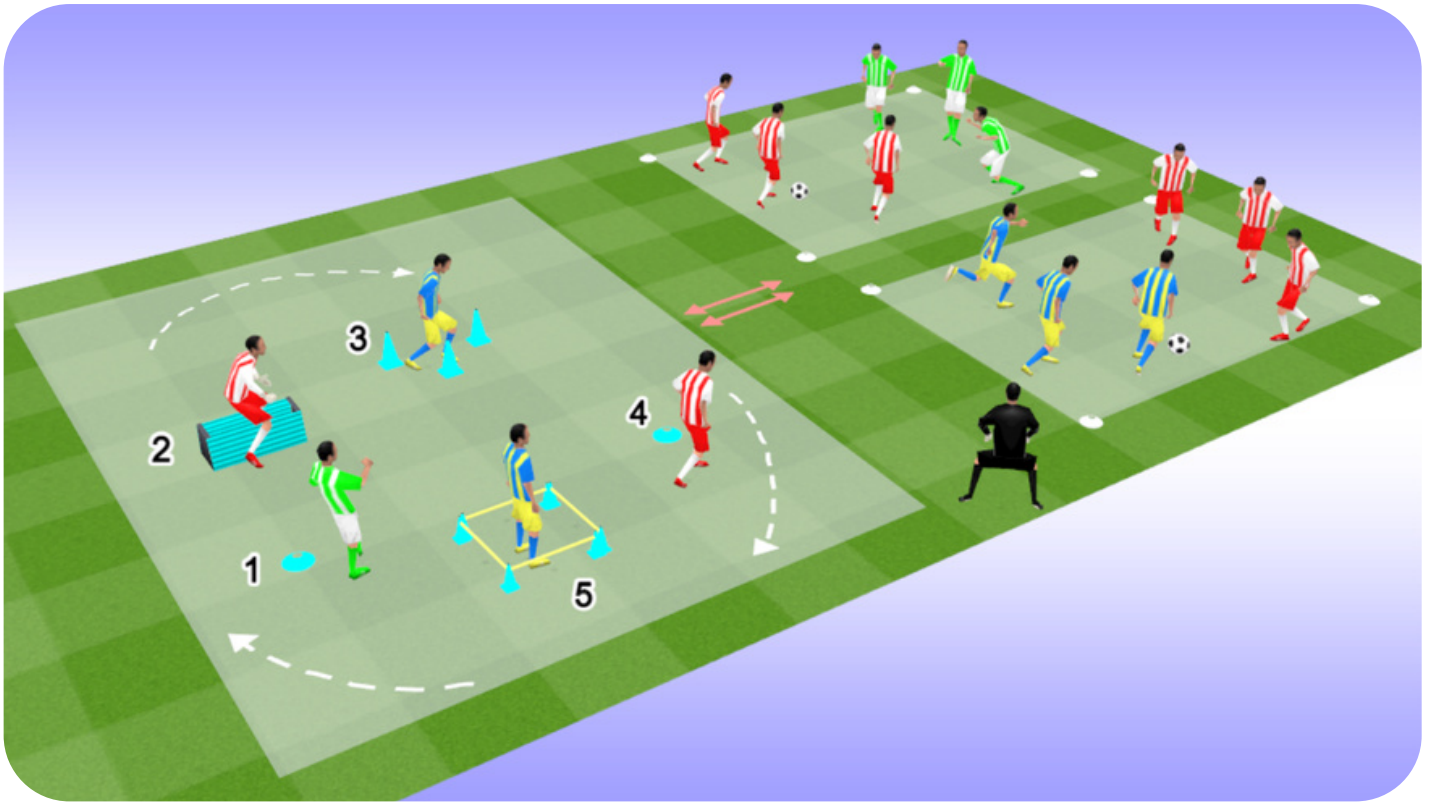


20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Alternance entre travail de force et jeux réduits.

Les ateliers force :

Atelier 1 : fentes

Atelier 2 : sauts verticaux sur banc

Atelier 3 : travail d'appuis (avant arrière côté)

Atelier 4 : squat

Atelier 5 : bonds droite-gauche avant-arrière

Sous forme 15-15 (ou 10-20..)

Jeux réduits :

3 contre 3

2 minute de jeu, 1 minute de récupération

3 séquences

Circuit training pendant 3 minutes puis jeux réduits pendant 7-8 minutes (par exemple)



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de force.





18mn



cônes



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Jeux réduits pour travailler la puissance aérobie et le bloc équipe.

Sur un demi terrain par exemple.

7 contre 7 par exemple (ou 8 contre 8).

Tracer plusieurs zones (ici 4).

Pour qu'un but soit valide, une équipe doit toujours avoir tous ses joueurs dans une même zone.

3 x 6mn.



On recherchera une grande intensité.





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.

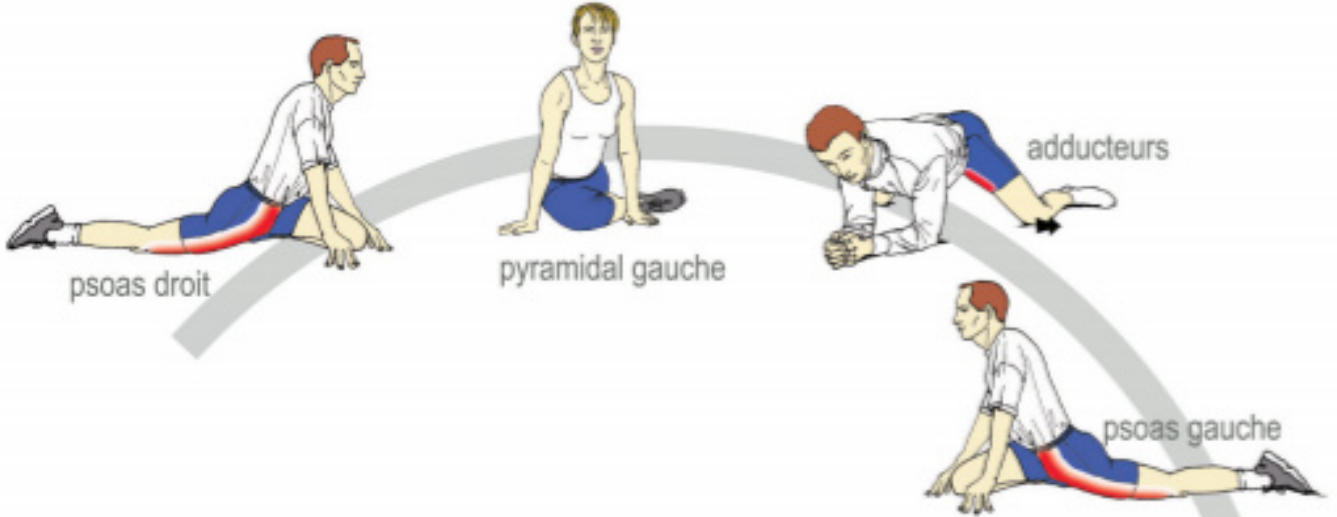
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 4

Séance 1



SEMAINE 4

SÉANCE 1

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

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.

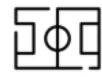




12mn



cônes

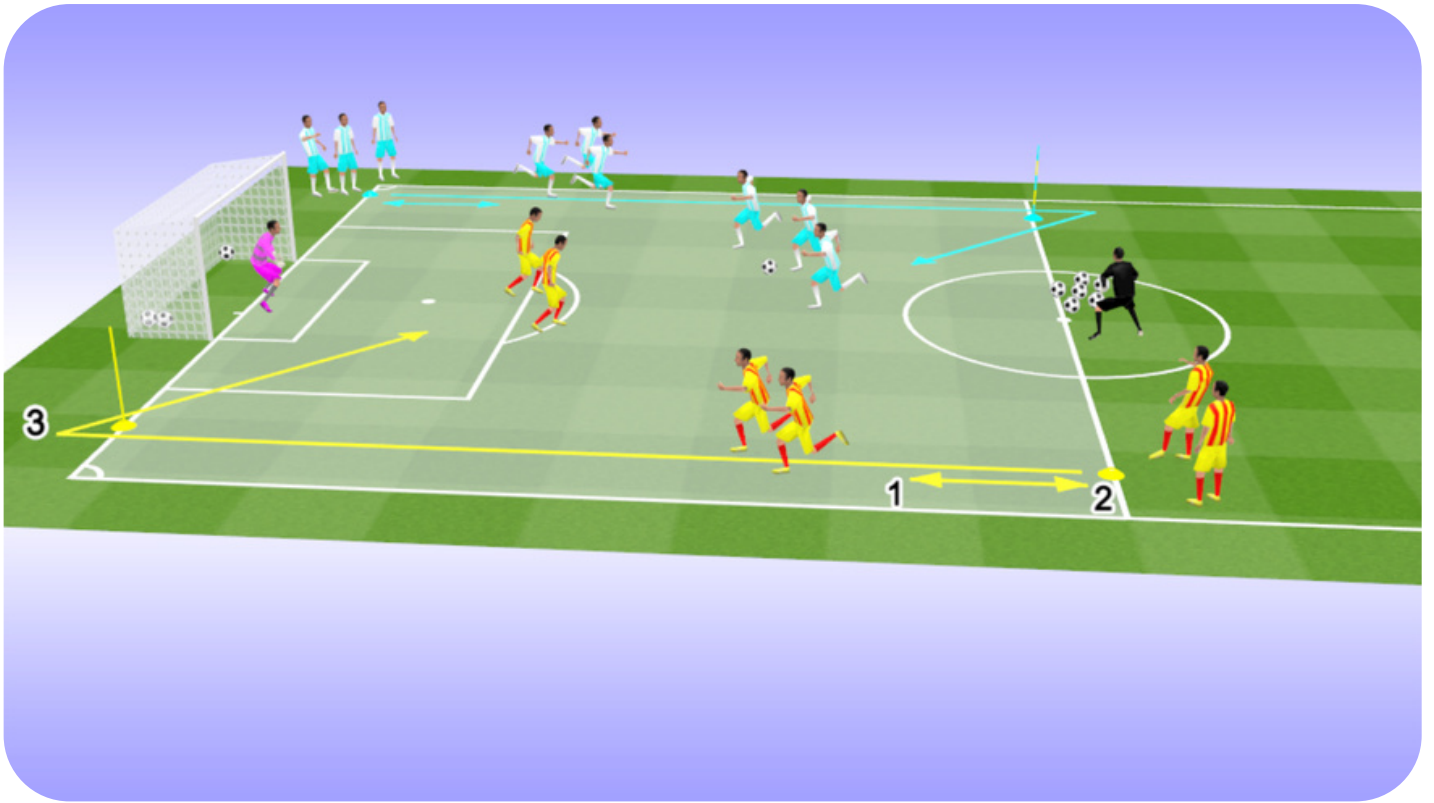


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Jeux réduits 3 contre 2.

3 attaquants contre 2 défenseurs.

Les joueurs effectuent un travail de vitesse puis de course rapide avant de commencer l'opposition.

Vous pouvez intégrer un travail d'appuis ou de force en début ou fin de course par exemple.

Les joueurs passent 5 fois dans les deux rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

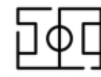




12mn



cônes
cerceaux
échelles
haies

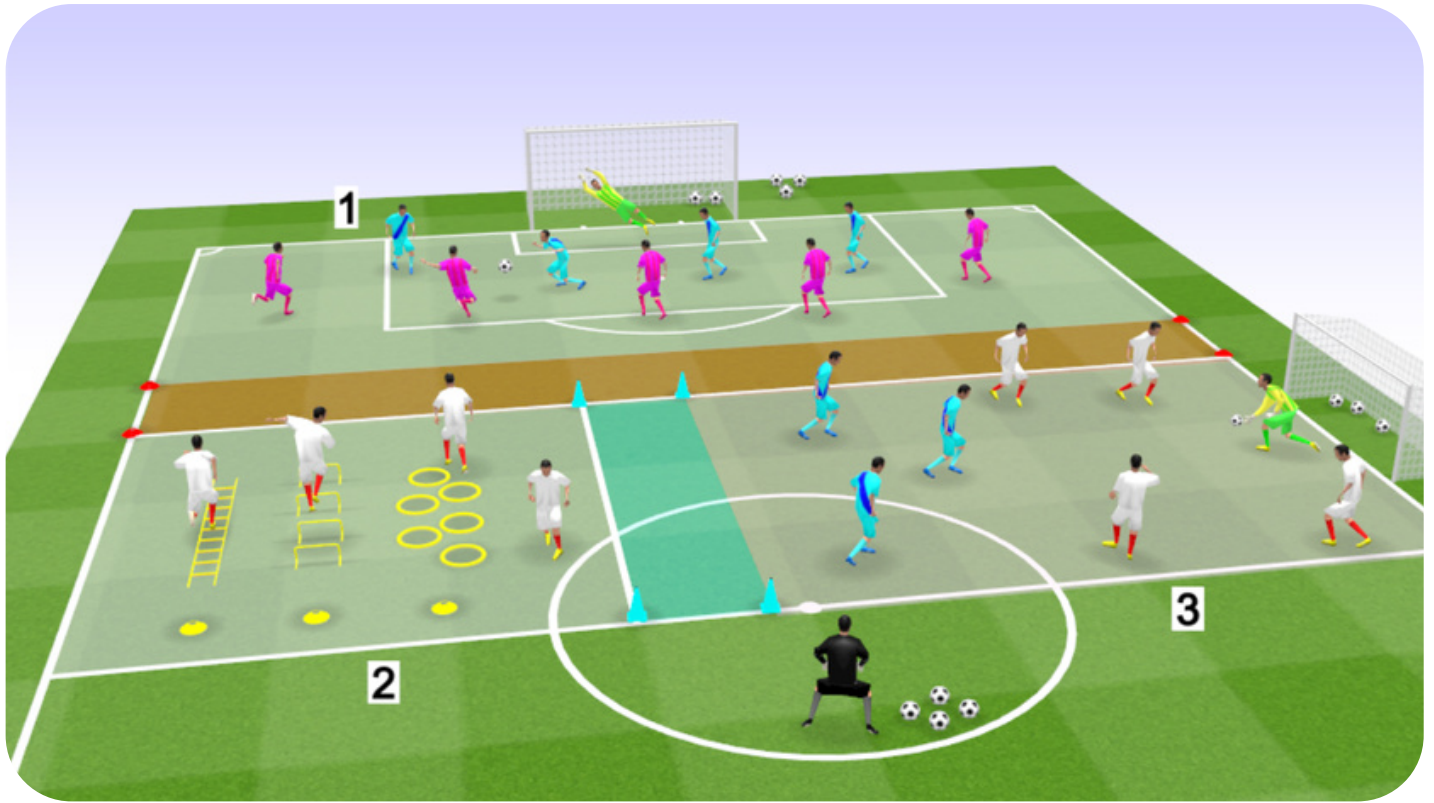


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Jeux réduits et de travail d'appuis-force.

Exemple pour un groupe de 20 joueurs.

3 ateliers :

Atelier 1 : 5 contre 4. L'équipe de 5 joueurs attaquent sur la grande cage, l'équipe de 4 joueurs doit marquer dans la zone rouge en "stopball".

Atelier 2 : appuis - force. Travail d'appuis et de pliométrie (échelle de rythme, haies, cerceaux, ...), les joueurs passent sur tous les exercices.

Atelier 3 : 3 contre 4. L'équipe de 3 joueurs attaquent sur la grande cage, l'équipe de 4 joueurs doit marquer dans la zone bleue en "stopball".

6 minutes de jeu pour le terrain 1 puis changement de joueurs avec les terrains 2 et 3.

Soit 6 minutes sur le terrain. 3 fois 2 minutes sur les terrains 2 et 3 (changement de rôle toutes les 2 minutes).

Les joueurs passent donc une fois sur l'atelier 2 et 2 fois sur l'atelier 3.

12 minutes par exemple. Possible de faire 2 fois les exercices soit 24 minutes.



On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.

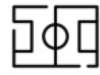




12mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes.

7 contre 7 par exemple sur une moitié de terrain.

Une zone centrale.

Une équipe marque un point pour un but marqué "normalement".

