



SEMAINE 1

PRÉ-SAISON



Bienvenue dans ce programme de préparation physique spécialement conçu pour la pré-saison.

Vous allez retrouver ici un exemple structuré de préparation sur 5 semaines, adapté aux joueurs amateurs seniors, mais qui peut également convenir aux U17 et même aux U15, avec quelques ajustements.

Ce que vous trouverez dans ce guide :

- Un [programme détaillé des séances d'entraînement physique](#) (avec des exemples d'échauffement).
- Un [exemple de discours](#) avant chaque séance, pour donner du sens au travail et motiver les joueurs.
- Des idées d'adaptations pour intégrer le [travail technique et tactique](#) dans votre préparation.
- Des idées d'exercices pour travailler la [cohésion](#).

Ce programme est un exemple :

Il a été conçu pour proposer une base solide et efficace.

Cependant, chaque équipe est différente. Vous pouvez l'utiliser tel quel ou bien l'adapter en fonction :

- ✓ Des besoins spécifiques de vos joueurs.
- ✓ Du niveau de votre équipe et de vos objectifs.
- ✓ De la fréquence et de la durée de vos entraînements.

L'essentiel est de respecter une montée en charge progressive pour optimiser la performance tout en réduisant le risque de blessures.

Besoin de conseils ?

Si vous avez des questions ou que vous souhaitez affiner votre préparation, n'hésitez pas à nous contacter.

Bonne préparation et excellente reprise à tous !

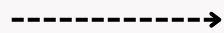


Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

LÉGENDE



Exercice adapté aux U15



Exercice adapté aux U17



Exercice adapté aux Séniors



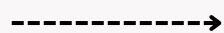
Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice

www.preparationphysiquefootball.com





Programme de
5 semaines

SEMAINE 1

SÉANCE 1 : REMISE EN ROUTE

Objectifs : Reprendre en douceur après la coupure, réintroduire les bases physiques et techniques.

Travail physique : Mobilité, proprioception, prévention des blessures, endurance capacité, force.

Travail technique : Contrôles, passes, coordination avec ballon.

Travail tactique : aucun.

Cohésion : Exercices en binôme ou en petits groupes pour relancer la communication et intégrer les nouveaux.

Match amical ? ✗ Pas encore, priorité à la remise en forme.

Voici un petit tableau récapitulatif :

Objectif principal	Volume (durée totale/semaine)	Intensité	Commentaires
Reprise progressive – Endurance – Capacité	3 à 4 séances – 60 à 75 min	 Moyenne	Accent sur la prévention des blessures, le travail aérobie et la technique





SEMAINE 1

Séance 1

SÉANCE 1 - Le premier discours

Le **premier discours** de la pré-saison est un **moment clé**.

Ce discours va permettre d'unir le groupe, de fixer les attentes et de donner une direction claire aux joueurs.

Il doit être motivant, structuré et cohérent pour capter l'attention et assurer l'adhésion des joueurs.

Structure du Discours et Explication

1 Introduction : Créer une dynamique positive

Exemple :

"Je suis très heureux de vous retrouver pour cette nouvelle saison. On va attaquer cette préparation ensemble avec beaucoup d'envie et de sérieux, car elle est déterminante pour la suite. Ce que nous allons faire dans les prochaines semaines aura un impact direct sur nos performances."

Pourquoi ?

→ Il est important d'instaurer une énergie positive dès le début. Les joueurs doivent sentir votre motivation et comprendre que cette préparation est essentielle.

2 Objectifs de la pré-saison : Donner du sens au travail

Exemple :

"Notre objectif est clair : être prêts physiquement, mentalement et collectivement pour la reprise du championnat. Cette préparation va nous permettre d'être plus forts, d'éviter les blessures et d'avoir un temps d'avance sur nos adversaires."



Pourquoi ?

→ Les joueurs doivent comprendre pourquoi ils travaillent dur. En expliquant les bénéfices concrets, vous favorisez leur engagement.

3 Exigences et état d'esprit : Définir les règles

Exemple :

"Ici, tout le monde est concerné. Chacun doit donner le meilleur de lui-même. L'investissement de chacun fera la force du collectif. Si on veut progresser, on doit être disciplinés, rigoureux et solidaires."

Pourquoi ?

→ Dès le début, il faut fixer un cadre clair et rappeler que la réussite collective dépend de l'investissement individuel.

4 Programme des prochaines semaines : Expliquer le déroulement

Exemple :

"Nous allons commencer doucement et monter en puissance, avec une alternance entre séances physiques faciles et plus difficiles. Tout est structuré pour que vous progressiez sans vous épuiser. Vous aurez aussi des exercices de récupération pour éviter les blessures."

UN EXEMPLE POSSIBLE :

"Les gars, bienvenue pour cette nouvelle saison ! Aujourd'hui, on pose les bases, non seulement de notre pré-saison, mais aussi de tout ce qui va suivre.

Pourquoi cette pré-saison est cruciale ?

Elle va conditionner notre saison. Une équipe bien préparée physiquement, mentalement et tactiquement en août, c'est une équipe qui fait la différence en décembre et qui tient le rythme jusqu'au bout.



Nos objectifs pendant cette préparation :

- 1** Reprendre progressivement mais avec sérieux – pas question de foncer tête baissée et de brûler les étapes. On monte en puissance chaque semaine.
- 2** Construire une condition physique solide – c'est ce qui nous permettra de tenir les matchs, d'être plus rapides, plus explosifs et d'éviter les blessures.
- 3** Installer nos principes de jeu – dès maintenant, on doit savoir comment on veut jouer, quel état d'esprit on veut imposer sur le terrain.
- 4** Créer un collectif fort – le football est un sport d'équipe, et c'est ensemble qu'on avancera cette saison.

Les règles de base que l'on fixe dès aujourd'hui :

- ✓ L'engagement total : chaque entraînement est une opportunité de progresser. Donnez tout.
- ✓ Le sérieux et l'application : bien s'entraîner, c'est être rigoureux sur les efforts et à l'écoute des consignes.
- ✓ L'état d'esprit : respect, solidarité, et une mentalité de compétiteurs.
- ✓ L'objectif commun : chaque joueur ici doit s'impliquer pour que l'équipe avance. Si tout le monde joue le jeu, on ira loin.

Une dernière chose : cette saison sera celle qu'on décidera de faire ensemble. Si on travaille dur, si on reste soudés, si on joue chaque match comme une finale, alors on atteindra nos objectifs.

C'est maintenant que ça commence. Alors on y va, tous ensemble, avec détermination et ambition !"



SÉANCE 1

L'échauffement

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

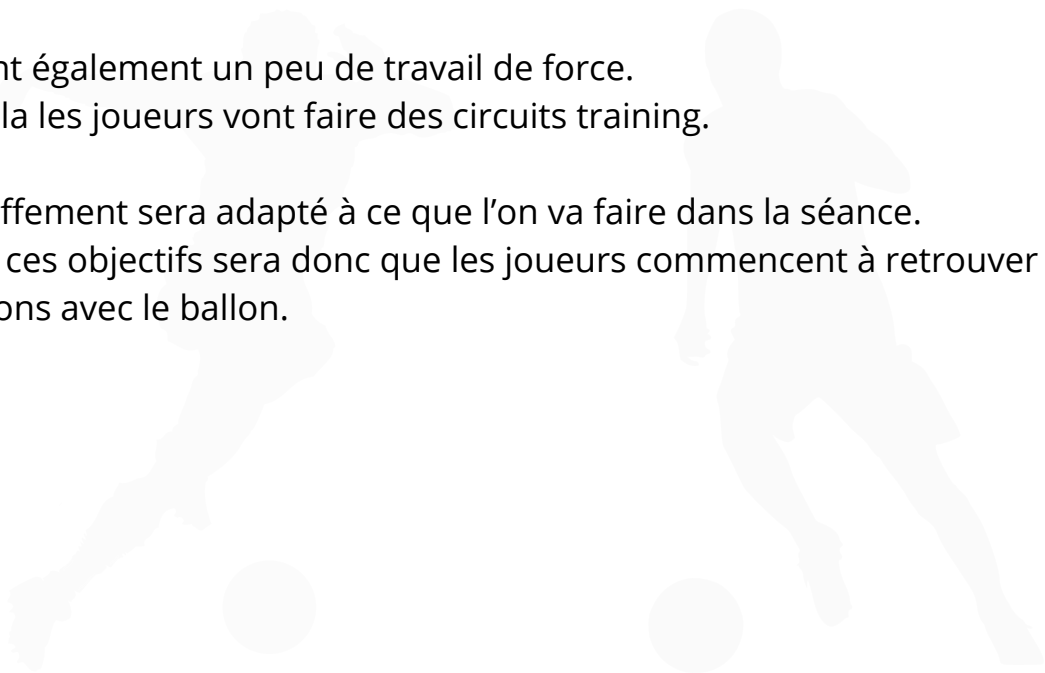
Le ballon sera présent afin qu'ils commencent à retrouver les sensations.

Ils feront également un peu de travail de force.

Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

L'échauffement sera adapté à ce que l'on va faire dans la séance.

L'un de ces objectifs sera donc que les joueurs commencent à retrouver leurs sensations avec le ballon.





5mn



cônes



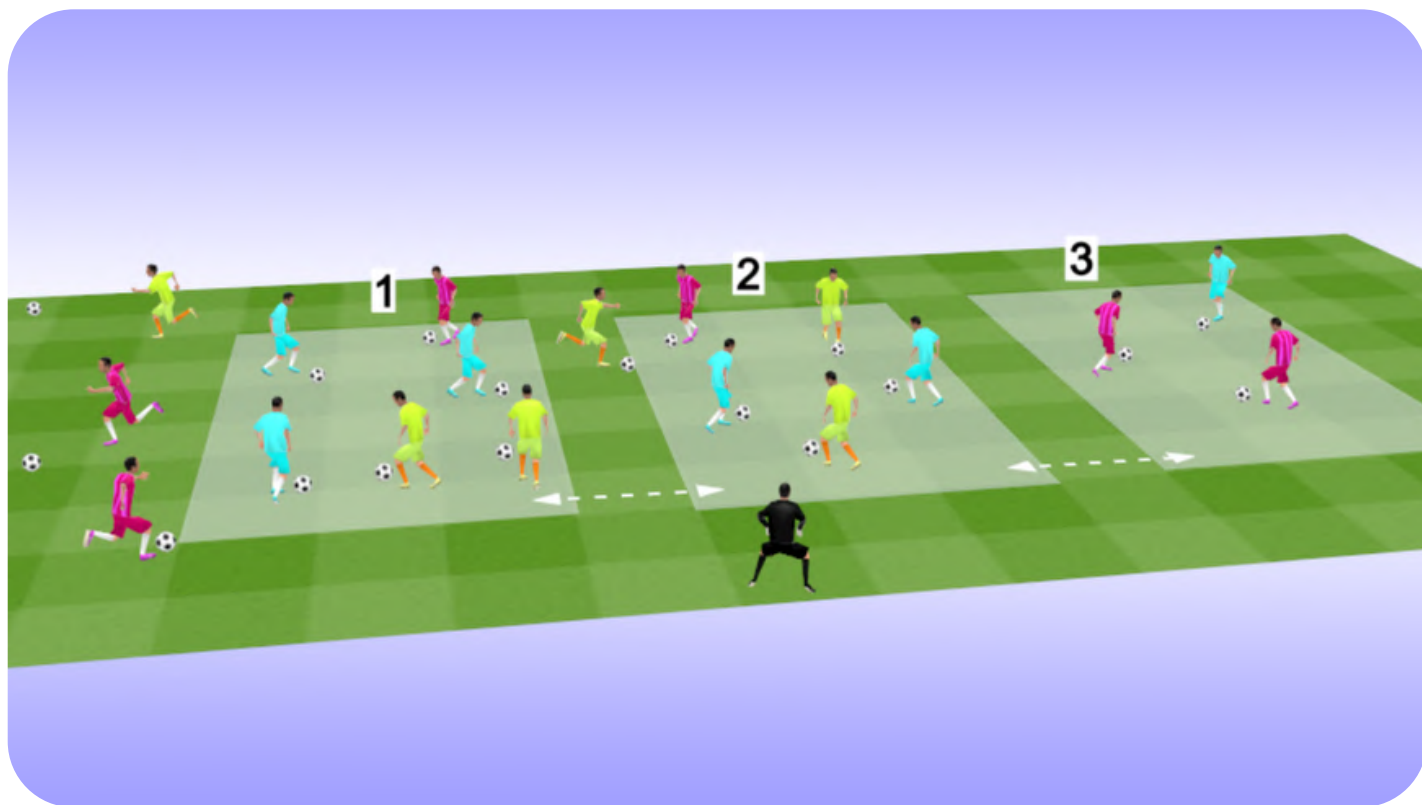
25 x 25m



16

joueurs

EXERCICE 1



Conduite.

3 carrés délimités.

Les joueurs sont en conduite avec un ballon chacun.

Objectif : mettre le ballon d'un autre joueur en dehors du carré (sans perdre son ballon).

Les joueurs commencent dans le carré 1 et finissent dans le carré 3.

Le premier joueur qui a envoyé un ballon d'un autre joueur en dehors du carré 3 a gagné.

Le joueur qui envoie le ballon d'un autre joueur en dehors du carré peut passer au carré suivant.

Le joueur qui perd le ballon doit revenir au carré 1.



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes
piquets
plots

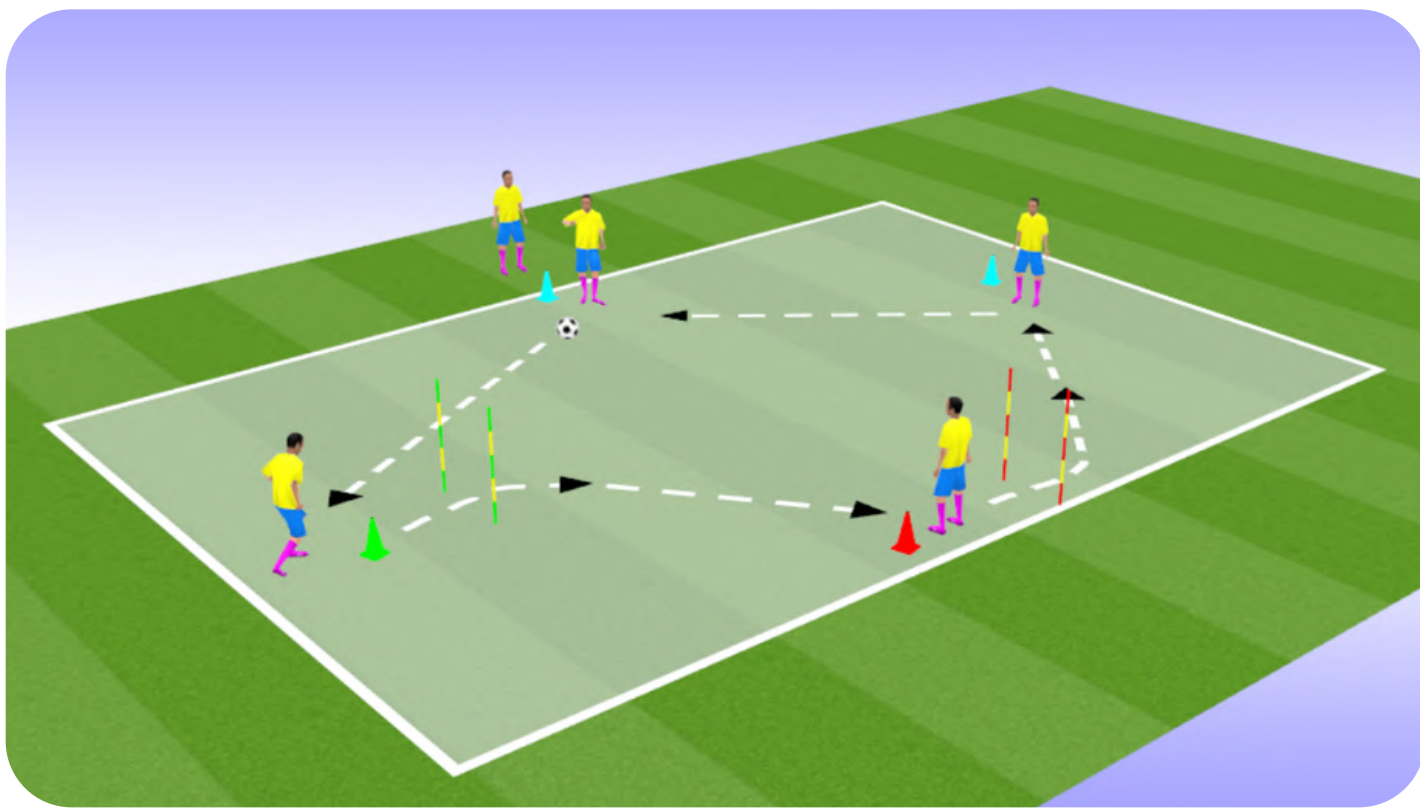


15 x 15m



5-6
joueurs

EXERCICE 2



Passe avec contrôle orienté.

Le joueur qui reçoit le ballon doit attaquer le ballon puis contrôle orienté en faisant passer le ballon entre 2 piquets (ou 2 plots) ou sous une haie.

Puis passer le ballon et revenir se replacer en marche arrière.

Possibilité de faire cet exercice en passe et va (le joueur prend la place du joueur à qui il a fait la passe).



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes
cerceaux



15 x 15m



16
joueurs

EXERCICE 3



Travail technique et proprioception.

En haut de l'image :

Un joueur reste en équilibre sur une jambe (environ 30 secondes par exemple) tout en renvoyant le ballon en l'air, avec l'autre jambe.

En bas de l'image :

Un joueur est modèle, l'autre joueur doit faire tout ce qu'il fait (saut sur un pied, frappe dans le vide sur un pied, etc).

Ici les joueurs travaillent l'équilibre et la proprioception.



On recherchera une grande concentration.



SÉANCE 1

Le travail physique

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

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

Ils feront également un peu de travail de force.

Pour cela les joueurs vont faire des circuits training.

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

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

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





15mn



cônes
cerceaux
plots



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



5 "parcours" avec ballon.

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

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

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

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

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

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

Allure moyenne, les joueurs doivent pouvoir parler en courant.



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





10mn



aucun

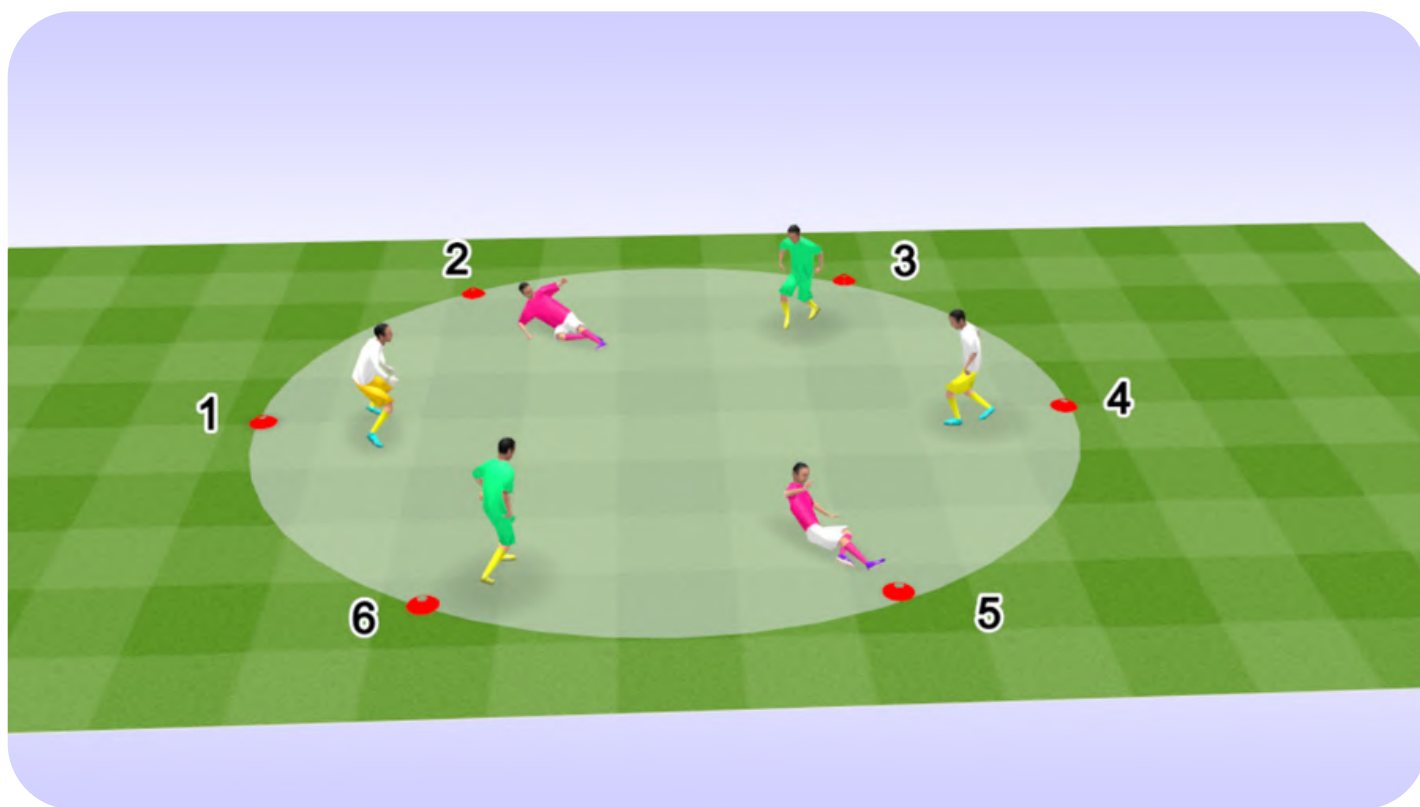


15 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

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

6 exercices :

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

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



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





15mn



cônes
cerceaux
piquets
haies



Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 3



"Parcours appuis et adresse".

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

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

Exercice 3 : appuis slalom puis toucher la barre transversale.

Exercice 4 : marche arrière avec ballon.

Exercice 5 : slalom.

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

Exercice 7 : faire tomber la haie.

Un point par exercice réussi.

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



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





10mn



aucun

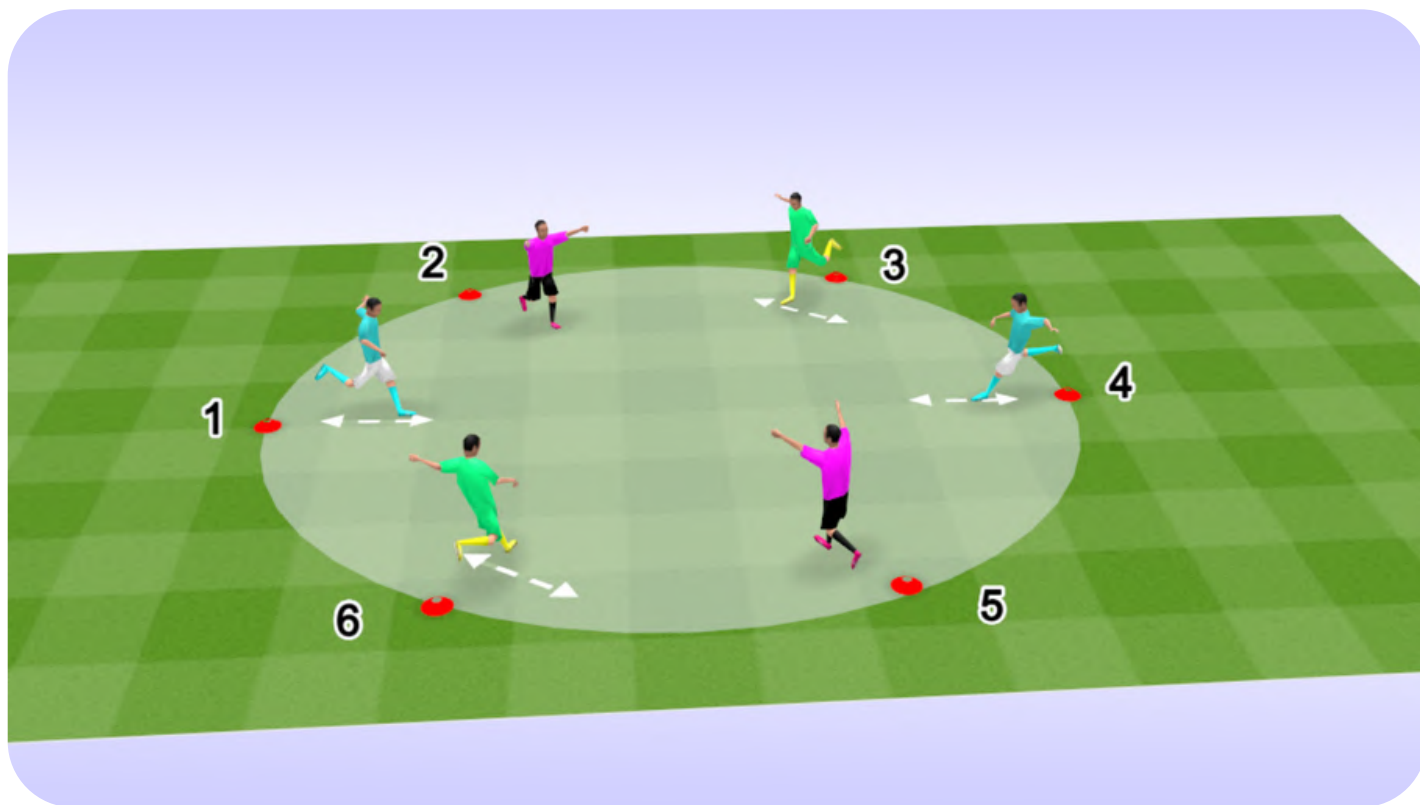


15 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Circuit training "proprioception et équilibre".