Une équipe marque 3 points si le but est marqué suite à une frappe dans la zone rouge et une phase "d'appui-remise".

L'objectif tactique ici est de pousser les attaquants à jouer en remise et les milieux de terrain à jouer en appuis avec les attaquants.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

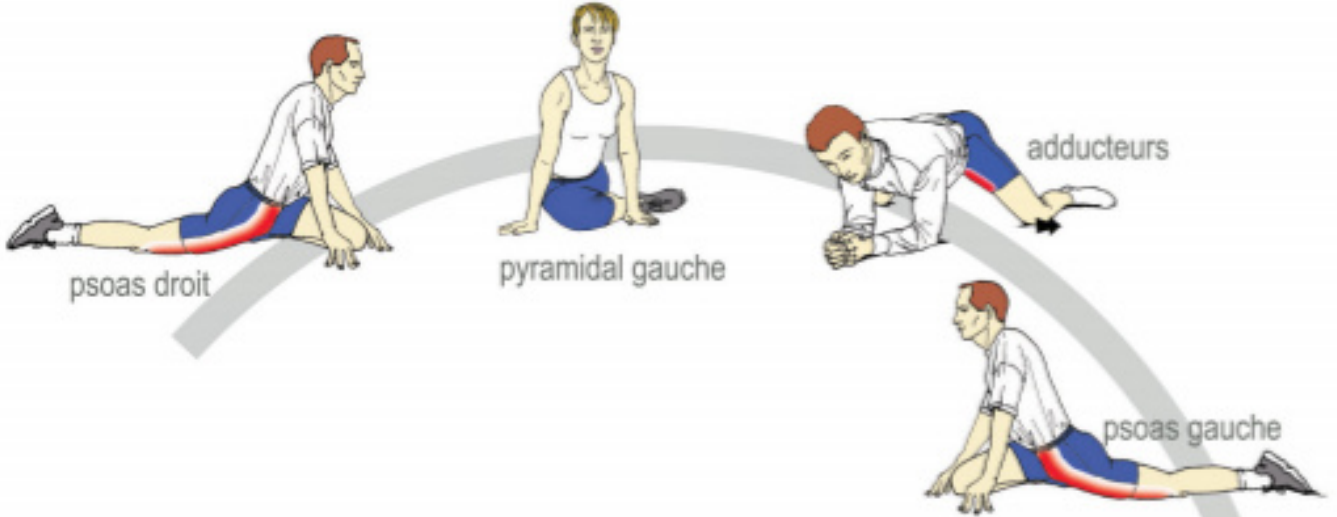
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 4

Séance 2



SEMAINE 4

SÉANCE 2

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

Ils feront également un travail plus spécifique d'endurance puissance avec un exercice de "30-30".

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.

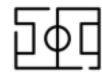




12mn



cônes
échelles
piquets

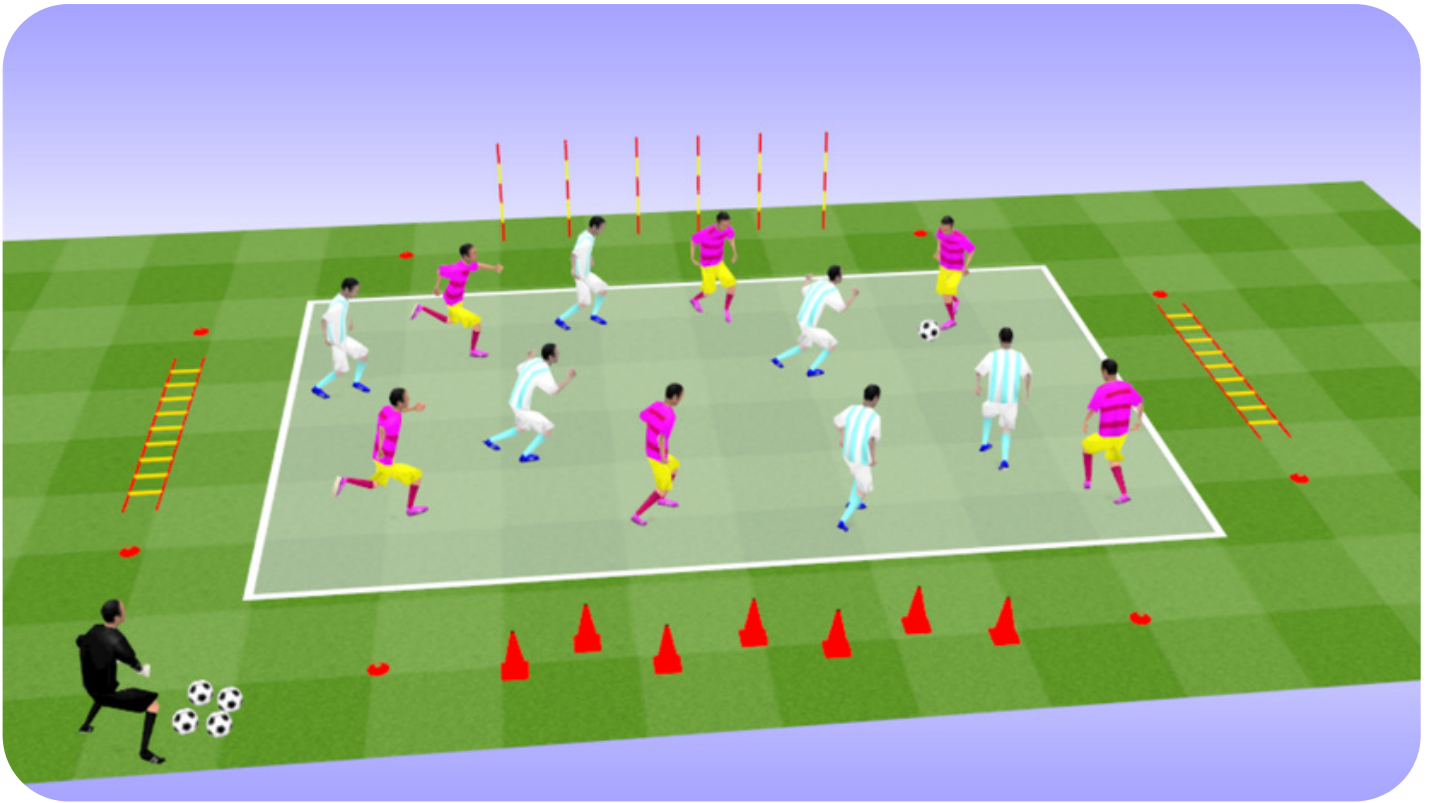


25 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Conservation du ballon à 6 contre 6 (ou 7 contre 7, ...).

Chaque fois qu'une équipe perd le ballon, un de ces joueurs (chaque joueur peut avoir un numéro afin que tout le monde passe) doit aller faire un travail d'appuis (un exercice est placé sur chacun des 4 côtés du terrain) puis revient rapidement sur le terrain.

L'équipe qui a le ballon est donc en supériorité numérique le temps que le joueur se soit replacé.

Vous pouvez modifier les ateliers sur le côté.

12mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

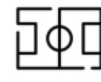




10mn



cônes
piquets
mini-buts

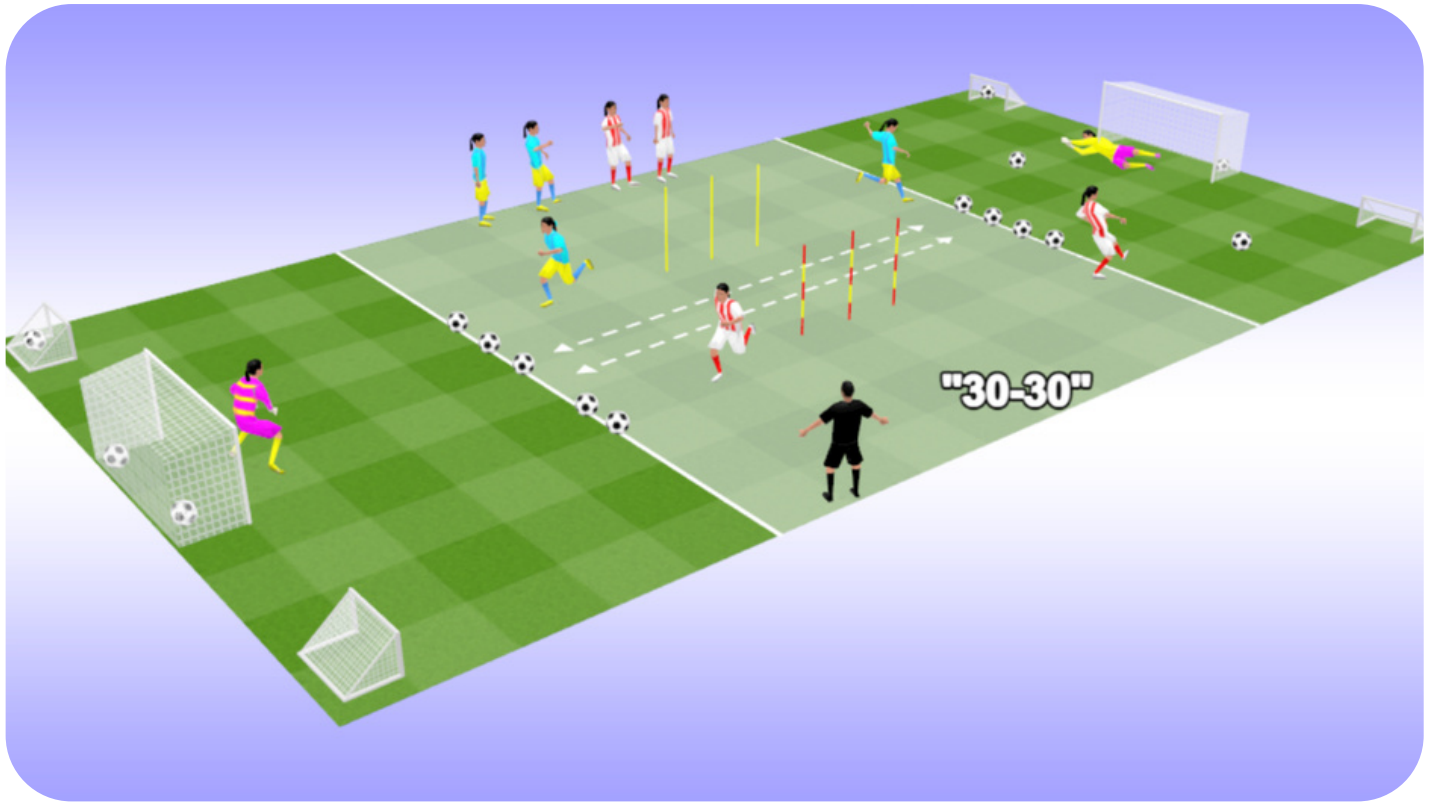


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Intermittent.

Les joueurs font des aller retours avec travail d'appuis ou de force au milieu du parcours puis frappes de chaque côté du parcours..

Les joueurs alternent une frappe au but et une frappe dans un des 2 mini buts placés sur les côtés.

Sous forme 30-30 par exemple..

30 secondes de travail (course et frappe) puis 30 secondes de repos...

Pendant 8-10mn par exemple.



On recherchera une vitesse proche de VMA pour les courses.

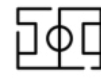




16mn



cônes

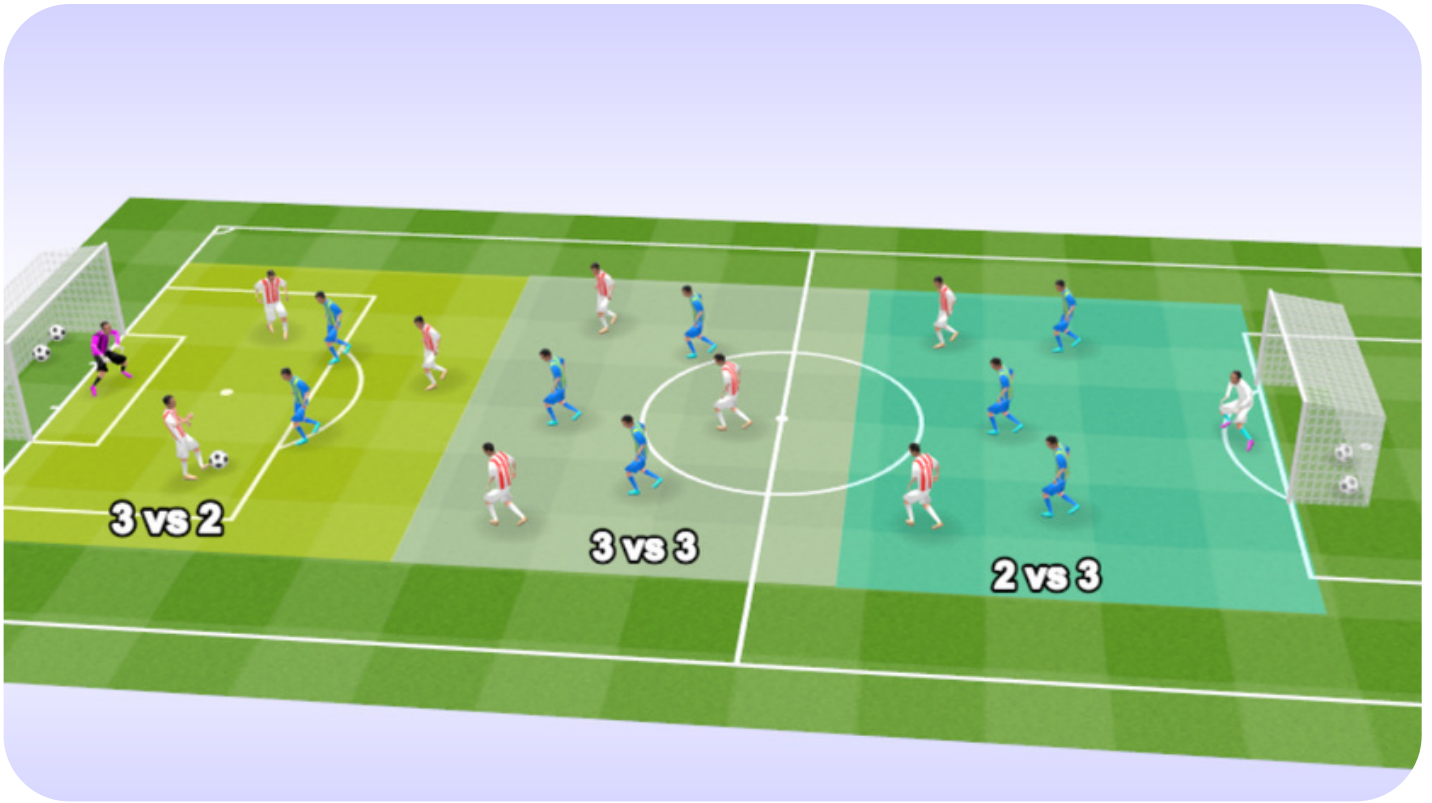


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits, par zone, de formes différentes dans un même jeu.

8 contre 8 ou 9 contre 9 avec division du terrain en 3 zones.

Jeux réduits 3 vs 2 en zone défensive, 3 contre 3 au milieu de terrain et 2 contre 3 en zone offensive.

Vous pourrez adapter les consignes et les conditions de jeu (taille des terrains, temps de jeu..) en fonction de vos objectifs de travail.