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

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



On recherchera une grande concentration dans les exercices.





15mn



cônes



Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 5



Parcours technique + frappe.

Parcours avec travail de passes et finition frappe au but.

Les joueurs font du "passe et va".

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

Course continue à allure moyenne.

Pendant 15 minutes par exemple.



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





10 - 12mn

Retour au calme

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

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

Comment faire?

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

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

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

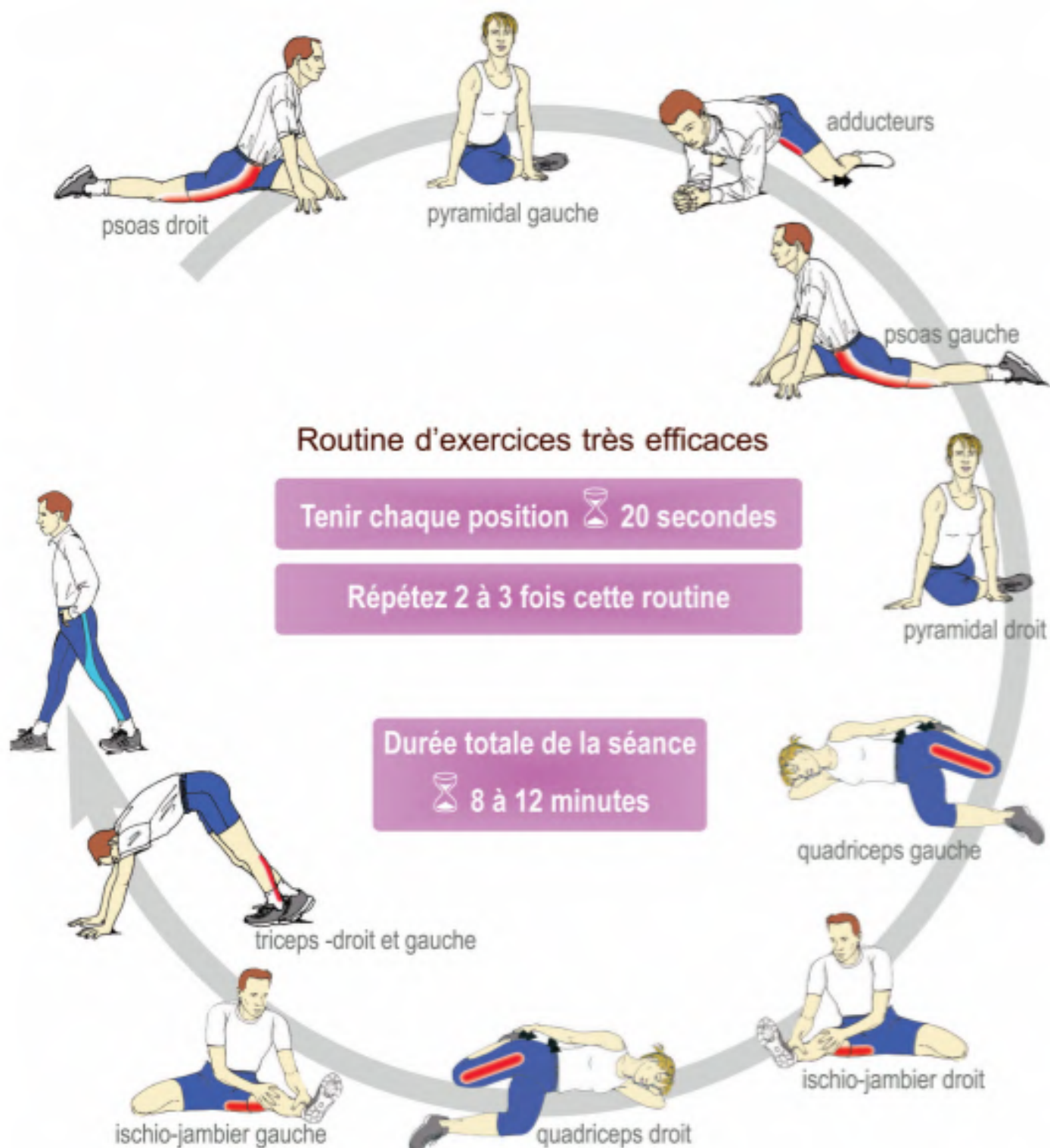
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

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





Retour au calme



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



Discours de fin de séance

Structure du discours de fin du premier entraînement.

1 Félicitations et mise en valeur du travail accompli

- Exprimez votre satisfaction sur l'engagement et l'attitude des joueurs.
- Rappelez l'objectif principal de la séance (remise en route, sensations, bases techniques).

2 Gestion des sensations et progression

- Expliquez que c'est normal de ressentir de la fatigue ou un manque de précision.
- Insistez sur le fait que la montée en puissance est progressive et programmée.

3 Importance de la récupération

- Soulignez le rôle clé de l'hydratation, des étirements et de l'écoute du corps.
- Rappelez que bien récupérer, c'est optimiser le travail accompli.

4 Projection vers la prochaine séance

- Prévenez que l'intensité montera progressivement, mais de manière contrôlée.
- Motivez les joueurs en valorisant leur état d'esprit et leur implication.

5 Clôture et esprit d'équipe

- Terminez sur une note positive et motivante.
- Proposez un cri de groupe ou un moment collectif pour renforcer la cohésion.



Voici un exemple :

1 Félicitations et état d'esprit

"Les gars, félicitations pour cette première séance ! C'était un vrai plaisir de vous retrouver sur le terrain et de voir tout le monde impliqué dès le départ. On sent que vous avez envie de bien faire et ça, c'est une super base pour la suite !"

2 Points positifs à valoriser

"J'ai vu beaucoup d'application dans le travail des passes et des contrôles, et ça, c'est essentiel. On repart sur des bases solides, et ça va nous aider à être plus justes techniquement dès le début de saison. Physiquement, j'ai aussi vu de l'engagement, chacun a donné ce qu'il pouvait, et c'est exactement ce qu'on attend pour cette prépa."

3 Encouragements et objectifs à venir

"Évidemment, on est encore en rodage, c'est normal. La prépa, c'est un processus. Chaque séance va nous permettre d'être un peu plus forts, un peu plus précis, un peu plus rapides. Ce qui compte, c'est qu'on progresse ensemble, à notre rythme, sans brûler les étapes."

4 Récupération et bien-être

"Maintenant, place à la récupération. Hydratez-vous bien, faites quelques étirements ce soir et prenez soin de vous. Si vous ressentez la moindre gêne, parlez-en, on est là pour vous accompagner et adapter si besoin."

5 Prochaine séance et motivation

"On se retrouve pour la prochaine séance avec le même état d'esprit : du sérieux, du plaisir et de l'envie. On va continuer à monter en puissance tranquillement. Ce qu'on fait aujourd'hui, c'est ce qui va faire la différence tout au long de la saison !"

6 Message final inspirant

"Continuez avec cette belle énergie, cette solidarité et cette envie de bien faire. La saison commence maintenant, et avec cet état d'esprit, on peut vraiment faire quelque chose de grand ensemble ! Bravo à tous et à très vite !"



SÉANCE 1

Le travail technique et tactique

Travail Léger sur les Fondamentaux

Objectifs techniques et tactiques de la Séance 1 :

- Retrouver des sensations avec le ballon.
- Travailler la qualité des passes et des contrôles sans intensité excessive.

Travail Technique : Conduite, Passes et Contrôles

1 *Pendant l'échauffement*

Exercice de passes courtes et contrôle orienté.
Voir les exercices proposés dans l'échauffement ci-dessus.

2 *Pendant la séance*

Circuits techniques.
Travail sans intensité élevée pour réhabituer les joueurs aux gestes techniques.
Voir les exercices proposés dans la séance ci-dessus.

- ✓ Accent sur la propreté technique (conduite et passes précises, contrôles orientés efficaces).
- ✓ Peu d'intensité physique mais beaucoup de répétitions techniques.

Pas encore de travail tactique.



SÉANCE 1

Exemple d'exercice pour développer la cohésion

Apprendre à se connaître et instaurer un climat de confiance.

Exercice : Le relais des prénoms

Durée : 5mn

Effectif : Toute l'équipe

Organisation :

- Former un cercle avec tous les joueurs.
- Un joueur commence en passant le ballon à un coéquipier en disant son prénom.
- Celui qui reçoit fait de même avec un autre joueur, et ainsi de suite.

✓ Objectifs :

- Mémoriser les prénoms des coéquipiers, surtout pour les nouveaux.
- Favoriser l'écoute et la concentration.

🔄 Variantes :

- Ajouter un deuxième ballon pour accélérer le rythme.
- Introduire une contrainte technique (contrôle orienté avant de passer, passes aériennes...).

Le joueur qui perd a un gage.

Vous pouvez faire cet exercice en début de séance pour bien intégrer les nouveaux, par exemple.





SEMAINE 1

Séance 2

SÉANCE 2 - Le discours

1 Rappel du contexte et de l'objectif

- Soulignez que nous sommes encore en phase de reprise, mais que l'intensité va légèrement monter.
- Expliquez que l'objectif de cette séance est de renforcer la condition physique tout en intégrant du jeu et du travail collectif.

2 Retour sur la première séance

- Demandez aux joueurs comment ils se sentent après la première séance.
- Insistez sur l'importance de bien gérer la récupération entre les entraînements.

3 Focus sur l'état d'esprit attendu

- Encouragez les joueurs à garder une bonne intensité tout en restant à l'écoute de leur corps.
- Rappelez l'importance du sérieux et de la concentration dans les exercices, notamment sur la qualité des passes et des déplacements.

4 Déroulement de la séance

- Expliquez les grandes étapes :
 - Travail athlétique : mise en route + travail spécifique
 - Travail technique et tactique : progression par rapport à la séance 1
 - Jeu pour mettre en pratique

5 Message de motivation

- Valorisez l'effort progressif et l'investissement de chacun.
- Rappelez que la cohésion et la rigueur dès le début de la préparation sont essentielles pour une bonne saison.
- Terminez sur une note positive et encourageante.



Voici un exemple :

1 Rappel du contexte et de l'objectif

"Les gars, on est sur notre deuxième séance de préparation. La reprise s'est bien passée, on a remis le pied à l'étrier, et maintenant, on va commencer à monter en intensité progressivement. L'objectif aujourd'hui, c'est de continuer à travailler notre condition physique tout en intégrant un peu plus de jeu et de repères collectifs. On veut que tout ce qu'on fait ait du sens par rapport à notre saison."

2 Retour sur la première séance

"Comment vous vous sentez après la première séance ? Normalement, vous avez dû ressentir un peu de fatigue, peut-être des petites courbatures, c'est tout à fait normal. Si certains ont eu des douleurs particulières, dites-le-nous pour qu'on puisse adapter au besoin. Ce qui est important, c'est de bien récupérer entre chaque entraînement : hydratation, sommeil, alimentation, tout ça joue énormément sur votre forme physique."

3 Focus sur l'état d'esprit attendu

"Aujourd'hui, on veut mettre un peu plus de rythme, mais toujours avec du sérieux et de la concentration. Ce n'est pas la peine de se cramer dès le début, on construit les efforts petit à petit. Par contre, je veux voir de l'application, surtout sur les passes et les déplacements. Il faut déjà retrouver de la fluidité et de la justesse dans nos échanges. Le foot, ce n'est pas que courir, c'est courir intelligemment, être bien placé et bien s'appliquer dans chaque geste."

4 Déroulement de la séance

"On va commencer par un bon échauffement pour activer tout ça, ensuite on fera un travail athlétique plus spécifique. Ensuite, on montera en intensité avec du travail technique et tactique, et on terminera par un jeu collectif pour appliquer ce qu'on aura vu. L'idée, c'est de continuer à monter en puissance sans brûler les étapes."

5 Message de motivation

"Rappelez-vous : la prépa, c'est ce qui vous permet de tenir toute la saison. Ce que vous mettez maintenant, vous le retrouverez dans les derniers matchs, quand les autres seront cramés et que vous aurez encore du jus. Alors donnez tout, soyez appliqués et surtout, prenez du plaisir. C'est parti !"



SÉANCE 2

L'échauffement

Objectifs :

- Préparer les joueurs à une séance plus intense physiquement.
- Retrouver les sensations (conduite, contrôles, passes, etc).
- Augmenter progressivement la fréquence cardiaque.

Consignes du coach :

- ✓ Intensité progressive : Ne pas forcer trop tôt, monter en puissance naturellement.
- ✓ Concentration sur la qualité des mouvements : Rester fluide et relâché.
- ✓ Engagement dès l'échauffement : Préparer mentalement les joueurs à la séance.





4mn



cônes



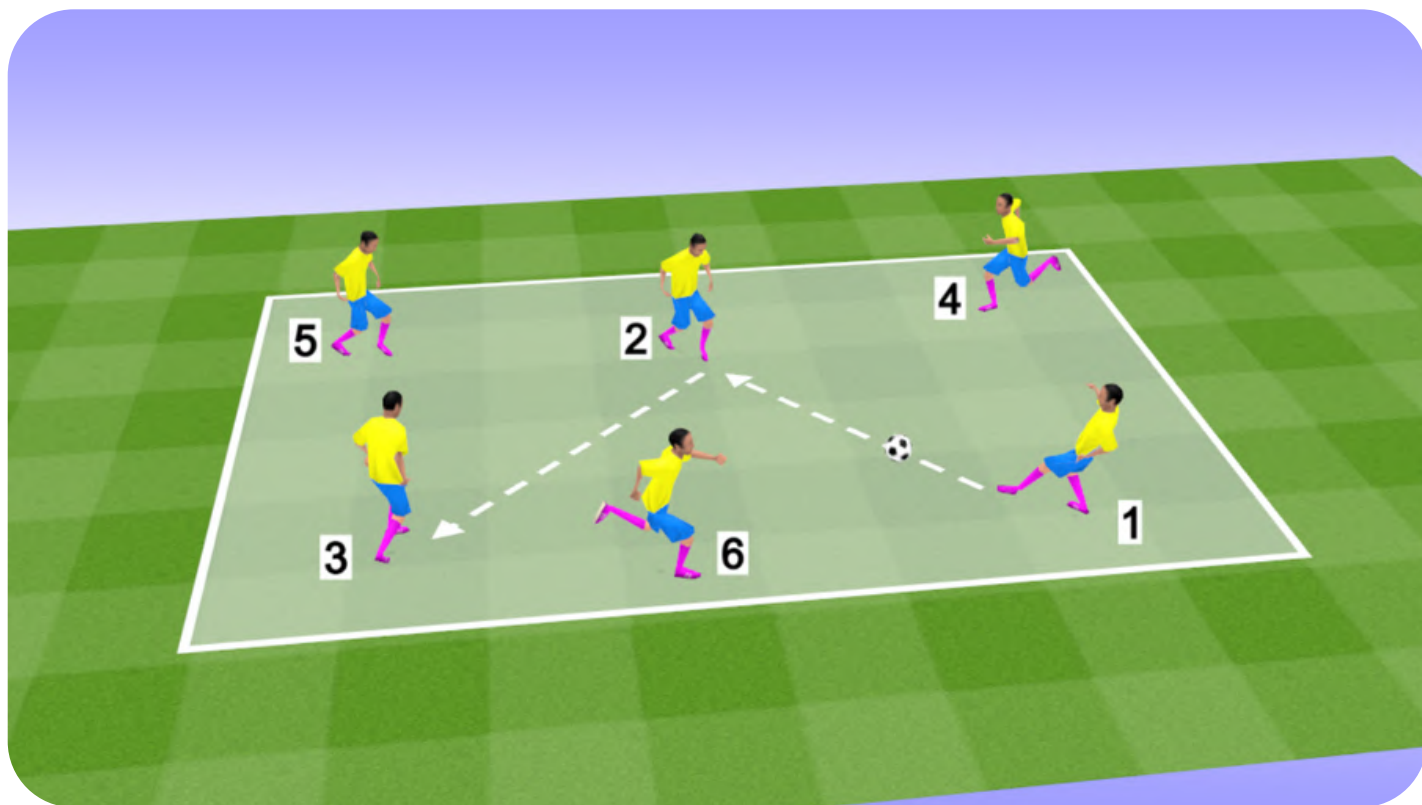
Terrain



16

joueurs

EXERCICE 1



Prise d'informations et passes.

Dans un carré.

Chaque joueur a un numéro.

Le joueur 1 passe au joueur 2, qui passe au joueur 3, etc.

Les joueurs doivent donc connaître les numéros des joueurs avant eux et après eux (pour recevoir et passer)..

Pour complexifier, inverser le sens (5 passe à 4 qui passe à 3...), ajouter un ballon, les possibilités sont nombreuses.

2 x 2mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



On recherchera une qualité dans la conduite et de la concentration.





5mn



cônes



Terrain



16

joueurs

EXERCICE 2



Contrôles, passes.

Par trois, travail des triangles.

Echanges du ballon en passes et déplacement après chaque passe.

Le déplacement doit permettre de former un triangle.

Les joueurs adoptent une allure moyenne.

4-5mn par exemple.

Vous pouvez donner des consignes : une touche de balle, passe du pied faible, ...



On recherchera une qualité dans la conduite et de la concentration.





5mn



cônes
échelles
cerceaux

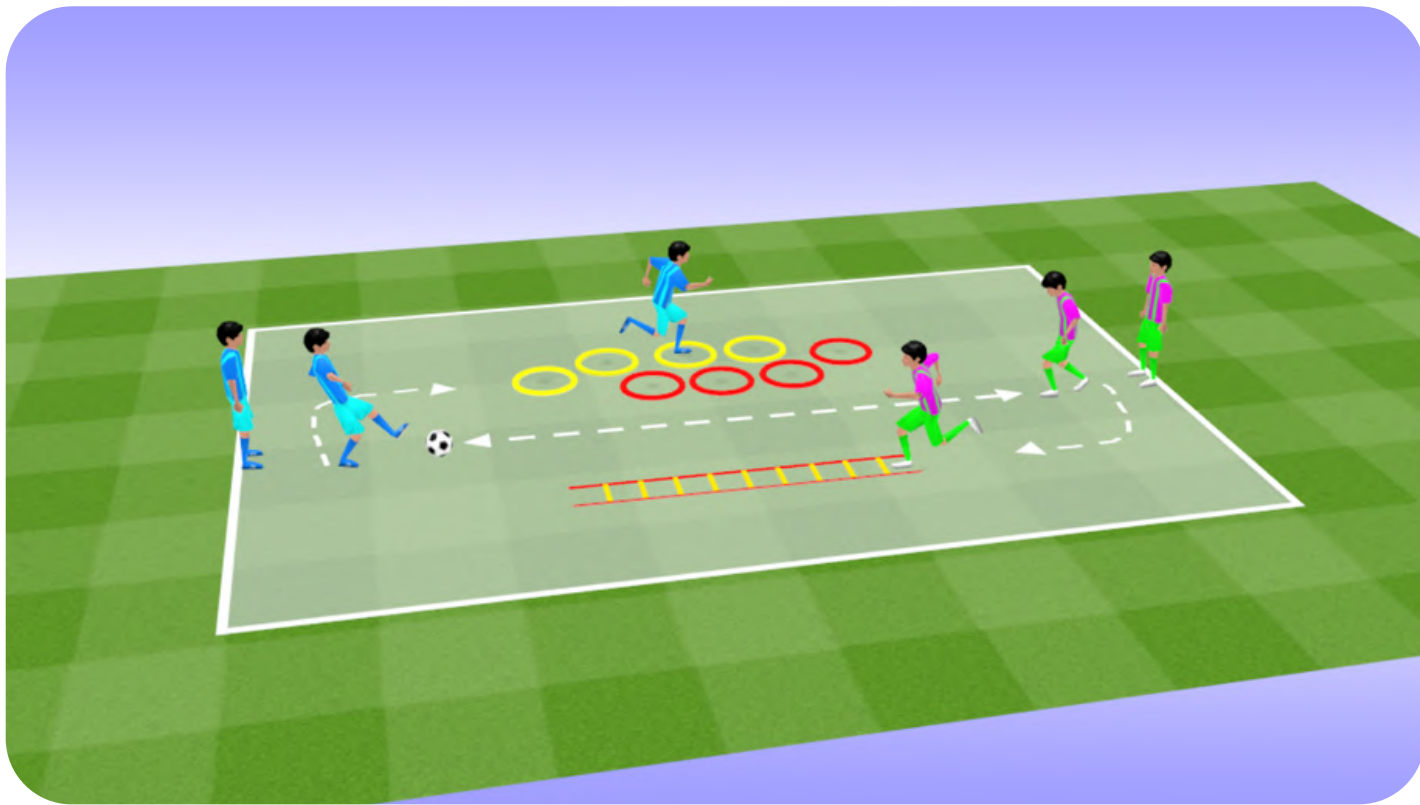


15 x 15m



16
joueurs

EXERCICE 3



Passes et coordination.

2 groupes de joueurs.

Le joueur fait la passe puis va faire un travail d'appuis (échelles de rythme, cerceaux ou autres) pour passer de l'autre côté.

Les tours s'enchaînent.

Possibilité de varier les passes (en l'air, avec mauvais pied, avec ou sans contrôle...) et les exercices de coordination, les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une qualité dans la conduite et de la concentration.