2 x 8mn.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

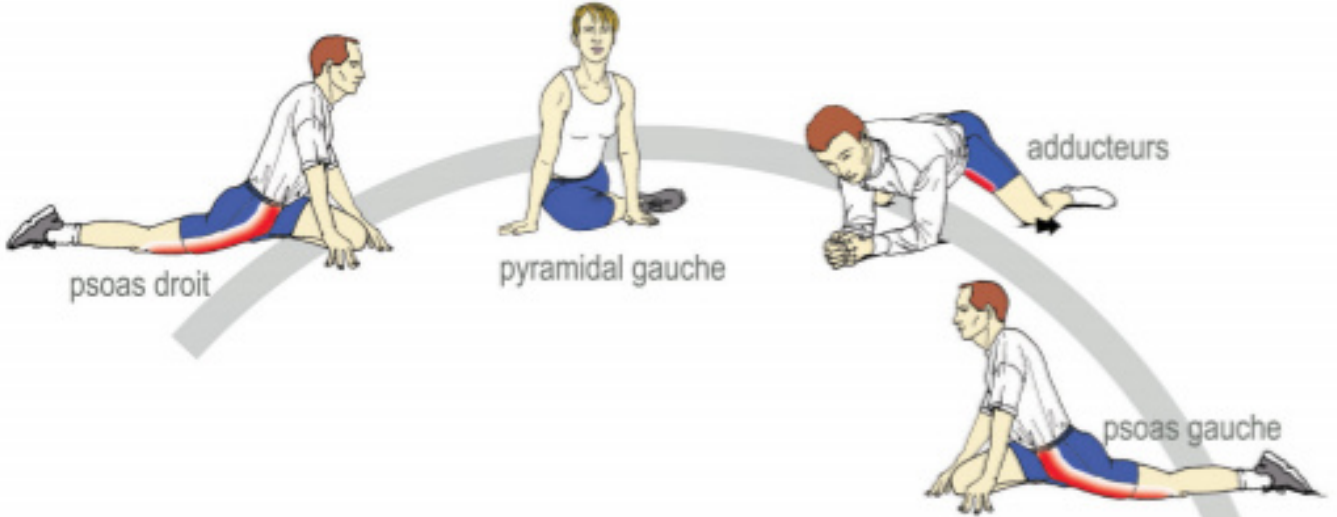
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 4

Séance 3



SEMAINE 4

SÉANCE 3

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

Ils feront également un travail de vitesse en début de séance.

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.

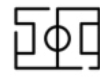




12mn



cônes
mini-buts

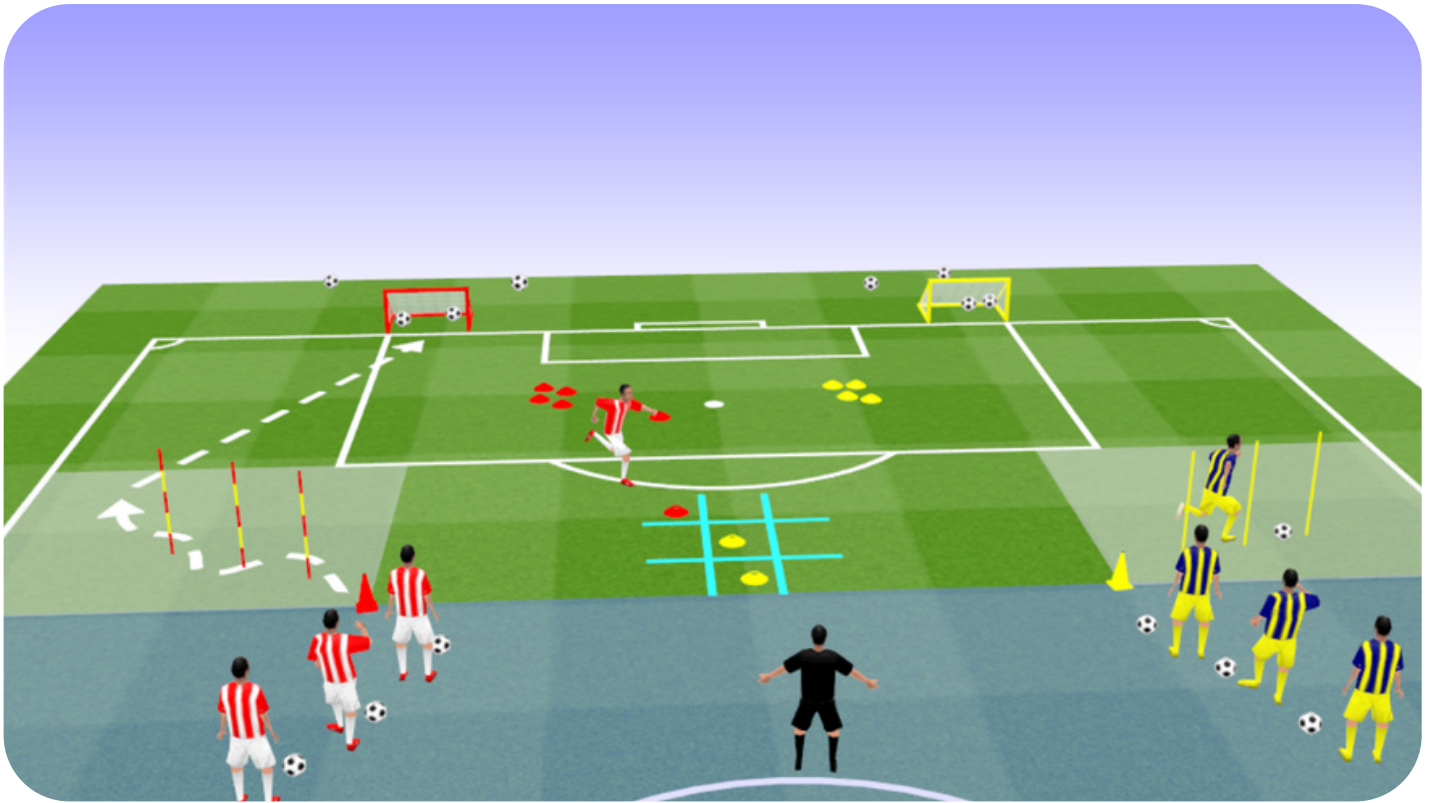


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse avec 2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les piquets) puis il doit marquer dans un mini 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 jaune) 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.



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





10mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse en 3 contre 3 avec un joueur pour centrer.

Départ au milieu de terrain pour les attaquants et ligne de but pour les défenseurs.

10 secondes maximum pour marquer.

3-4 passages dans les deux rôles.

45 secondes minimum de récupération entre 2 passages.



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

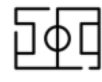




20mn



cônes

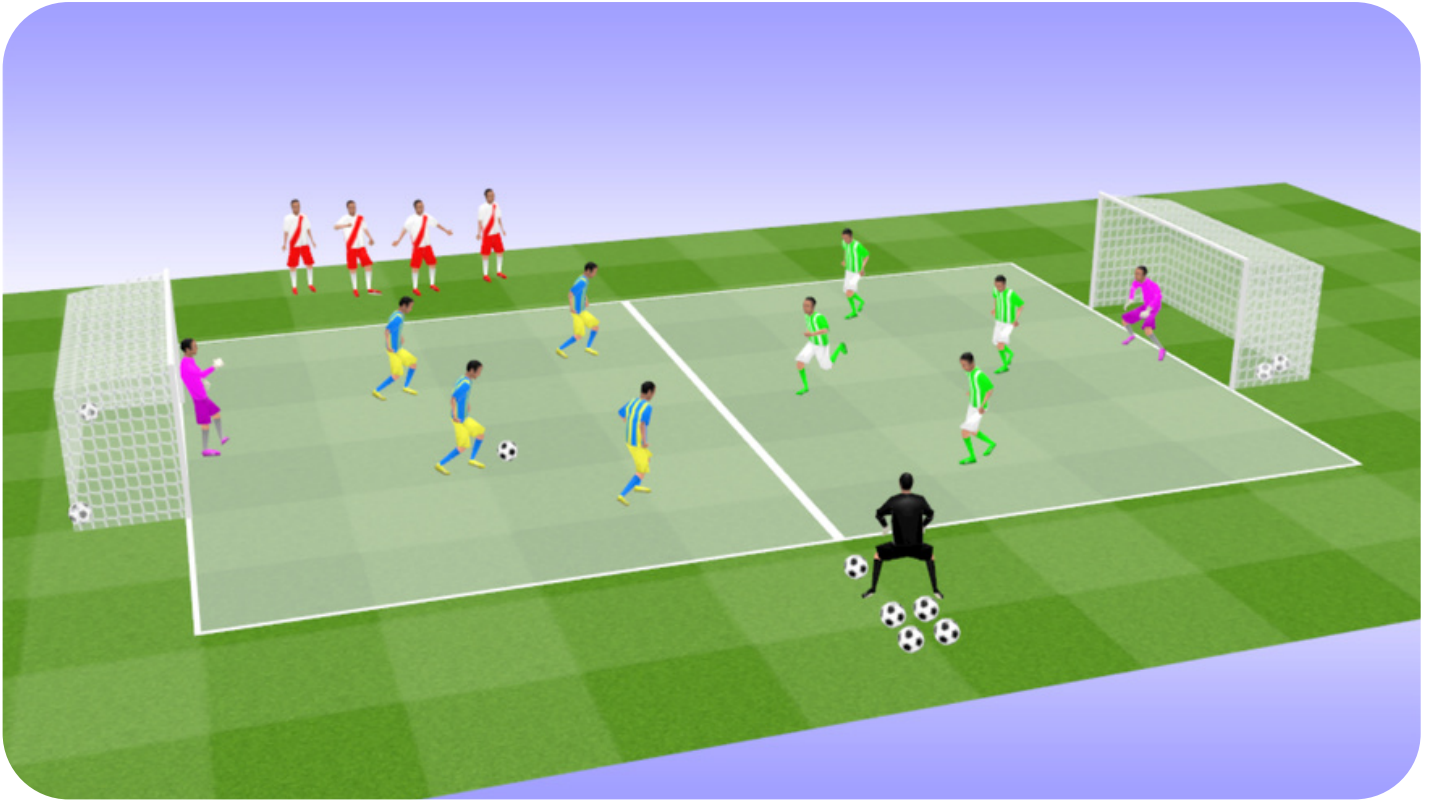


25 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits 4 contre 4 sur petit terrain avec cages rapprochées.

3 équipes (2 sur le terrain, une en attente).

Par exemple, toutes les 2 minutes, une équipe sort.

Ou alors chaque but marqué (ou 2 buts), l'équipe qui perd sort..

Intensité grande, mettre des ballons autour du terrain pour ne pas diminuer l'intensité lorsqu'un ballon sort..

15-20mn environ.

Les joueurs en attente peuvent faire un travail de gainage, proprioception, coordination ou jonglages par exemple



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

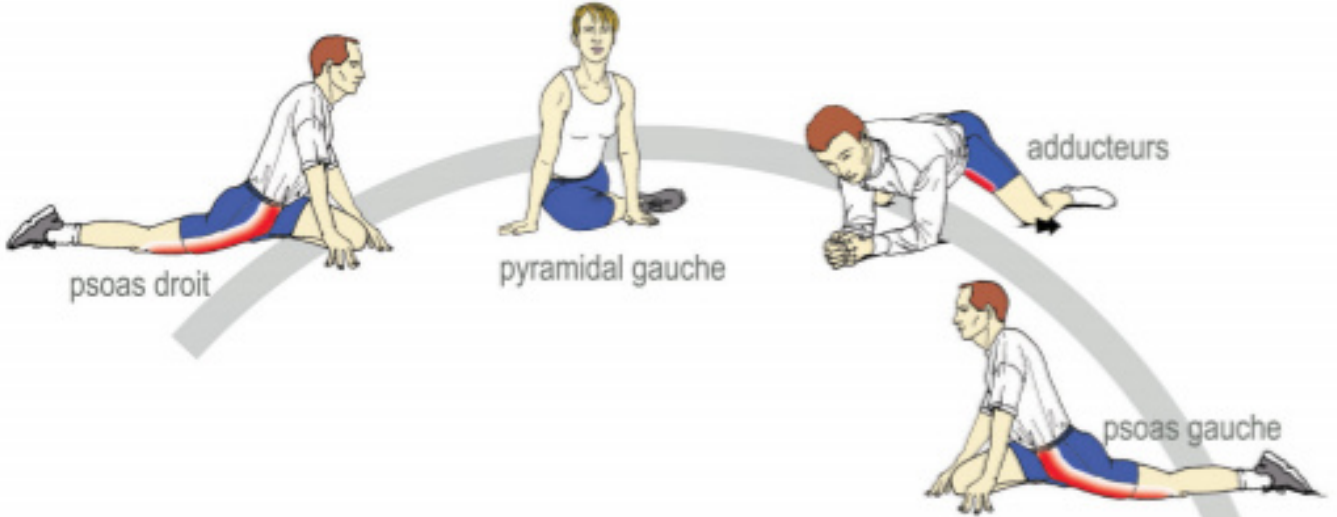
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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

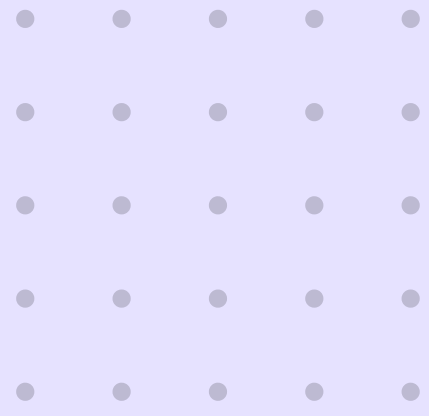
Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 5

Séance 1



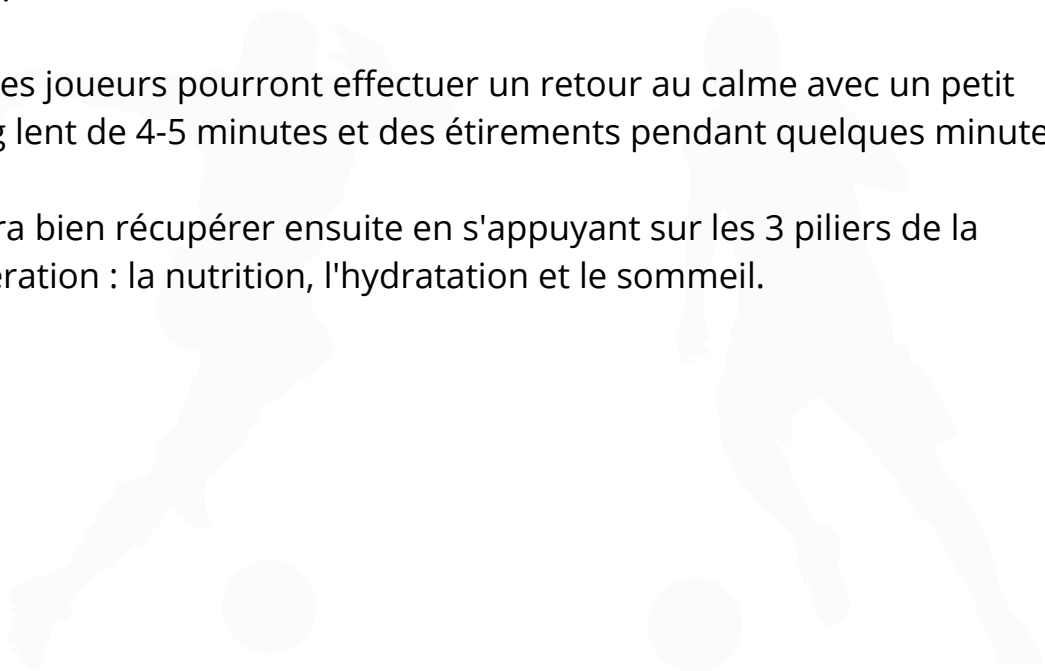
SEMAINE 5

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.

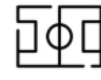




10mn



cônes
lattes

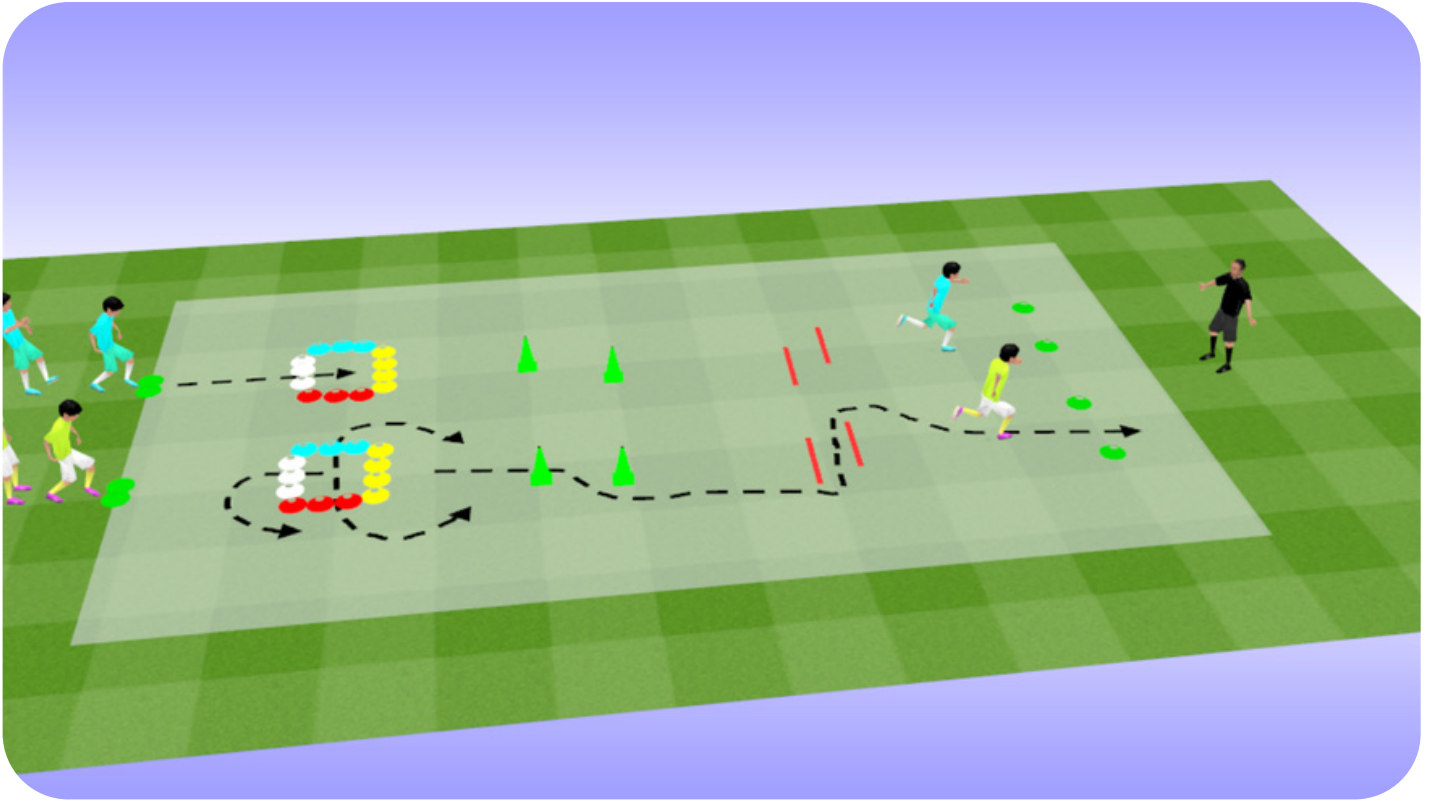


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Réaction - vivacité.

Accélération jusqu'à un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes. Appuis en fréquence dans le carré pendant 3 à 5 secondes.

L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit sortir par ce côté là puis, petit changement de direction entre les plots puis "chicane" où le joueur va devoir freiner et repartir vite.

Varié les signaux de départs et les signaux en pleine course (sonores, visuels, kinesthésiques,...).

Vous pouvez terminer la course par un duel, une frappe.
3-4 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

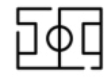




10mn



cônes

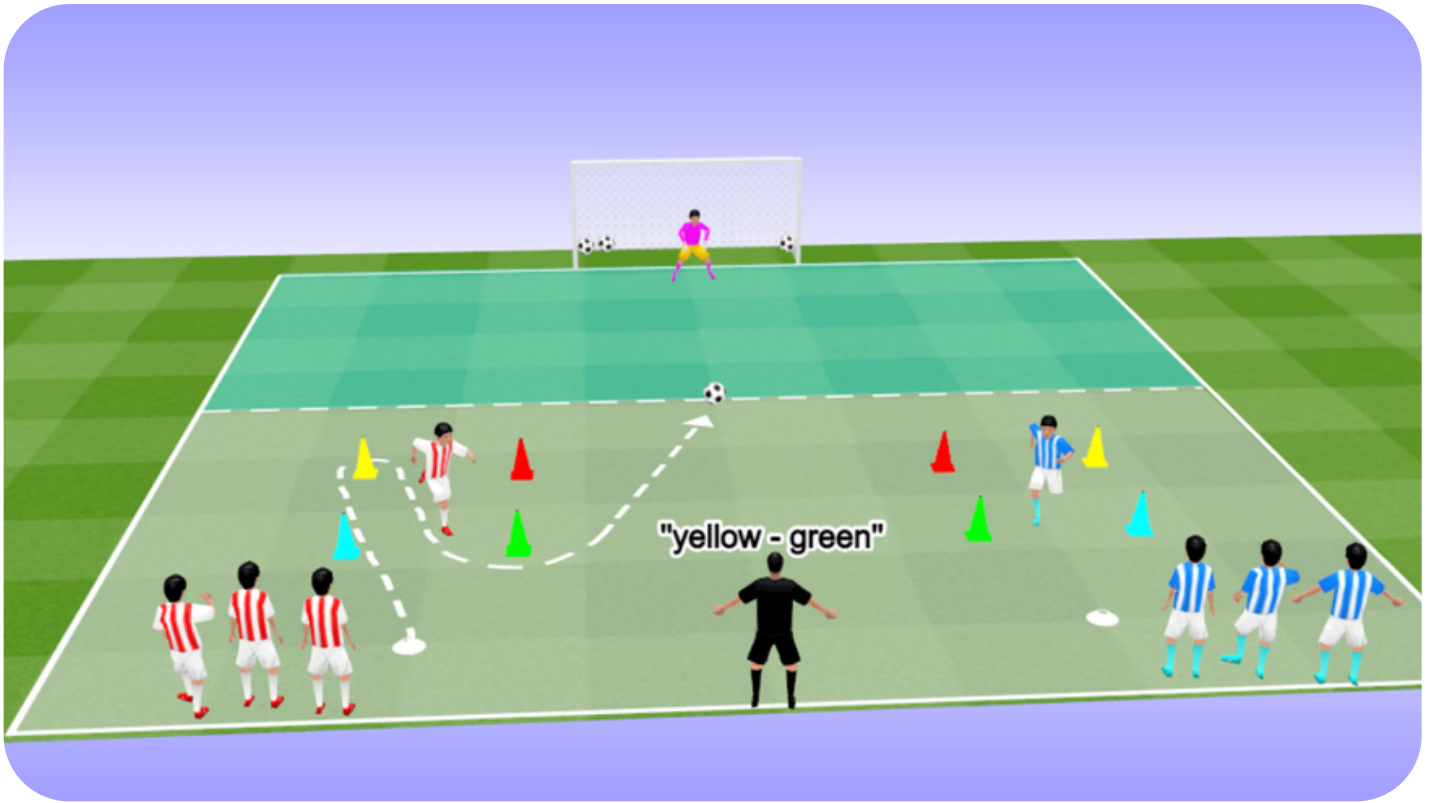


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse en duel.

Dispositionner 4 cônes de couleurs différentes.

L'entraîneur annonce 2 couleurs (ici jaune et vert).

Le joueur doit réagir vite au signal, contourner les 2 cônes des couleurs annoncées puis aller prendre le ballon et marquer.

Compétition par équipe.

Le joueur qui touche le ballon le premier marque 3 points.

Le joueur qui marque gagne 2 points.

Récupération 45 secondes minimum.

4 à 6 répétitions par exemple.

À travailler en première partie de séance.

Vous pouvez varier les distances, annoncer seulement une couleur ou 3 couleurs, annoncer une couleur puis un autre quelques secondes plus tard, varier la forme de départs (arrêté, en mouvement, de dos, assis...).



On recherchera une grande intensité dans les courses.





16mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes.

7 contre 7 ou 8 contre 8 par exemple sur une moitié de terrain.

Une zone centrale.

Une équipe marque un point pour un but marqué "normalement".

Une équipe marque 3 points si le but est marqué suite à une frappe dans la zone rouge et une phase "d'appui-remise".

L'objectif tactique ici est de pousser les attaquants à jouer en remise et les milieux de terrain à jouer en appuis avec les attaquants.

2 fois 8 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

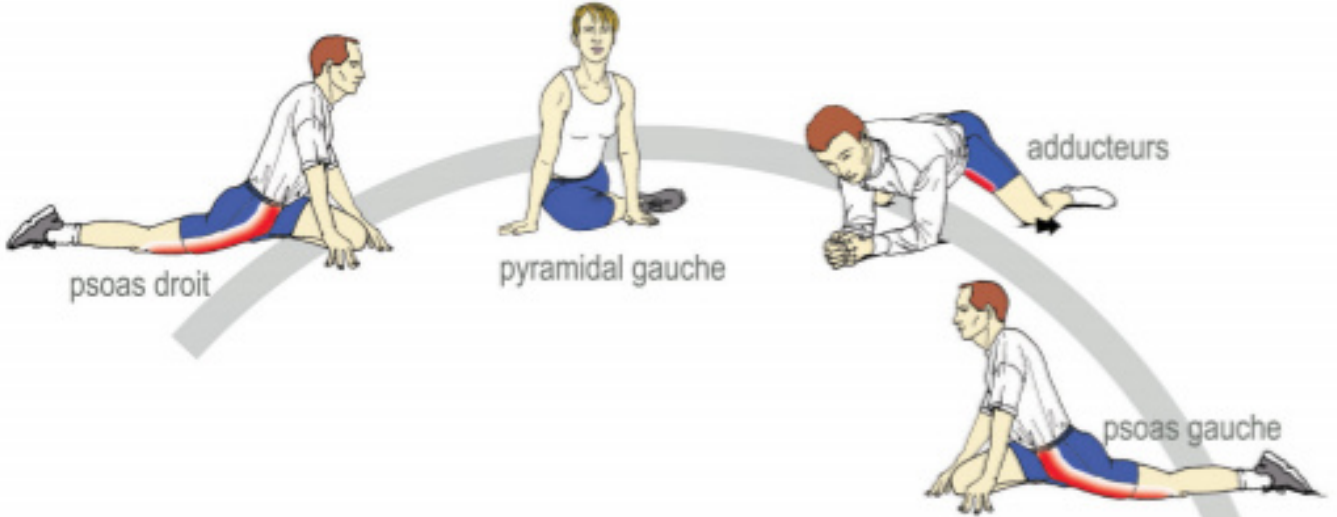
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 5

Séance 2



SEMAINE 5

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance, les joueurs vont principalement travailler l'endurance puissance.

Ils feront également un travail de vitesse en début de séance.

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.

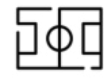




10mn



cônes

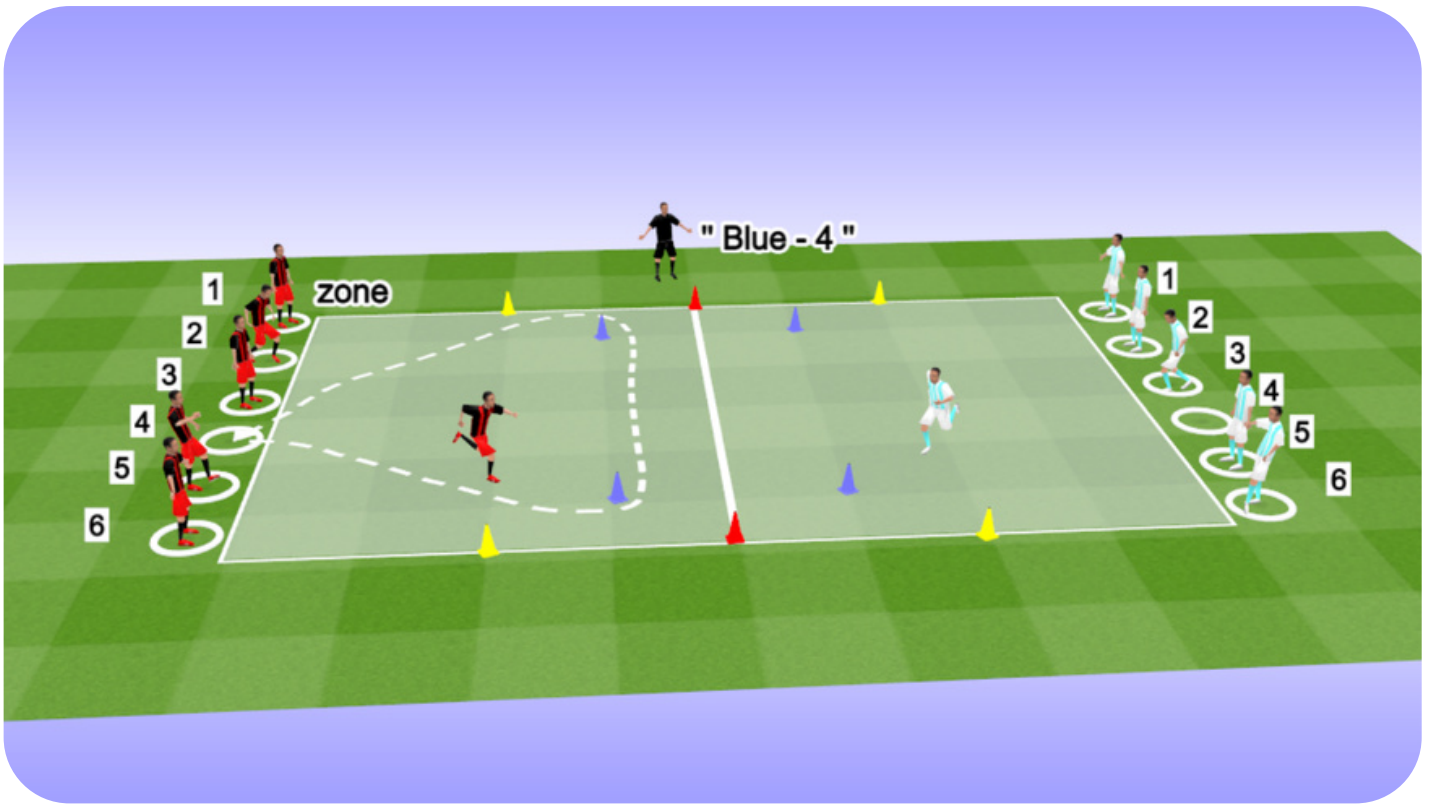


25 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse de réaction et vitesse avec changements de direction.

2 équipes.

2 carrés.

Chaque joueur d'une équipe a un numéro.

2 plots de couleurs de chaque côté d'un carré.

L'entraîneur annonce une couleur (qui correspond au parcours, les joueurs doivent contourner les 2 plots de la couleur annoncé) et un numéro qui correspond a un joueur de chaque équipe.

Les joueurs doivent réagir vite à l'annonce de leur numéro, contourner les plots et revenir au point de départ.