SEMAINE 1

SÉANCE 2

Le travail physique

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
plots
piquets

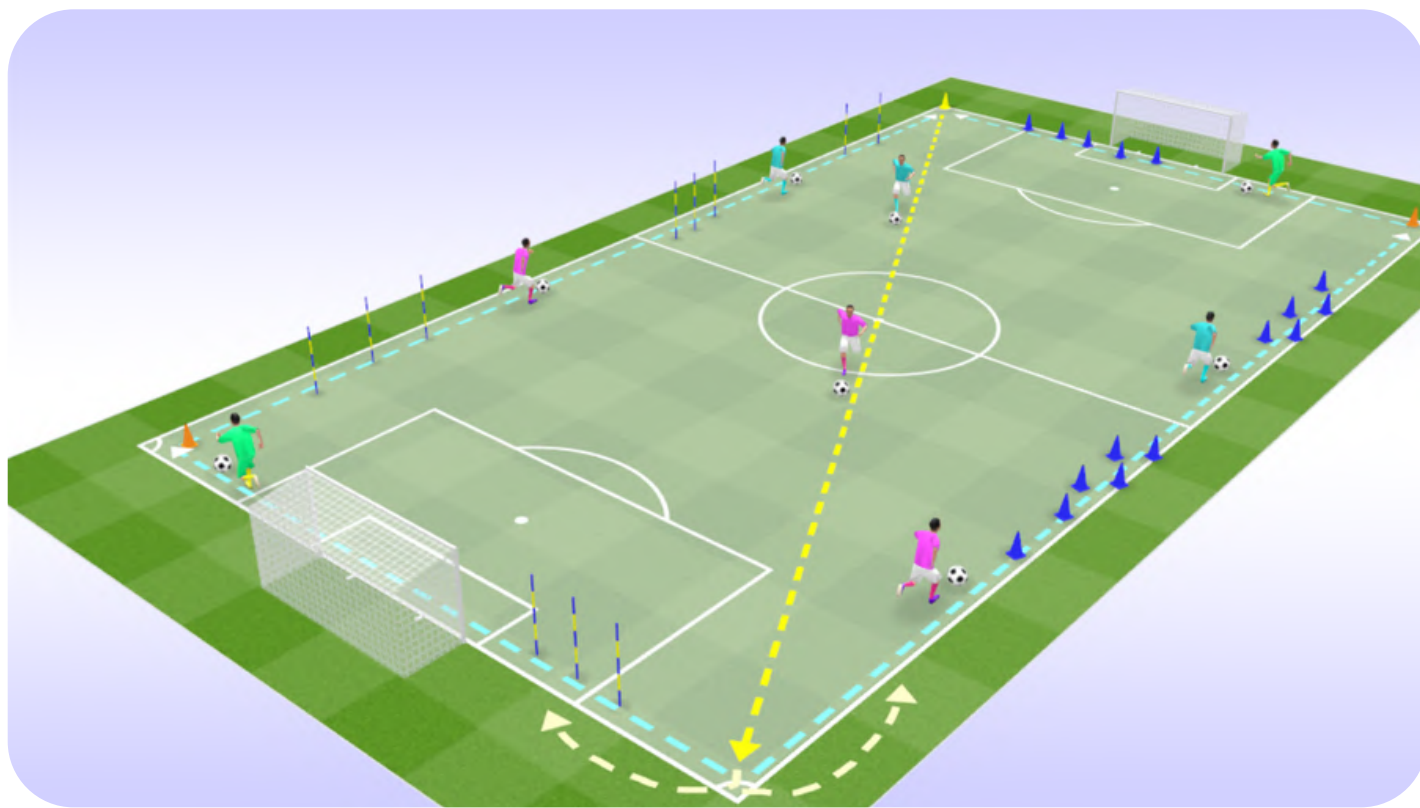


Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Parcours conduite et "fartlek".

Conduite pied droit sur le parcours avec les plots.

Conduite pied gauche sur le parcours avec les piquets.

Allure moyenne.

Conduite libre sur la diagonale (flèche jaune), avec une allure rapide.

15mn par exemple.



On recherchera une qualité dans la conduite et de la concentration.





20mn



cônes
mini-buts



Terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Jeux réduits (évolutifs).

Enchaînement de jeux réduits : 1 contre 3 puis 2 contre 4

puis 4 contre 8. Exemple pour un groupe de 12 joueurs :

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

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

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



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





10mn



aucun

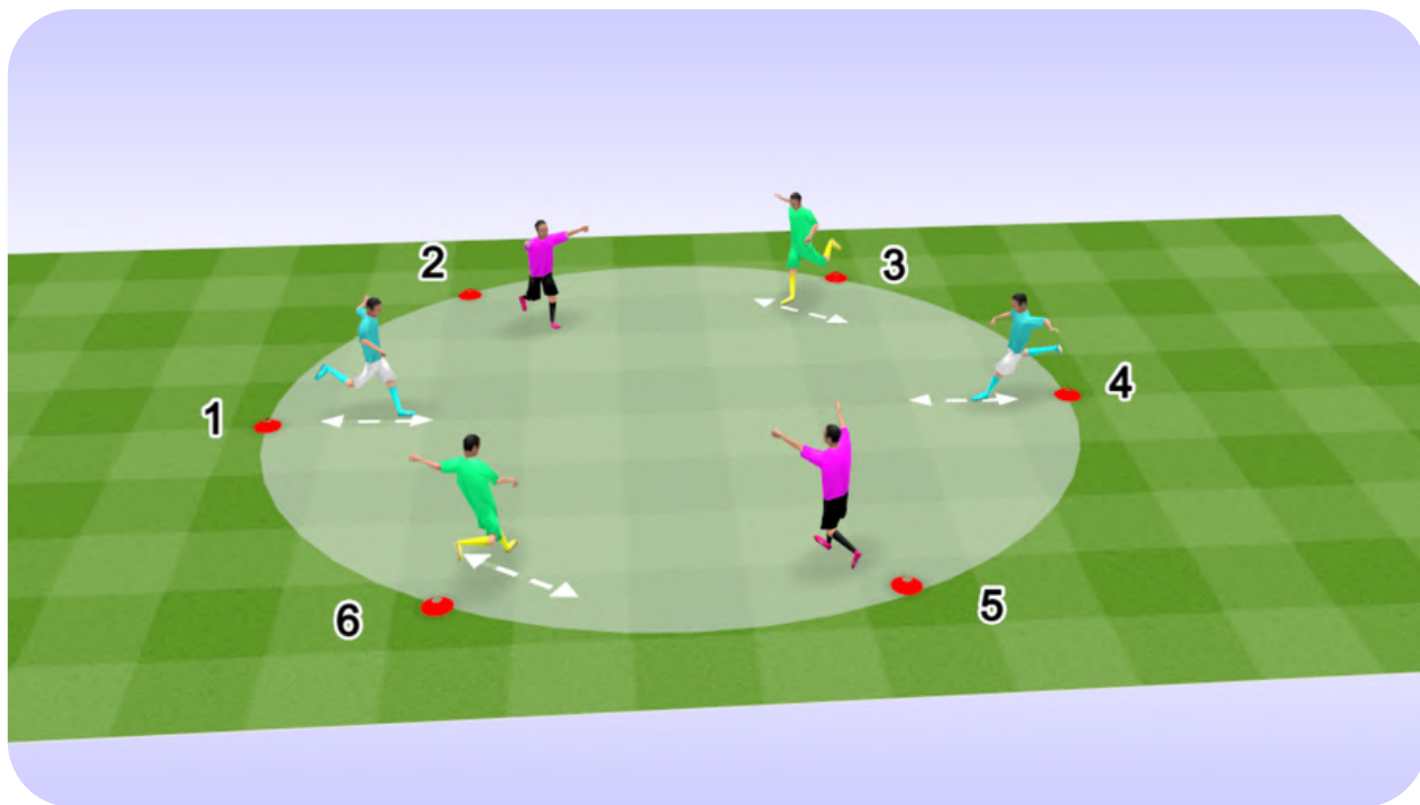


15 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 3



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



20 x 20m



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Conservation du ballon.

2 équipes de 8 joueurs (par exemple) 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 6mn par exemple.



On recherchera de l'application dans les passes.





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.

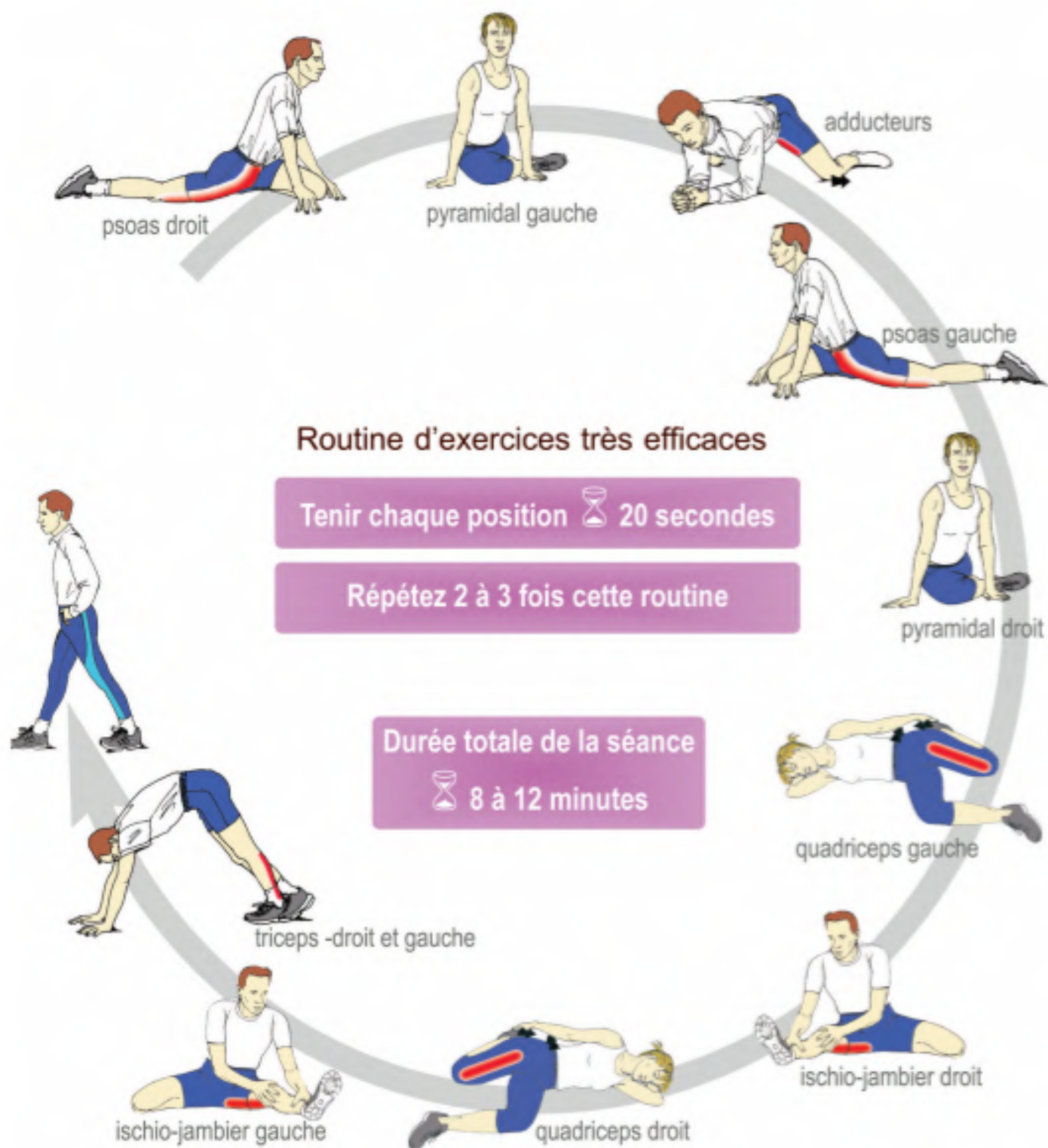
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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



SÉANCE 2

Le travail technique et tactique

Objectifs techniques et tactiques de la Séance 2 :

- ✓ Améliorer la conduite, la précision des passes et la prise d'informations sous fatigue.
- ✓ Travailler la prise de décision rapide et le jeu collectif en espace réduit.
- ✓ Associer la dimension physique avec des gestes techniques précis.

Travail Technique : Passes, Conduite et Coordination sous Fatigue.

1 Pendant l'échauffement

- Exercices avec conduite de balle, passes courtes et prise d'informations.

2 Pendant la séance

◆ Parcours technique et endurance

- Objectif : maintenir une qualité technique malgré la fatigue.

◆ Jeux réduits pour travailler le jeu rapide et la précision

- Règles spécifiques pour favoriser le jeu collectif et rapide.
- Accent mis sur la prise d'information et la réactivité.

✓ Accent sur la gestion de l'effort et la prise de décision rapide sous fatigue.

✓ Travail technique sous contrainte physique pour améliorer l'efficacité en match.



Travail Tactique : Prise d'information et jeu en espaces réduits

- Objectif : Améliorer la communication, la prise d'informations sous fatigue.
- Exercice en jeux réduits avec contraintes pour stimuler la réflexion tactique.

Exemple d'adaptation tactique que vous pouvez donner :

- ✓ Limite de touches pour obliger le jeu en mouvement et rapide.
- ✓ Zones spécifiques imposées pour structurer le positionnement.
- ✓ Transition immédiate après perte de balle pour travailler la réactivité.

Conclusion :

Une séance plus intense avec un mélange de travail physique et technique.
Accent sur la précision technique et la prise de décision rapide.
Introduction progressive du travail tactique avec jeux réduits.