3-4 passages par joueur par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

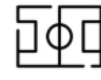




10mn



cônes
cerceaux
échelles

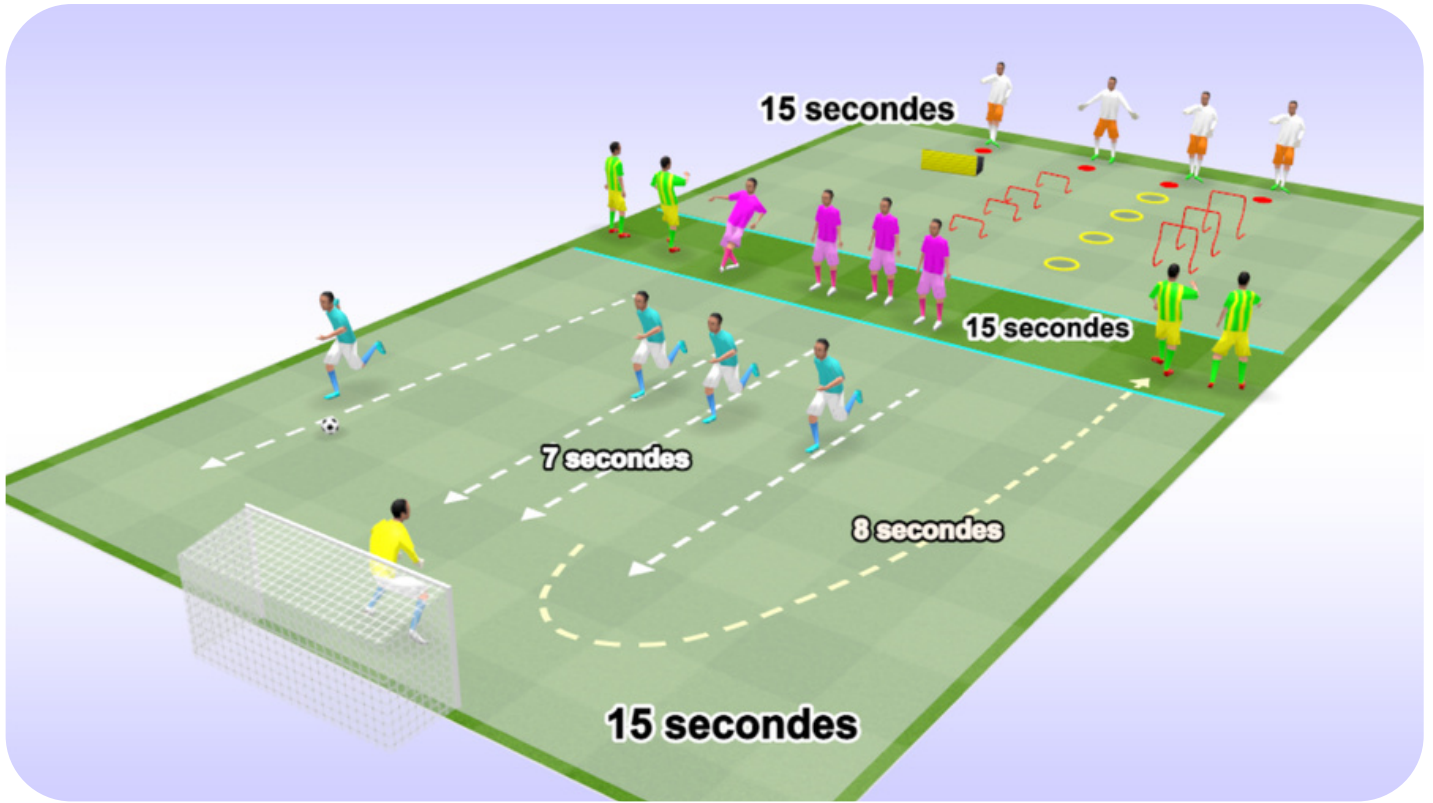


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Intermittent.

Par équipe de 4 par exemple (4 équipes).

Une équipe qui effectue le travail de force / 2 équipes en attente dans la zone centrale rouge (une en attente pour le travail de pliométrie, une en attente pour le travail de course) / une équipe qui effectue le travail de course.

Les ateliers de pliométrie (pendant 15 secondes)

Atelier 1 : sauts verticaux sur bancs.

Atelier 2 : sauts "en mollet (jambes tendues) avec petites haies.

Atelier 3 : bonds dans les cerceaux.

Atelier 4 : sauts "en cuisse" (jambes fléchies) avec haies moyennes.

Les ateliers course 15 secondes, 7-8 secondes de course en contre attaque (avec finition) puis remplacement défensif pendant 7-8 secondes... Sous forme 15-15 par exemple: un exercice de force pendant 15 secondes, 15 secondes de récupération, 15 secondes de course, 15 secondes de récupération, 15 secondes exercice de force... Pendant 7 à 10 mn.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de force.

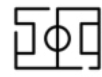




12mn



cônes

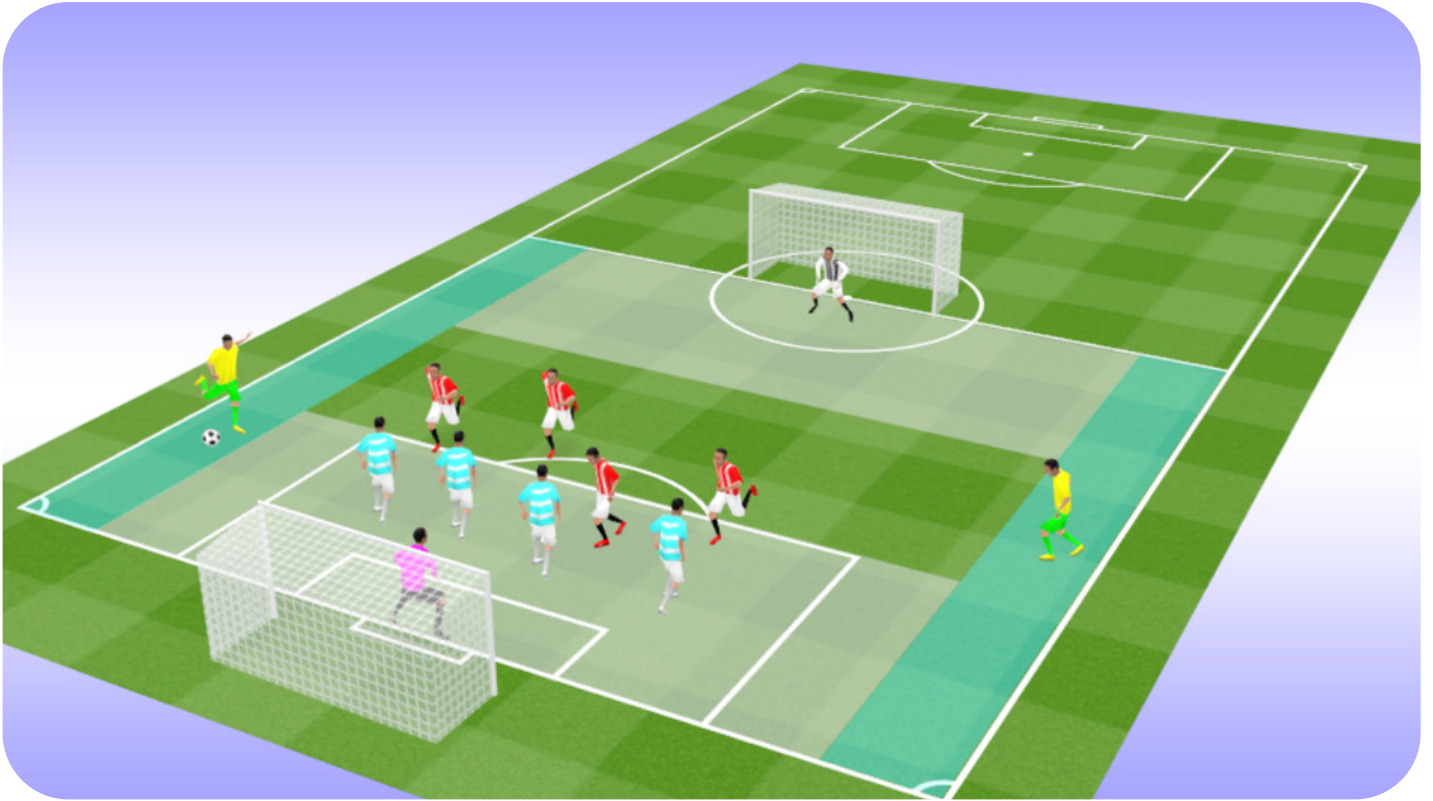


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

4 contre 4 ou 5 contre 5 sur petit terrain avec 2 joueurs en appui pour centrer.

But de la tête ou de volée consécutif à un centre.

Pour qu'un but soit validé, toute l'équipe doit être dans la zone adverse (surface de réparation - zone blanche).

4 x 3mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

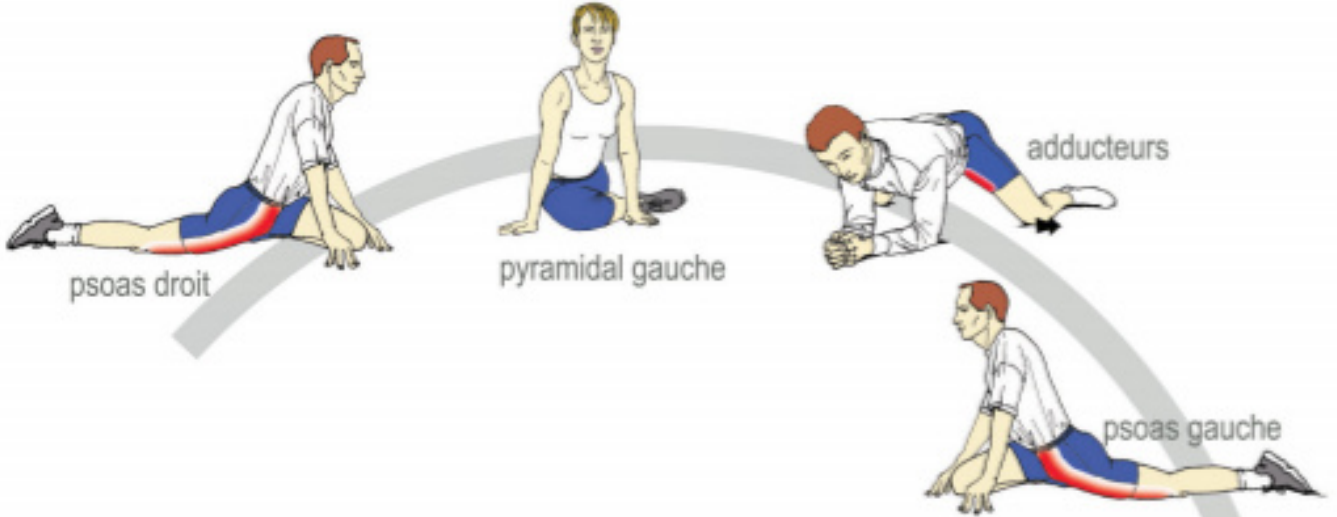
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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



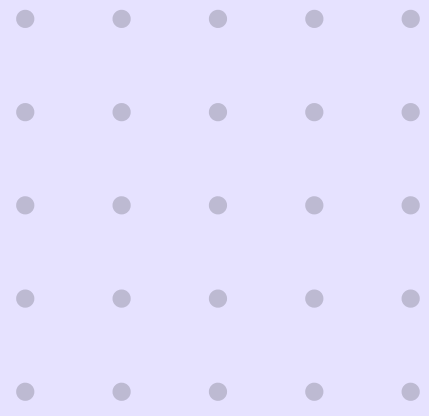
Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance
⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 5

Séance 3



SEMAINE 5

SÉANCE 3

Pour cette dernière séance, les joueurs vont principalement travailler l'endurance puissance.

Ils feront également un travail de vitesse en début de séance.

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.

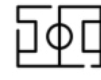




10mn



cônes

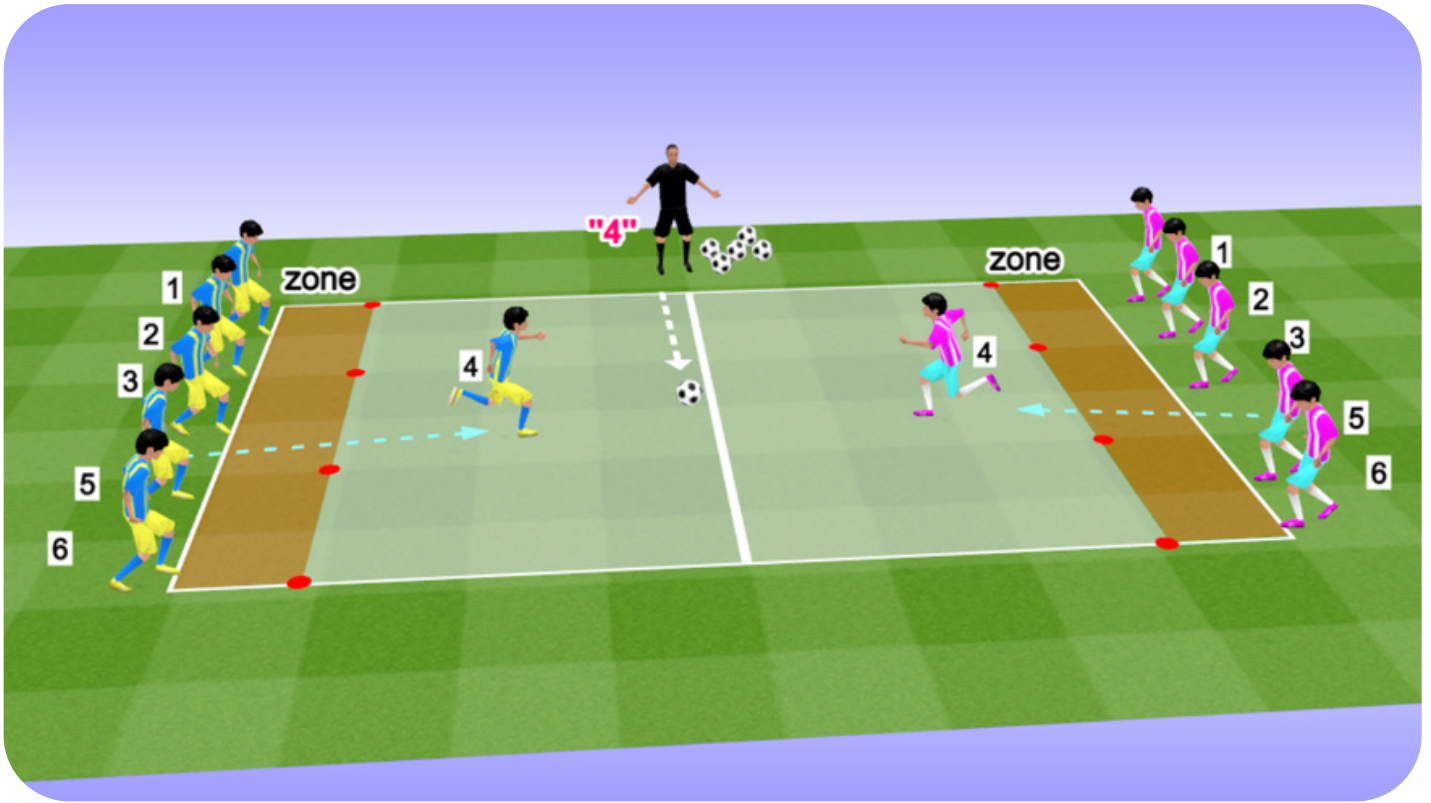


20 x 10m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse de réaction et duels.

2 équipes. Chaque joueur a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro.

Les deux joueurs dont le numéro a été annoncé doivent réagir vite et sprinter jusqu'au ballon (le ballon est placé au centre ou envoyé par l'entraîneur à des endroits différents du terrain à chaque nouvelle annonce).

Le premier sur le ballon devient attaquant et doit aller stopper le ballon dans la zone de son adversaire. L'autre joueur devient défenseur et doit l'en empêcher.

Variante : l'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros (2 contre 2, 3 contre 3).

Autre variante : le joueur qui attaque devient automatiquement défenseur (travail de transition attaque-défense)..

4-5 passages pour tous les joueurs. 45 secondes de récupération minimum entre 2 passages..



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.

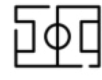




10mn



cônes
mini-buts

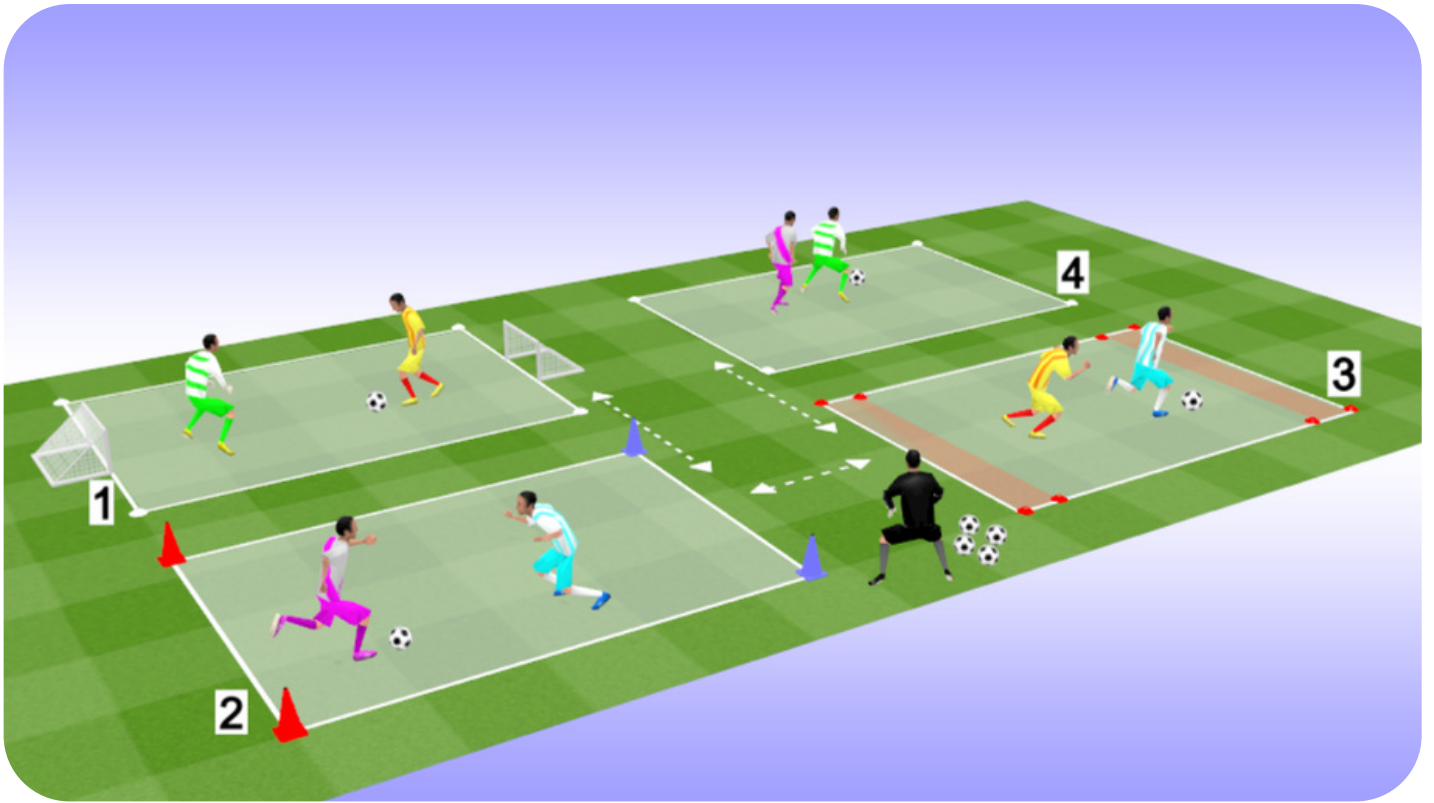


10 x 5m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



1 contre 1 "intermittent".

Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.
Sous forme de mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux.
Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.

Terrain 4 : aller déposer le ballon dans le camp de son adversaire (zone rouge).

Terrain 3 : marquer dans le petit but adverse.

Terrain 2 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire.

Terrain 1 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire (un des 2 buts est sur un côté du terrain).

L'intensité doit être grande. 8 parties par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

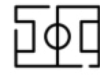




12mn



cônes

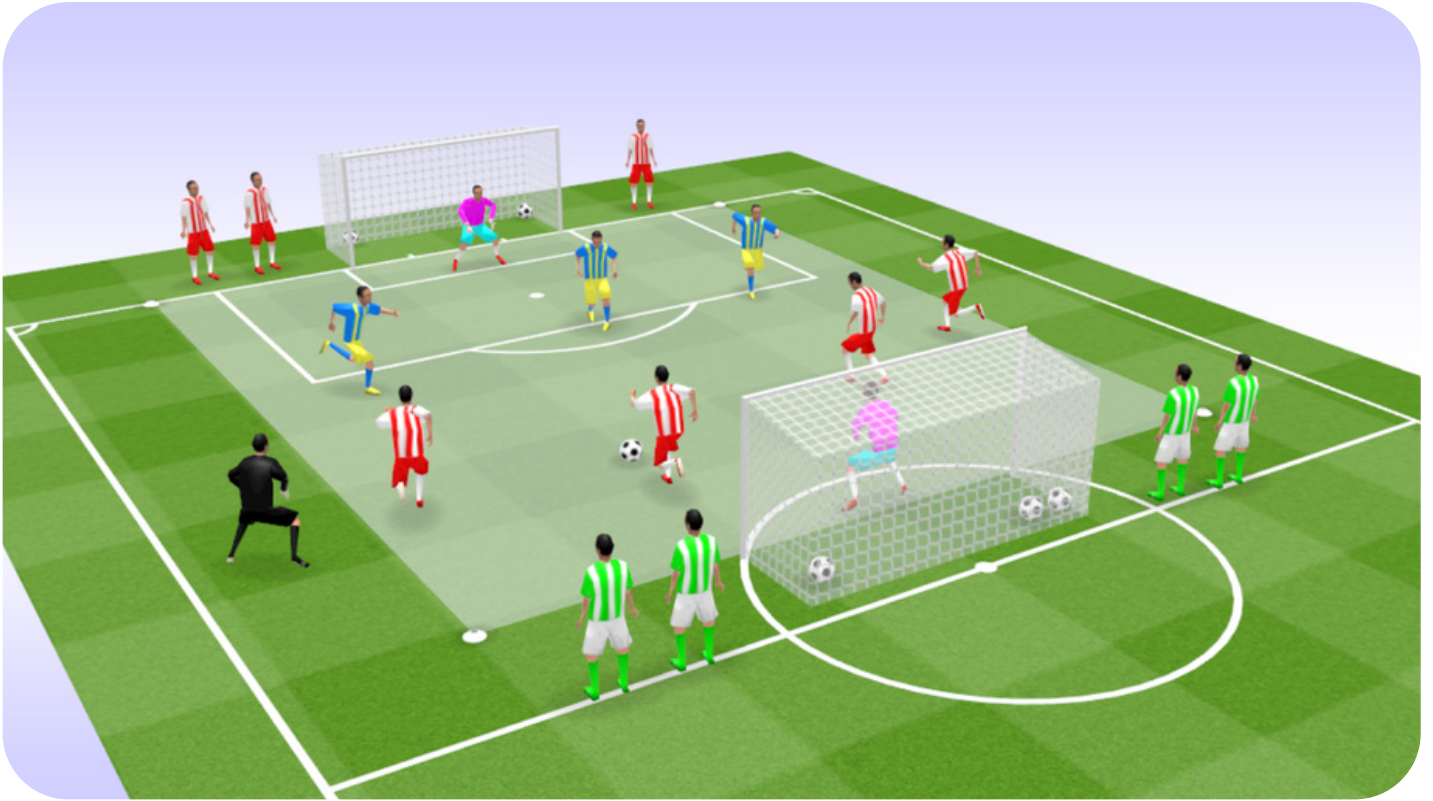


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

4 contre 3.

L'équipe de 4 joueurs attaque sur une grande cage.

L'équipe de 3 joueurs attaque sur 2 petits buts.

Exemple : travail intermittent - Temps de travail 2mn - temps de récupération 2mn (6 fois).

Alterner les rôles, varier les consignes, adapter la taille du terrain en fonction de l'objectif, de la catégorie, etc.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

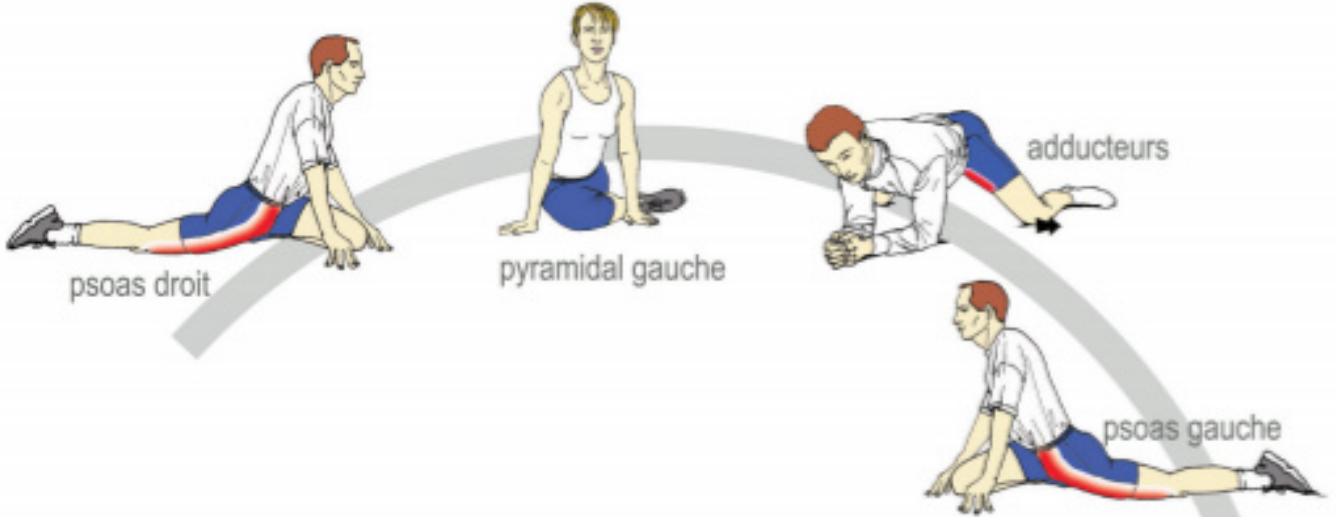
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 6

Séance 1



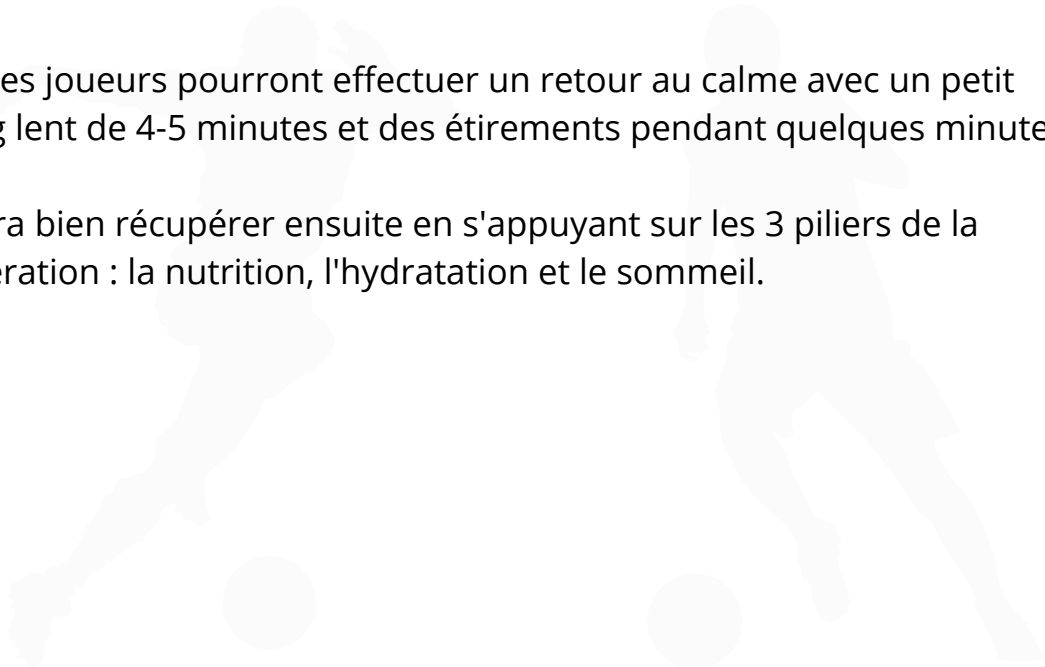
SEMAINE 6

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.

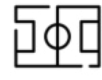




10mn



cônes
piquets

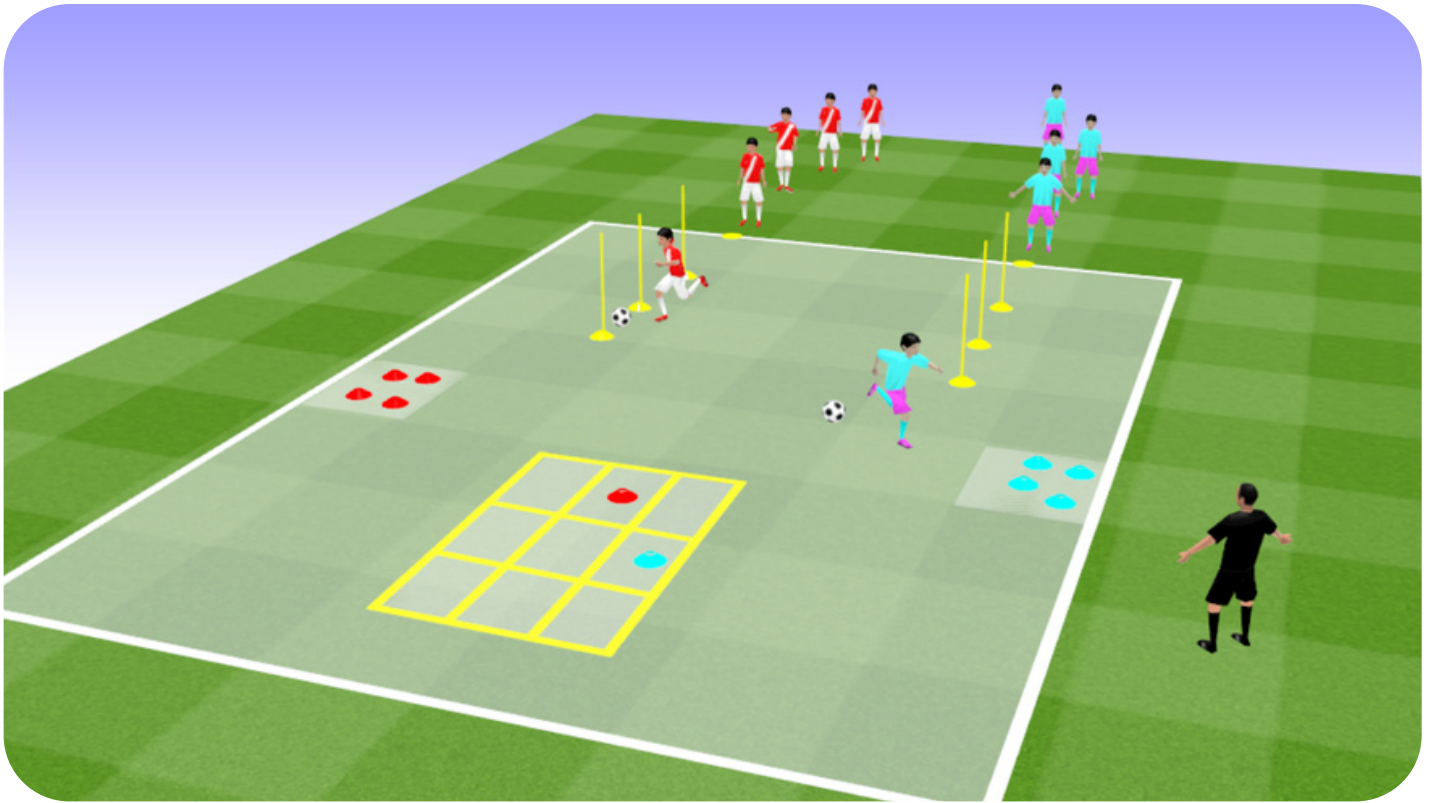


25 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse avec et sans ballon.

L'idée est de s'inspirer du jeu du "morpion" et de réaliser une ligne verticale, horizontale ou diagonale.

2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

Jeu du morpion avec 9 cases vides comme sur l'image.

Chaque joueur doit faire un travail de vitesse avec ballon (en slalom) puis aller chercher un cône ou un chasuble (de la couleur de son équipe) et aller le poser dans une des cases vides du jeu du morpion.

Il doit revenir prendre son ballon et faire une passe à son partenaire.