SÉANCE 2

Exemple d'exercice pour développer la cohésion

Apprendre à se connaître et instaurer un climat de confiance.

Exercice : "Le Cercle des Connexions".

Objectifs :

Renforcer la communication et la cohésion dès le début de séance.

Intégrer un travail technique léger (passes, contrôles).

Créer une dynamique collective positive en douceur.

Organisation

- Matériel : 1 ballon pour 4 à 6 joueurs.
- Durée : 4-5 minutes.
- Effectif : Groupes de 5-6 joueurs en cercle.

Déroulement

1 Mise en place

- Former des cercles de 5 à 6 joueurs avec un ballon par groupe.
- Les joueurs sont espacés de 3 à 4 mètres les uns des autres.

2 Échauffement Progressif

- Phase 1 (2 min) : Passes au sol simples (intérieur du pied) en annonçant le prénom du receveur à voix haute.



- Phase 2 (2-3 min) : Chaque joueur doit citer une qualité de son coéquipier avant de lui faire la passe (ex : "Paul, tu es un battant !").

◆ Consignes et Variantes

- ✓ Varier le type de passes : passes du pied faible, passes en l'air.
- ✓ Introduire un défi collectif : "Réussir 10 passes consécutives sans erreur".

L'équipe qui perd a un gage.

Bénéfices pour la Cohésion :

- ✓ Favorise la communication et la connaissance des coéquipiers.
- ✓ Crée une dynamique positive et bienveillante dès le début de séance.
- ✓ Permet un travail technique léger et sans impact physique.

Vous pouvez faire cet exercice en début de séance pour bien intégrer les nouveaux, par exemple.





SEMAINE 1

Séance 3

SÉANCE 3 - Le discours

1 Accueil et mise en condition

"Salut à tous ! On arrive à notre troisième séance de préparation. Vous avez déjà bien travaillé sur la reprise en douceur et sur l'endurance lors des deux premières séances. Aujourd'hui, on va continuer à monter en intensité, tout en intégrant des aspects plus spécifiques au jeu."

2 Rappel des objectifs globaux de la pré-saison

"Rappelez-vous, cette préparation est là pour vous permettre d'être au top physiquement et mentalement quand la saison commencera. Chaque séance compte, et tout ce qu'on met en place maintenant sera un avantage sur le terrain dans quelques semaines."

3 Objectifs spécifiques de la séance

"Aujourd'hui, on continue l'endurance pour avoir des bases solides. On va la travailler avec des jeux réduits, je sais que vous aimez beaucoup. On va aussi continuer à travailler sur la cohésion d'équipe, car c'est essentiel pour bien jouer ensemble."

4 Lien avec les séances précédentes

"Lors des deux premières séances, on a mis l'accent sur les fondamentaux, le cardio et la technique de base. Maintenant, on va rajouter un cran d'intensité et des situations plus proches de la réalité du match."

5 Attitude et engagement attendus

"Comme toujours, ce qu'on veut voir, c'est de la concentration, de l'implication et du sérieux. On veut que vous donniez le meilleur de vous-même, mais aussi que vous preniez du plaisir. Plus on est investis maintenant, plus la saison sera facile physiquement !"

6 Conclusion motivante

"On continue à construire quelque chose de solide ensemble. Gardez la bonne dynamique, donnez tout, et surtout, prenez du plaisir ! Allez, on attaque !"



SÉANCE 3

L'échauffement

Objectifs :

- Préparer les joueurs à une séance axée sur l'endurance et le travail de force tout en intégrant progressivement des éléments techniques et tactiques.

Consignes du coach :

- ✓ Intensité progressive : Ne pas forcer trop tôt, monter en puissance naturellement.
- ✓ Concentration sur la qualité des mouvements : Rester fluide et relâché.
- ✓ Engagement dès l'échauffement : Préparer mentalement les joueurs à la séance.





5mn



cônes



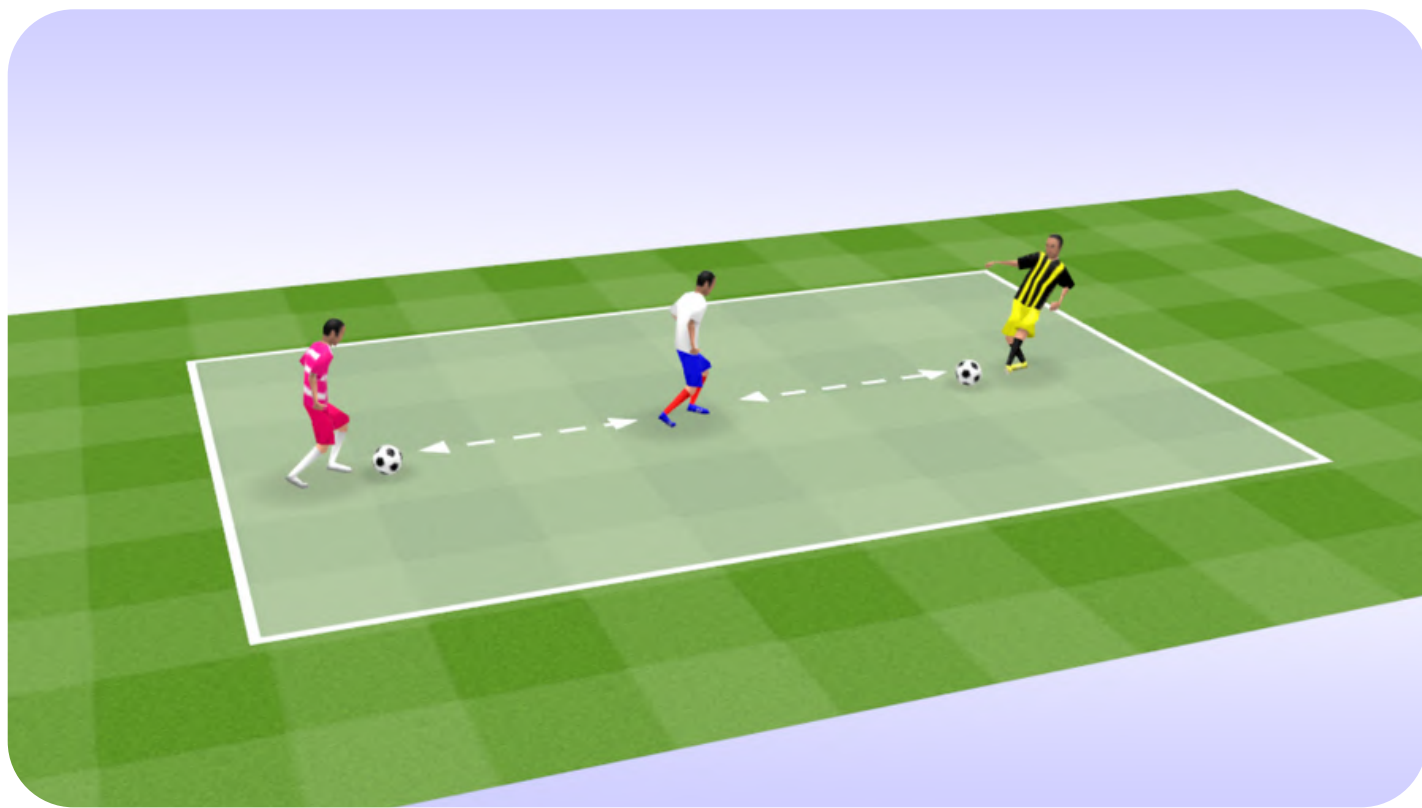
15 x 15m



3

joueurs

EXERCICE 1



Passes et changements de direction.

2 joueurs fixes sur les côtés, un joueur au centre qui se retourne rapidement.

Une-deux avec chacun des joueurs de côté.

Après 15-20 échanges, changer le joueur du milieu.

Le joueur du centre doit se retourner très rapidement.



On recherchera de la concentration.





5mn



cônes
cerceaux

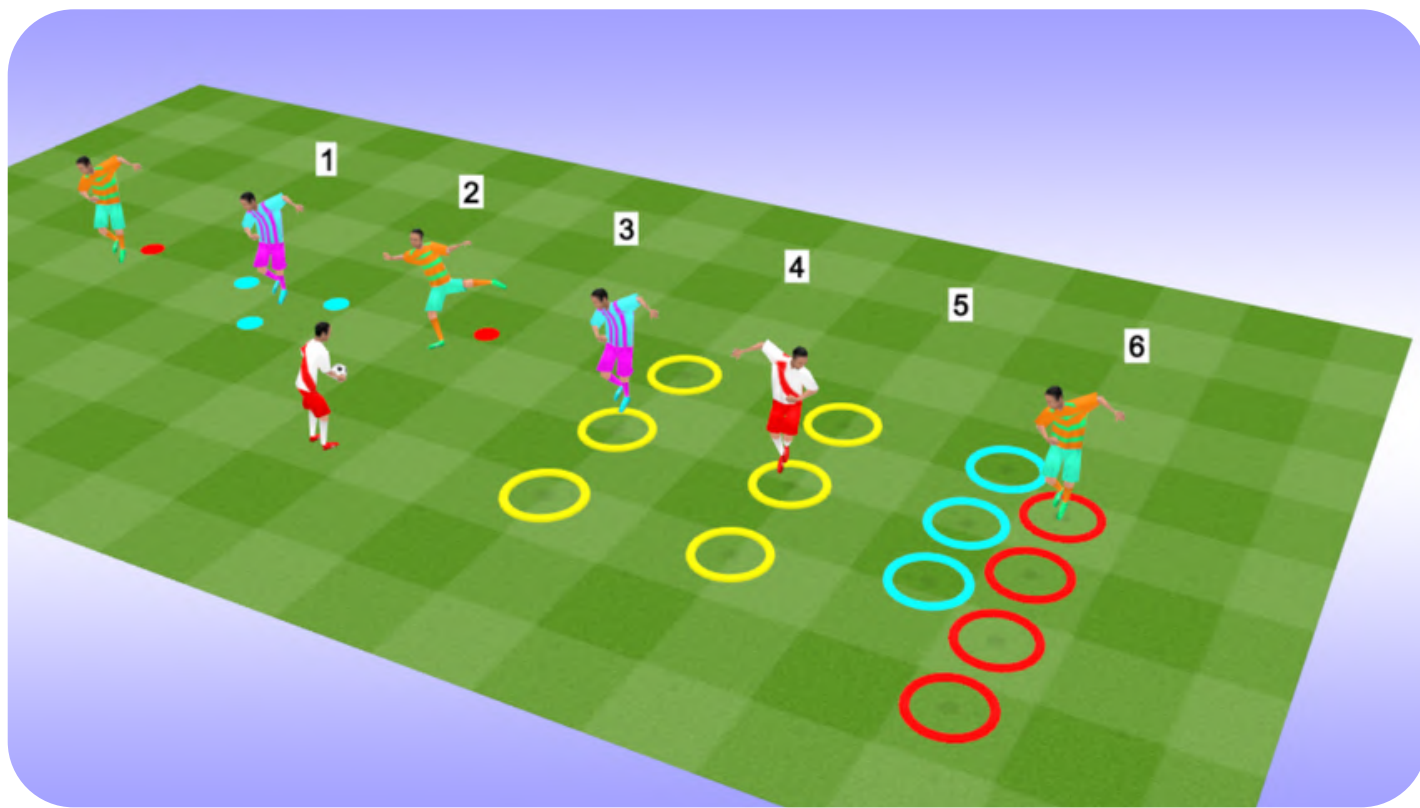


15 x 15m



16
joueurs

EXERCICE 2



Proprioception - équilibre.

6 exercices avec progressivité. 30 secondes par exercice par exemple.

2 tours (premier tour, jambe droite qui travaille sur les exercices 1 à 3, second tour jambe gauche).

1: sur une jambe, fermer les yeux..

2: sur une jambe, toucher les plots avec l'autre jambe (qui ne touche pas le sol)

3: sur une jambe, un partenaire envoie le ballon, passe de l'intérieur du pied, coup de pied.. sans perdre l'équilibre..

4: Saut sur une jambe en marche avant dans les cerceaux. Sur une jambe (aller jambe droite, retour jambe gauche). Se stabiliser 3-4 secondes dans un cerceau avant de sauter pour le suivant.

5: comme exercice 4 mais saut de côté. Bien se stabiliser avant d'effectuer un nouveau saut.

6: alternance entre saut de face en marche avant et saut latéral. Vous pouvez aussi faire des sauts en marche arrière pour le retour.



On recherchera de la concentration.





5mn



cônes



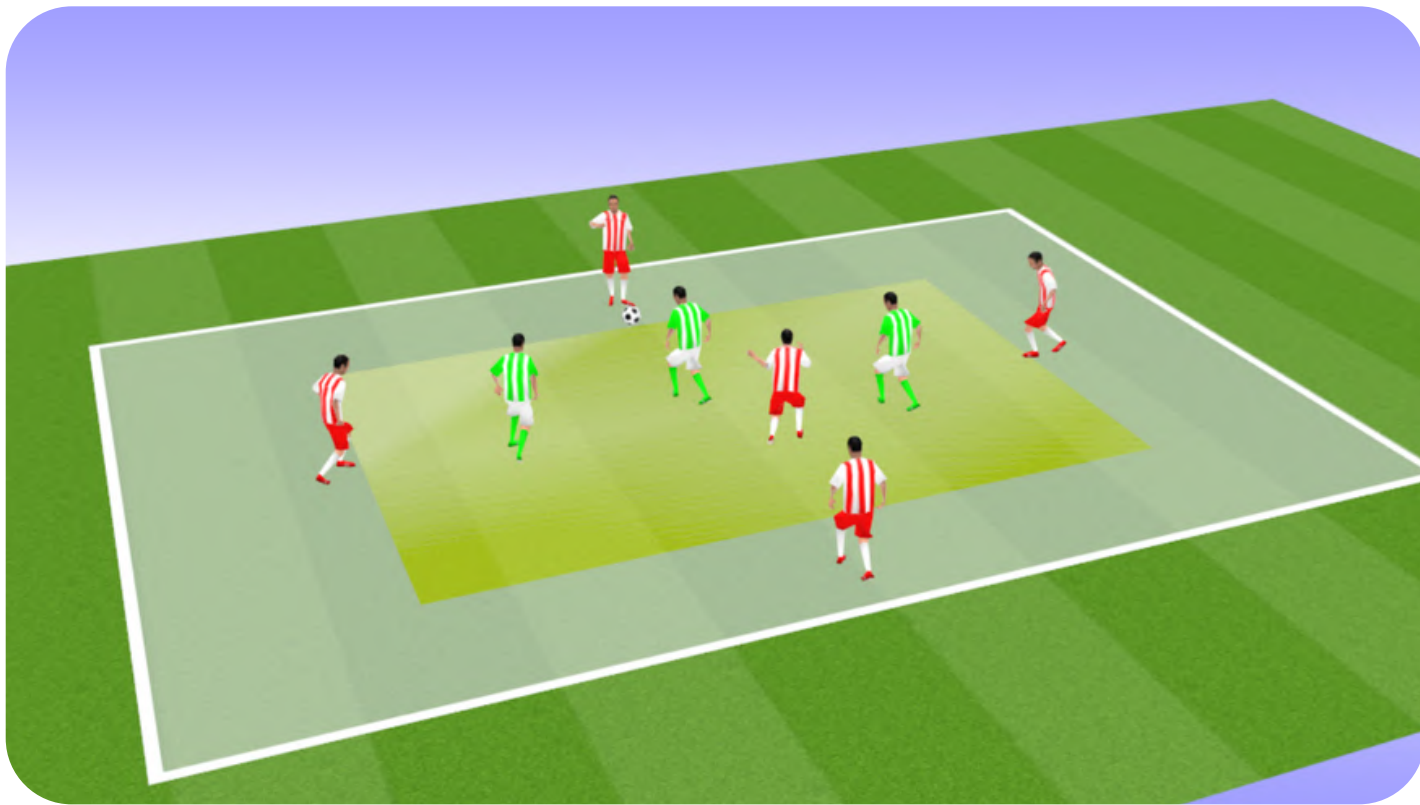
15 x 15m



7-10

joueurs

EXERCICE 3



Conservation du ballon.

4 joueurs autour d'un carré doivent conserver le ballon.

2 touches maximum.

Mouvements autorisés.

2 joueurs au centre qui doivent récupérer le ballon.

Le joueur qui perd le ballon passe au centre.

Placer des ballons près du jeu pour ne pas qu'il y ait de temps morts.



On recherchera de la concentration.





SEMAINE 1

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance de la semaine, les joueurs vont surtout travailler l'endurance capacité (et un peu de 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.





20mn



cônes
mini-buts



Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Jeux réduits.

Les joueurs participent à différents jeux réduits.

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

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

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



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





12mn



cônes
mini-buts

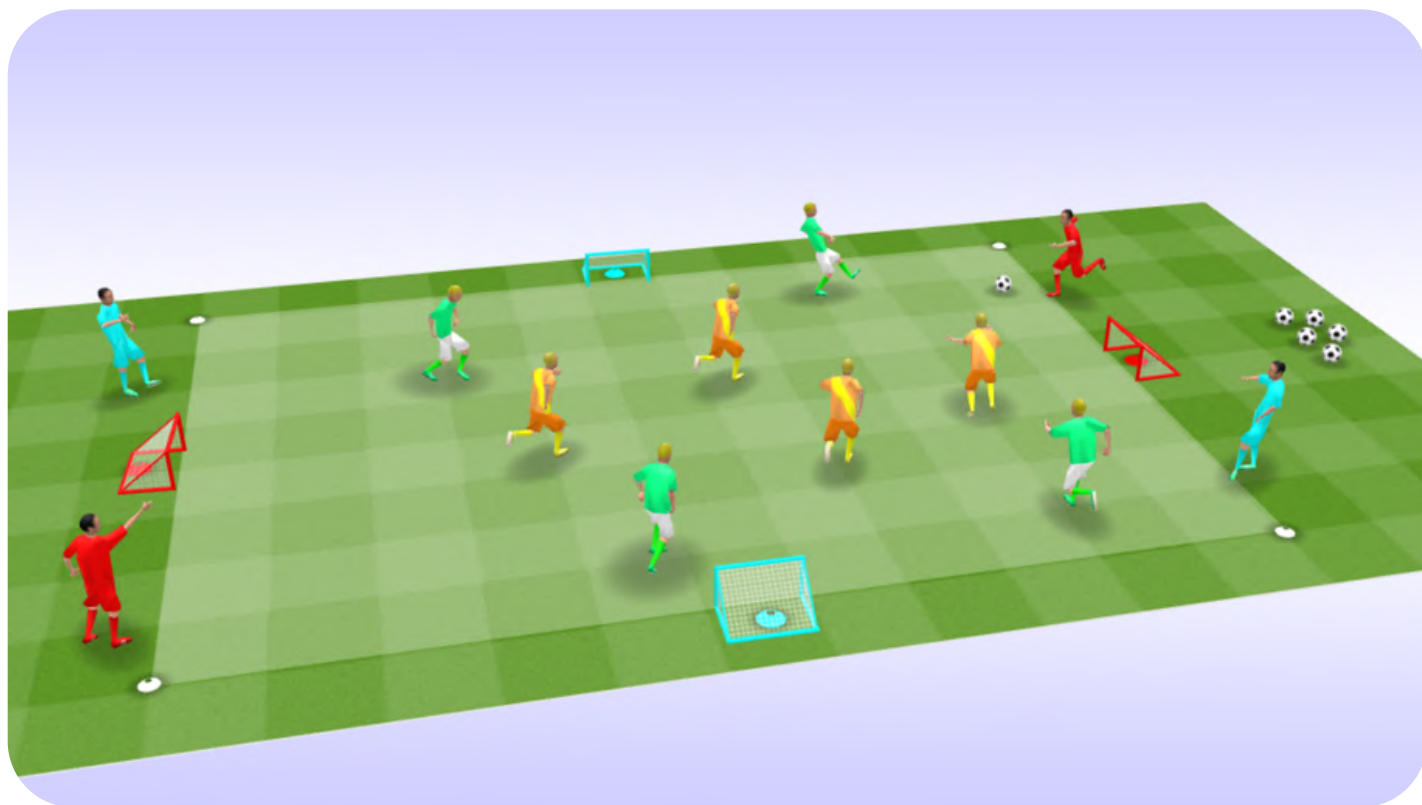


20 x 15m



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Jeux réduits 4 contre 4 avec appuis.

4 contre 4 dans un carré de 20 x 20m par exemple.

4 mini buts sur les côtés avec 2 couleurs différentes.

4 appuis avec 2 couleurs différentes (et de même couleur que les mini-buts, ici bleue et rouge).

Quand une équipe parvient à faire 6 passes consécutives (par exemple), elle doit jouer avec un des appuis et elle peut marquer dans un des 2 mini-buts de la même couleur que le joueur appui.

Par exemple ici, l'équipe en vert qui a le ballon joue en appui avec un joueur rouge, elle peut donc marquer dans un des deux mini-buts rouge.

Si elle joue par la suite avec un joueur appui bleu, elle pourra marquer dans un des 2 mini-buts bleus.

L'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné. Une équipe ne peut pas marquer 2 fois dans la même cage. 2 x 6mn par exemple.



On recherchera une grande intensité.





15mn



cônes



20 x 20m



12-16
joueurs

EXERCICE 3



4 contre 4 ou 5 contre 5 sur petit terrain avec cages rapprochées.

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

Chaque but a une couleur différente.

L'entraîneur, en cours de jeu, peut annoncer une couleur de but, les joueurs devant marquer seulement dans ce but là.

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.





10mn



aucun

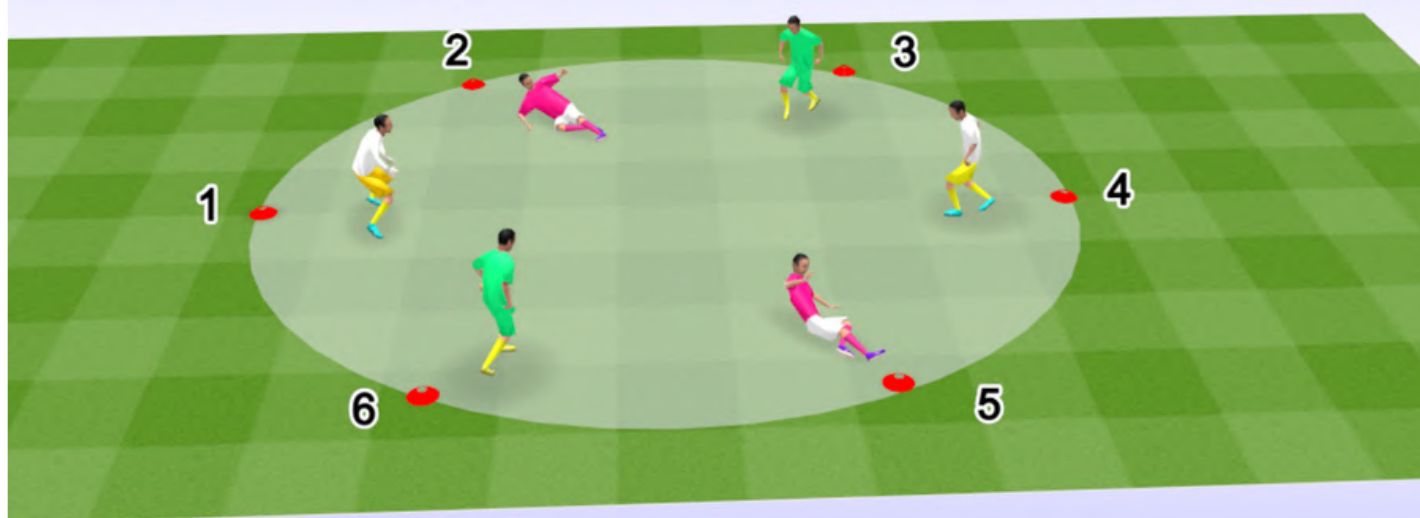


15 x 15m



12-16
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.