Le partenaire démarre une fois qu'il a reçu le ballon.

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné.



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

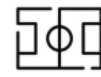




10mn



cônes

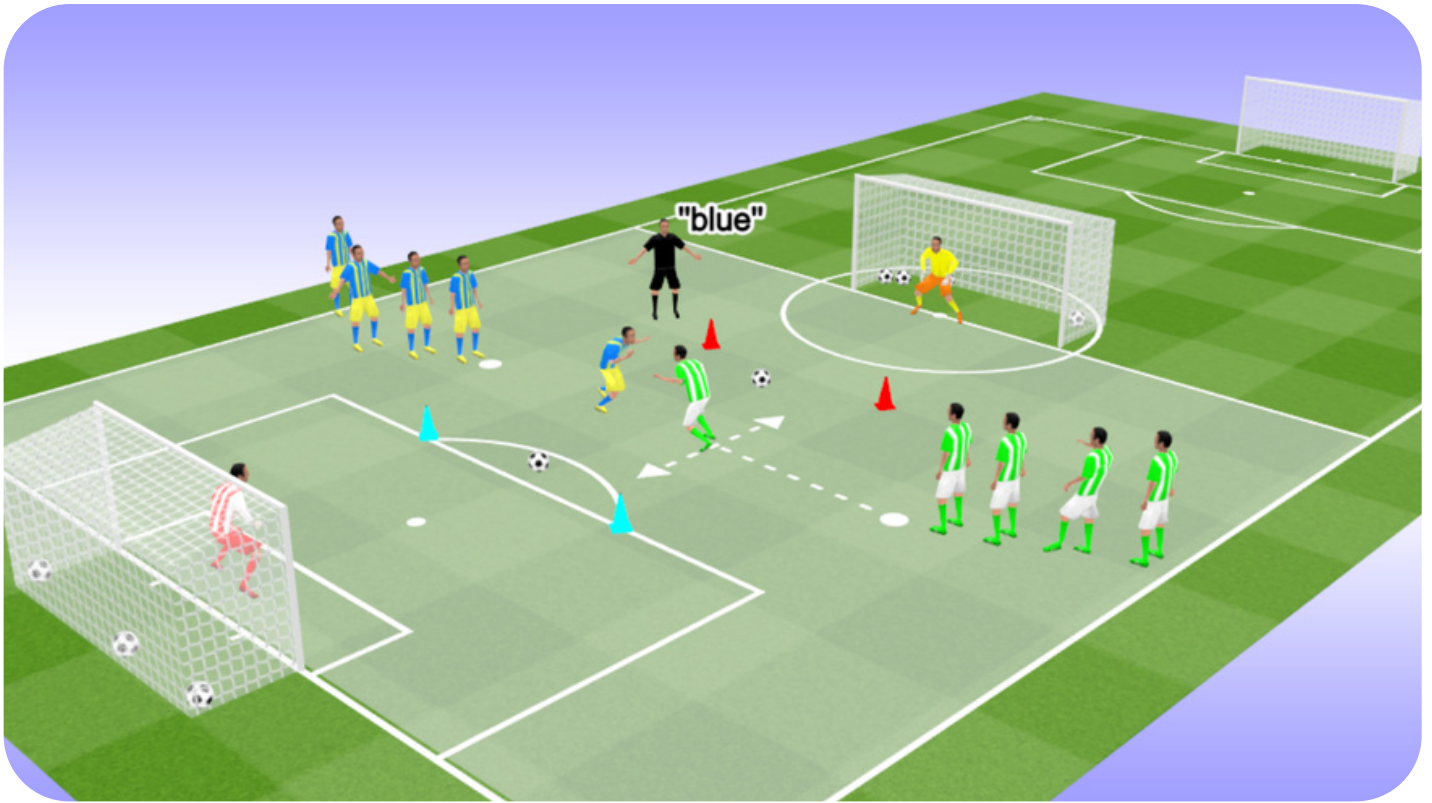


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse de réaction et duels.

Les joueurs démarrent en sprint puis en pleine course l'entraîneur annonce une couleur (il annonce une couleur quand il le veut à n'importe quel moment de la course des joueurs).

Les joueurs partent du côté de la couleur annoncée (ici bleu ou rouge) et doivent récupérer le ballon et marquer.

L'entraîneur peut annoncer la couleur oralement ou en montrant un cône de couleur.

Il peut aussi bouger pendant la course des joueurs.

Les joueurs doivent donc suivre le mouvement de l'entraîneur pendant leur course pour prendre les informations.

Variante : C'est un des deux joueurs (choisi avant le départ) qui décide du côté où aller.

Il peut choisir d'aller vers le côté qu'il a choisi quand il le veut à n'importe quel moment de la course. L'autre joueur doit l'empêcher de frapper.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.

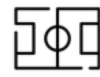




15mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Conservation 5 contre 2 et 7 contre 7.

Alternance entre conservation en supériorité numérique dans un petit espace (5 contre 2 dans les petites surfaces ici en bleu et jaune) et conservation sur grand espace à 7 contre 7.

2 minutes à 5 contre 2 (les 2 joueurs au pressing changent toutes les 30 secondes par exemple).

1 point marqué toutes les 10 passes de suite pour l'équipe qui a le ballon.
1 point marqué quand le joueur au pressing récupère le ballon.

Puis directement enchaîné par un jeu à 7 contre 7 pendant 5 minutes.

Possibilité de marquer après 10 passes de suite dans un des 2 petits buts.
Puis 5 contre 2 pendant 2 minutes et de nouveau 5 minutes à 7 contre 7.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

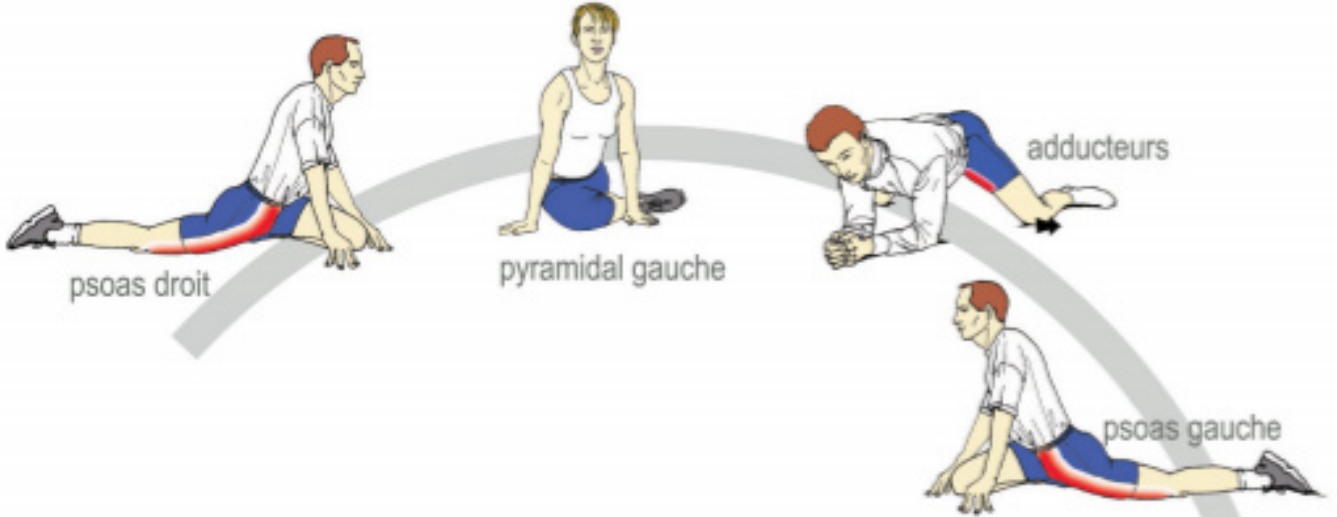
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 6

Séance 2



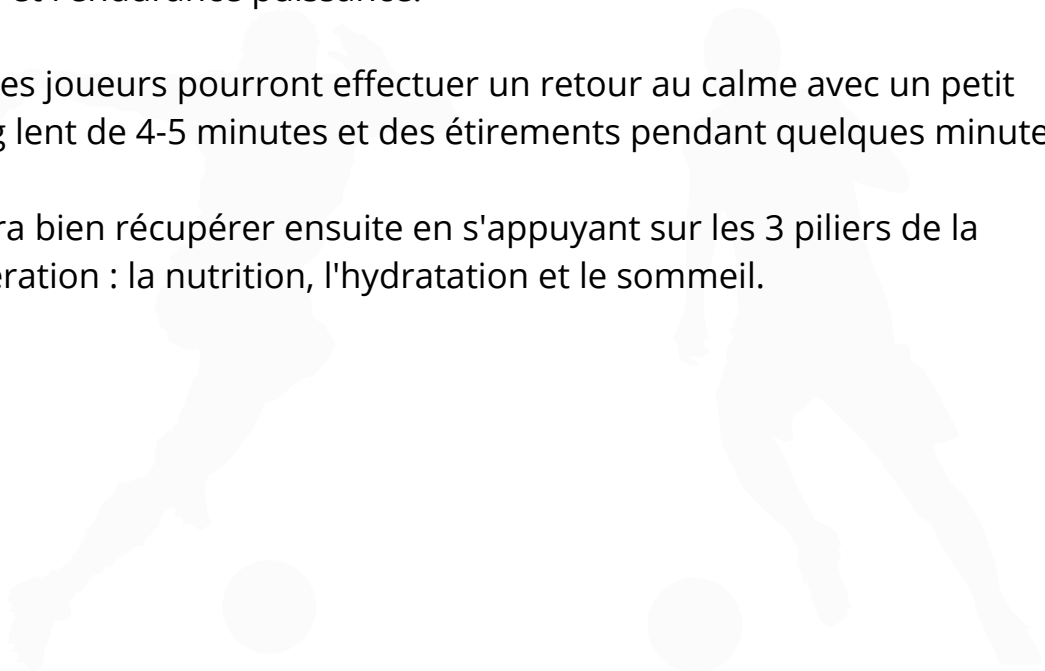
SEMAINE 6

SÉANCE 2

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

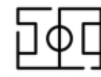




12mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Réaction et duels.

2 équipes de 4 ou 5 joueurs (ou plus).
Chaque joueur a un numéro.

L'entraîneur annonce un ou deux ou trois (ou quatre) numéros et les joueurs dont le numéro a été annoncé vont s'affronter sur un petit terrain. Temps et consignes fixées par l'entraîneur en fonction de l'objectif.

Par exemple, 1 minutes 30 de jeu (1 minute de récupération).
Chaque joueur passe 4-5 fois.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





10mn



cônes
mini-buts

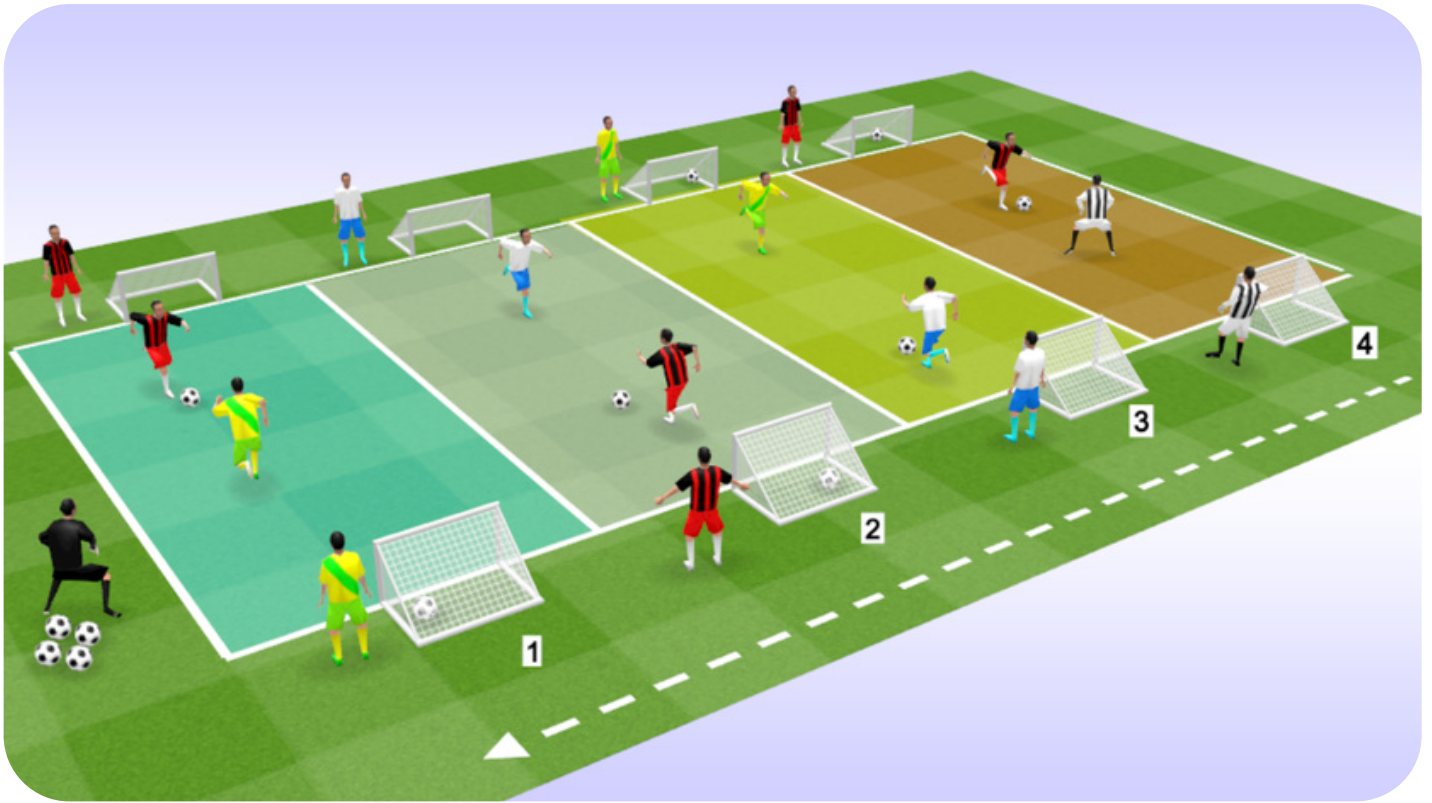


30 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 2



1 contre 1 "intermittent".

4 terrains (en fonction du nombre de joueurs disponibles).

2 équipes de 2 joueurs par terrain.

1 contre 1.

A chaque but (ou après 30 secondes de jeu maximum), les 2 autres joueurs entrent.

Séquences de 2 minutes.

Récupération 1 minute.

Sous forme de montée-descente par exemple.

L'équipe qui a marqué le plus de buts monte, l'autre descend.

Série de 10mn par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.

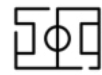




12mn



cônes
piquets



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Jeux réduits.

2 équipes.

6 contre 6 avec 2 gardiens.

Quand une équipe marque, 2 de ses joueurs doivent aller contourner les plots placés vers le but adverse.

L'équipe adverse peut donc contre attaquer rapidement en supériorité numérique (6 contre 4), le temps que les joueurs reviennent se placer.

L'équipe en infériorité numérique doit donc rapidement s'organiser pour s'opposer à la progression de l'adversaire.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité. Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





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.

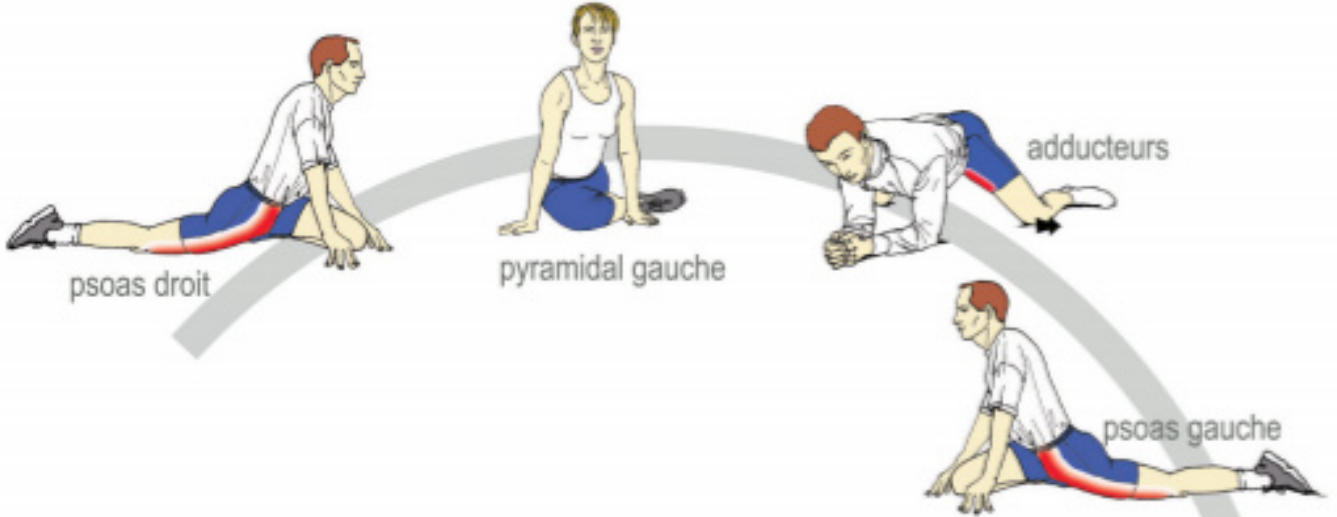
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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





SEMAINE 6

Séance 3



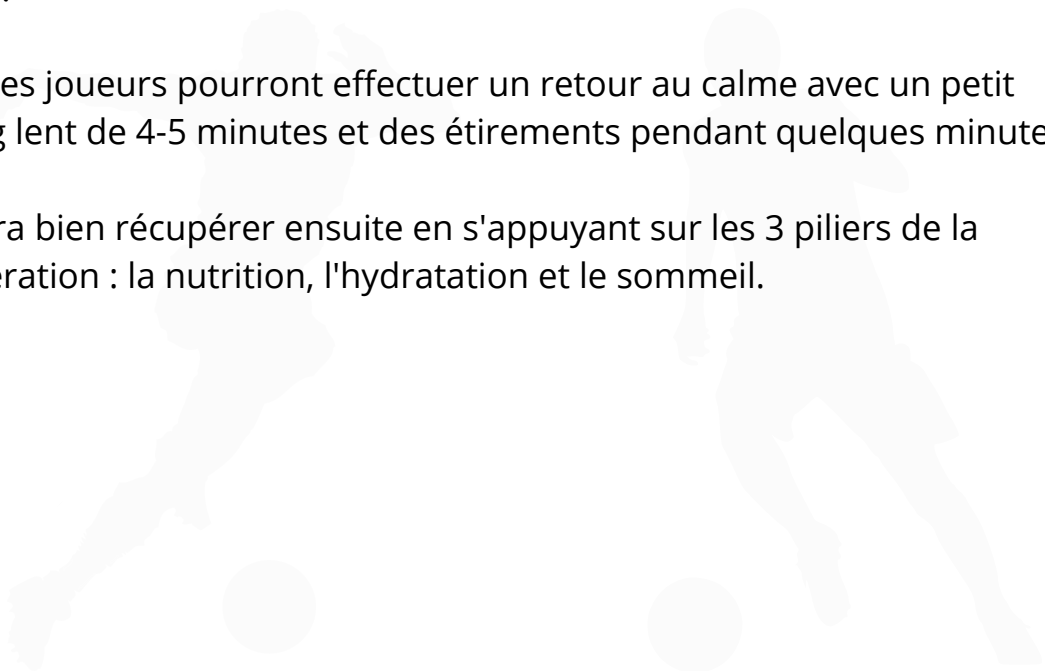
SEMAINE 6

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
élastique

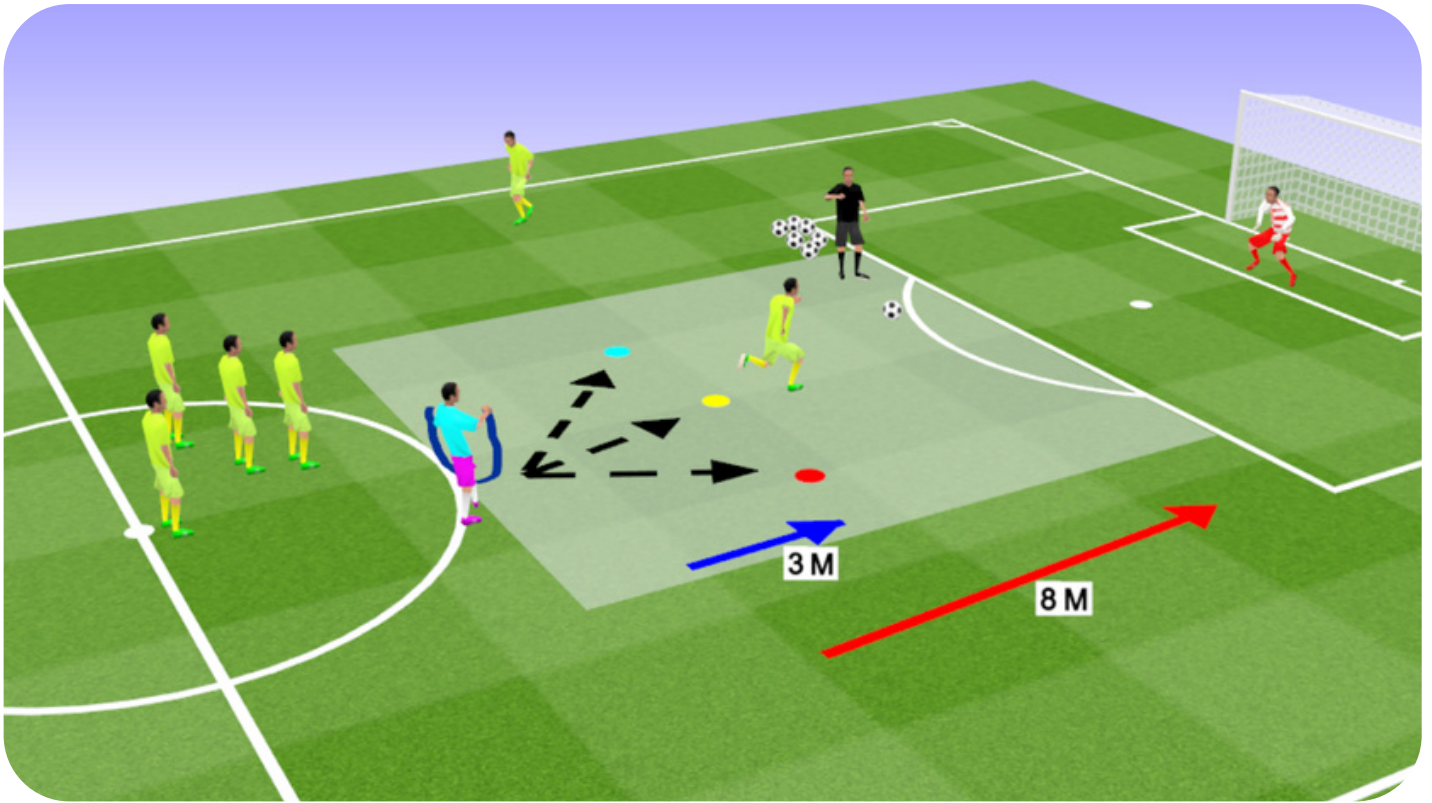


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 1



Vitesse explosivité.

Le joueur doit toucher un cône de la couleur annoncé par l'entraîneur. Pendant cette course le joueur est légèrement retenu par un élastique ou par un partenaire pour travailler la puissance.

Puis le joueur revient en marche arrière au point de départ et sprint jusqu'au ballon pour frapper au but.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.

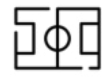




10mn



cônes

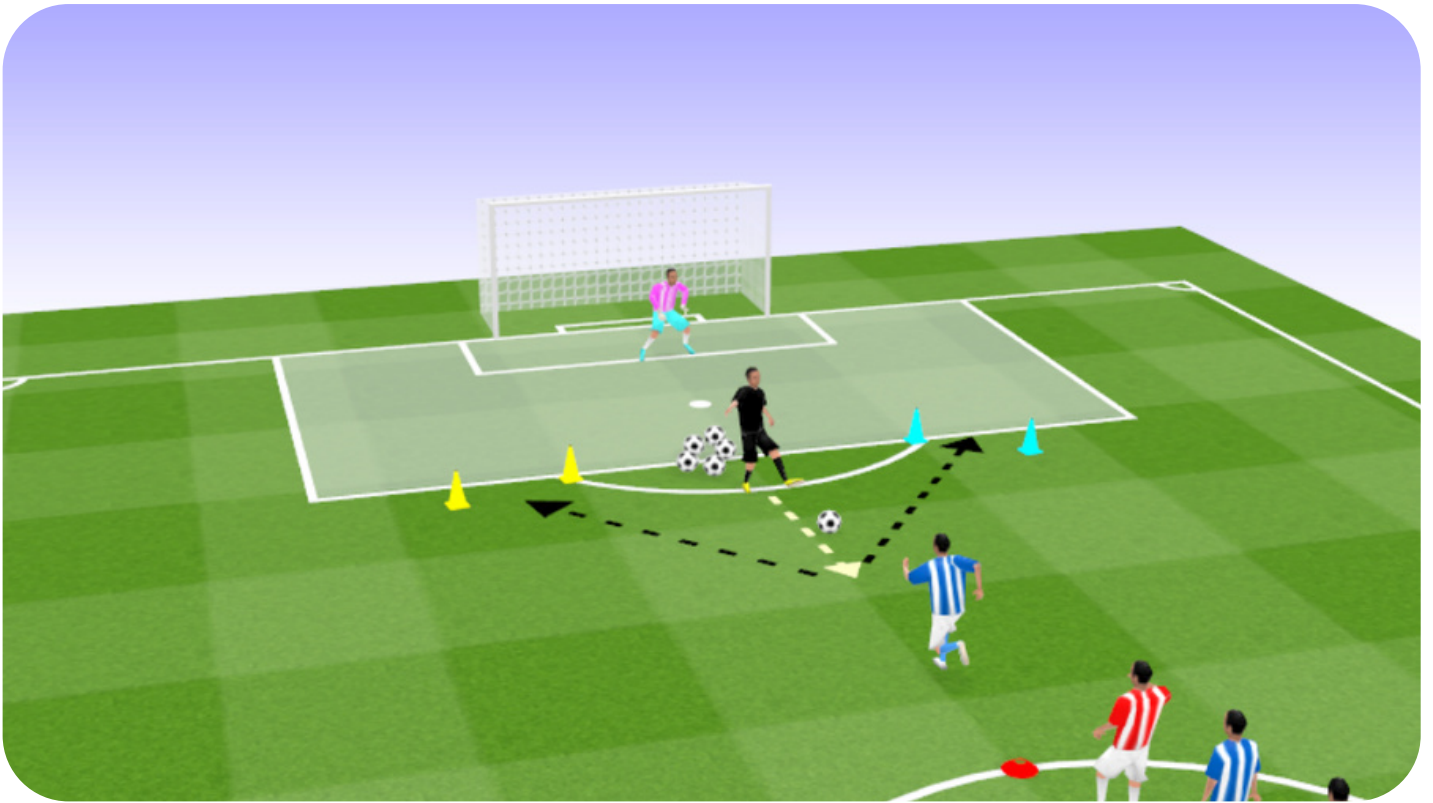


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 2



Vitesse et frappe.

Le joueur sprinte puis l'entraîneur lui envoie un ballon dans la course.

Quand le ballon est proche du joueur, il lui annonce une des deux couleurs de porte qu'il doit franchir avant de frapper.

Le joueur doit donc orienter son contrôle vers la porte de la couleur annoncée, sprinter et frapper.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





10mn



cônes

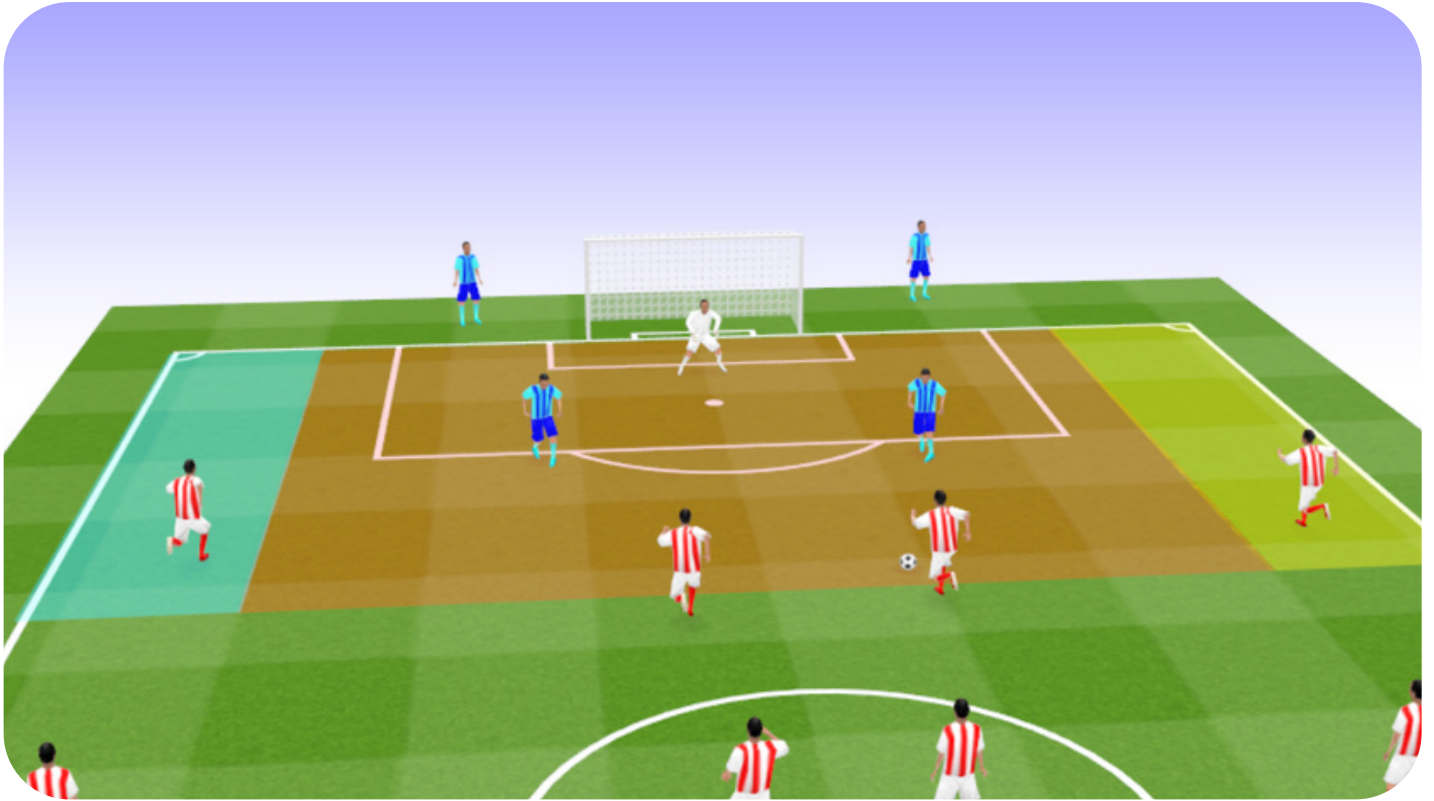


Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Vitesse en 2 (+2 appuis sur les côtés) contre 2.

Départ au milieu de terrain pour les attaquants et ligne de but pour les défenseurs.

10 secondes maximum pour marquer.

3-4 passages dans les deux rôles.

45 secondes minimum de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses, les duels et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





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 rechercher 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



psoas droit



pyramidal gauche



adducteurs



psoas gauche

Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine



pyramidal droit



Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes



quadriceps gauche



triceps -droit et gauche



ischio-jambier gauche



quadriceps droit



ischio-jambier droit





— FIN —
DU PROGRAMME



Important

En cette période de préparation estivale 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/>