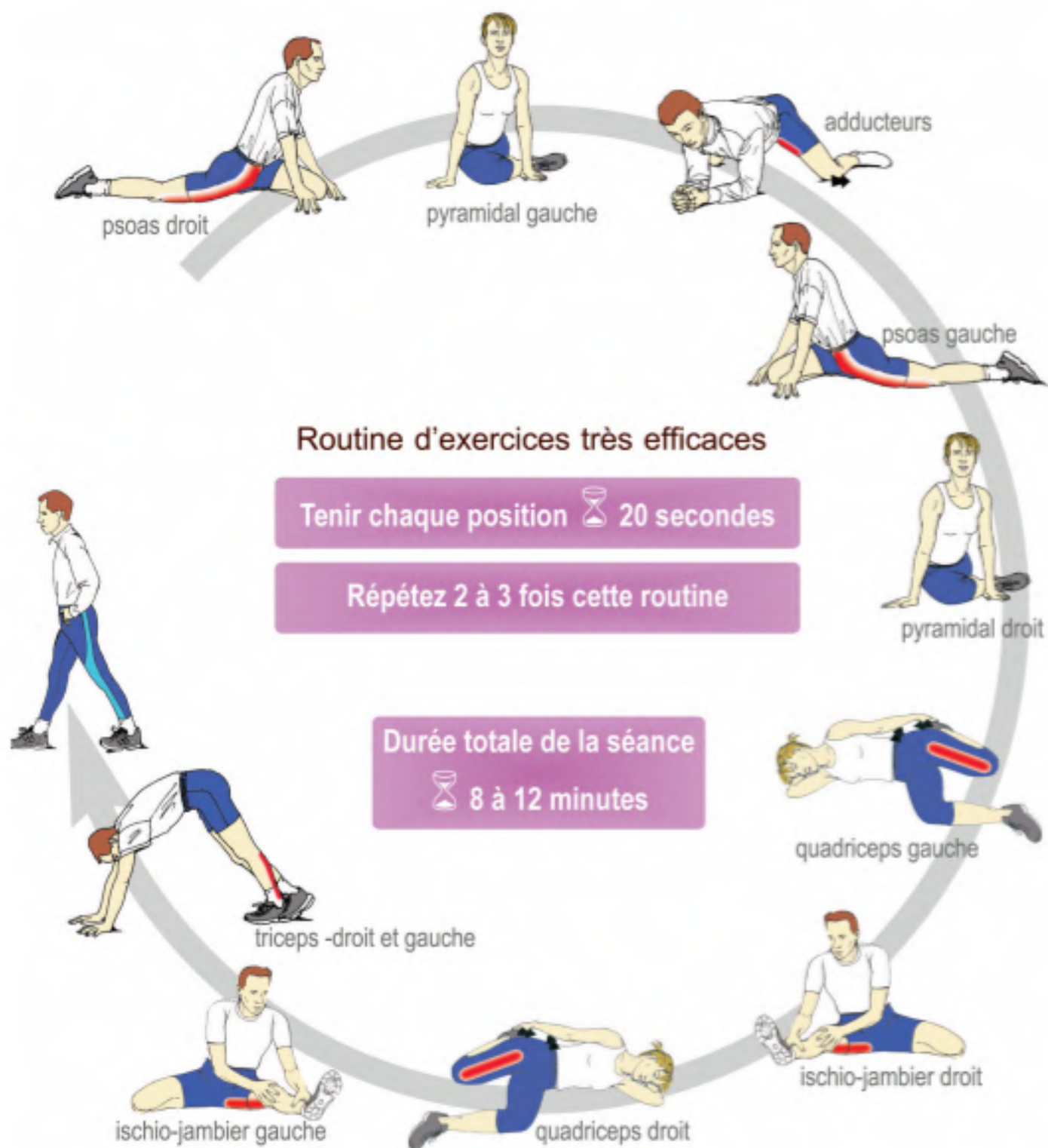
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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



SÉANCE 3

Le travail technique et tactique

Objectifs techniques et tactiques de la Séance 3 :

- ✓ Améliorer la conservation du ballon sous fatigue.
- ✓ Travailler les enchaînements passes – contrôles dans des espaces réduits.
- ✓ Travailler les principes tactiques en situation réelle.

Travail Technique : Passes, contrôles et gestion sous pression

1 Pendant l'échauffement

- Exercice de passes et contrôles dynamiques.

2 Pendant la séance

- ◆ Jeux réduits pour travailler le jeu rapide et la précision
- ◆ Jeux réduits pour améliorer la gestion sous pression

- ✓ Accent sur la gestion de l'effort et la prise de décision rapide sous fatigue.
- ✓ Travail technique sous contrainte physique pour améliorer l'efficacité en match.



Travail Tactique : Prise d'information et jeu en espaces réduits

- Exercice de conservation, de pressing et transitions rapides.

Principes tactiques travaillés :

- ✓ Gestion du pressing.
- ✓ Améliorer la capacité des joueurs à basculer rapidement entre attaque et défense.

✓ Exemples d'adaptations tactiques :

- ✓ Limite de touches pour obliger le jeu en mouvement et rapide.
- ✓ Zones spécifiques imposées pour structurer le positionnement et favoriser l'occupation du terrain.

Conclusion :

Une séance plus intense avec un mélange de travail physique et technique.
Accent sur la précision technique et la prise de décision rapide.
Introduction progressive du travail tactique avec jeux réduits.



SÉANCE 3

Exemple d'exercice pour développer la cohésion

Apprendre à se connaître et instaurer un climat de confiance.

Exercice : "Le Cercle des Connexions".

Objectifs :

Renforcer la communication et la cohésion dès le début de séance.

Intégrer un travail technique léger (passes, contrôles).

Créer une dynamique collective positive en douceur.

Organisation

- Matériel : 1 ballon pour 4 à 6 joueurs.
- Durée : 4-5 minutes.
- Effectif : Groupes de 5-6 joueurs en cercle.

Déroulement

1 Mise en place

- Former des cercles de 5 à 6 joueurs avec un ballon par groupe.
- Les joueurs sont espacés de 3 à 4 mètres les uns des autres.

2 Échauffement Progressif

- Phase 1 (2 min) : Passes au sol simples (intérieur du pied) en annonçant le prénom du receveur à voix haute.



- Phase 2 (2-3 min) : Chaque joueur doit citer une qualité de son coéquipier avant de lui faire la passe (ex : "Paul, tu es un battant !").

◆ Consignes et Variantes

- ✓ Varier le type de passes : passes du pied faible, passes en l'air.
- ✓ Introduire un défi collectif : "Réussir 10 passes consécutives sans erreur".

L'équipe qui perd a un gage.

Bénéfices pour la Cohésion :

- ✓ Favorise la communication et la connaissance des coéquipiers.
- ✓ Crée une dynamique positive et bienveillante dès le début de séance.
- ✓ Permet un travail technique léger et sans impact physique.

Vous pouvez faire cet exercice en début de séance pour bien intégrer les nouveaux, par exemple.





SEMAINE 1

Séance 4 (en option)

SÉANCE 4 - Le discours

1 Accueil et introduction :

« Bravo pour cette première semaine ! Vous avez bien travaillé physiquement et techniquement, et vous commencez à retrouver du rythme. Aujourd'hui, on lève un peu le pied avec une séance plus légère, axée sur la récupération, le plaisir et la précision technique. »

2 Objectifs de la Séance :

- On va faire des exercices de passes et contrôles avec peu d'intensité.
- On va jouer ensemble avec des jeux réduits mais sans chercher à forcer.
- On terminera par un bon travail de récupération avec des étirements et de la mobilité.

3 Message Clé :

« L'objectif est de finir la semaine en relâchant un peu la pression tout en continuant à travailler proprement. Profitez-en pour soigner vos gestes et retrouver du plaisir avec le ballon. »



SÉANCE 4

L'échauffement

Objectifs :

- Travailler la coordination et la technique à travers des exercices de passes et de conduite de balle.
- Renforcer la cohésion du groupe avec des exercices ludiques et collaboratifs.

Consignes du coach :

- ✓ Gérez votre effort, la séance est plus légère mais doit être bien réalisée.
- ✓ Restez concentrés sur la qualité des gestes techniques, même à faible intensité.
- ✓ Communiquez et encouragez-vous pour renforcer la cohésion du groupe.
- ✓ Profitez de cette séance pour récupérer tout en restant actifs.





5mn



cônes
piquets



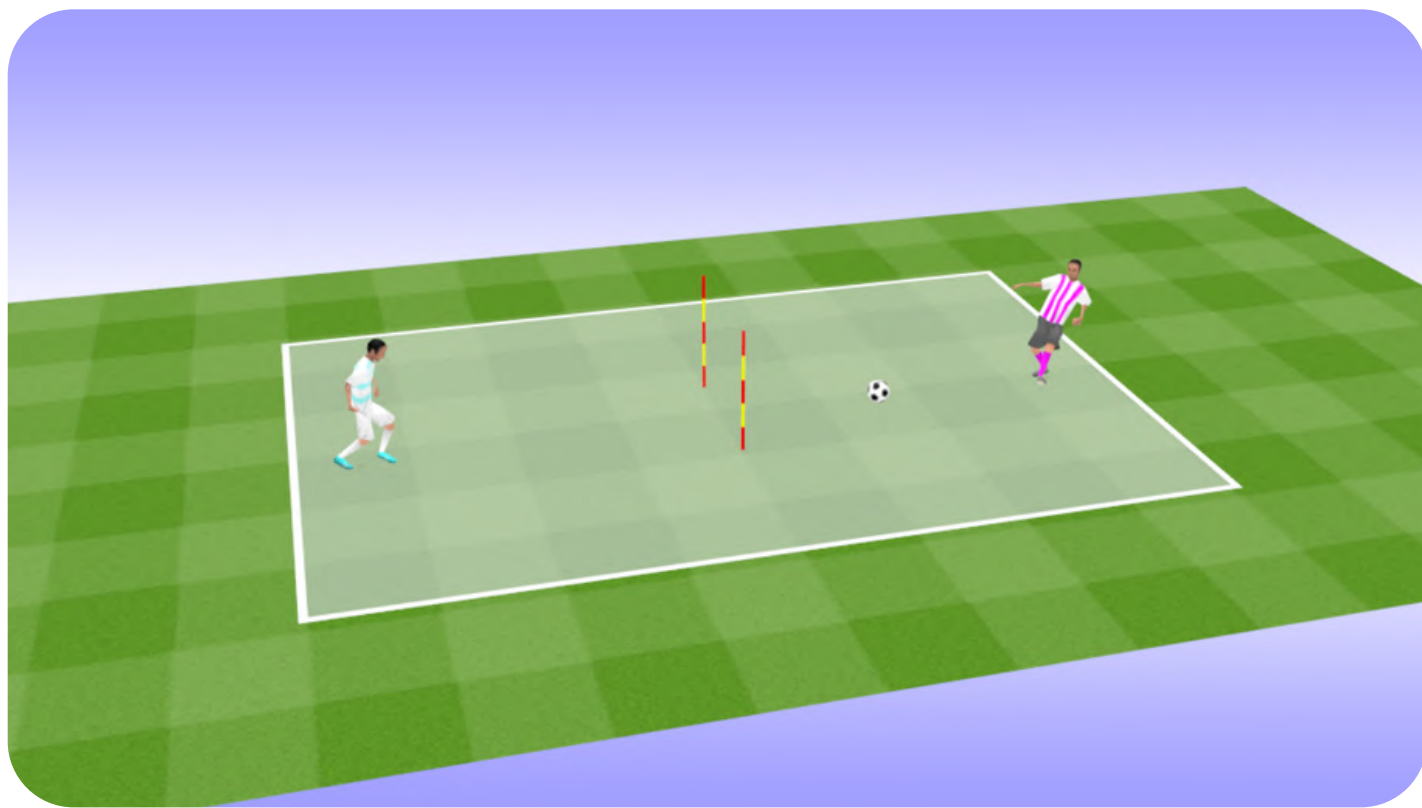
10 x 15m



2

joueurs

EXERCICE 1



Passes et adresse.

Par 2.

Les joueurs s'échangent le ballon en une touche de balle.
Le ballon doit passer entre 2 piquets.

Les joueurs peuvent s'éloigner petit à petit pour augmenter la difficulté.
Vous pouvez aussi réduire l'écart entre 2 piquets pour augmenter la difficulté.



On recherchera de la concentration.





8mn



cônes
piquets
cerceaux

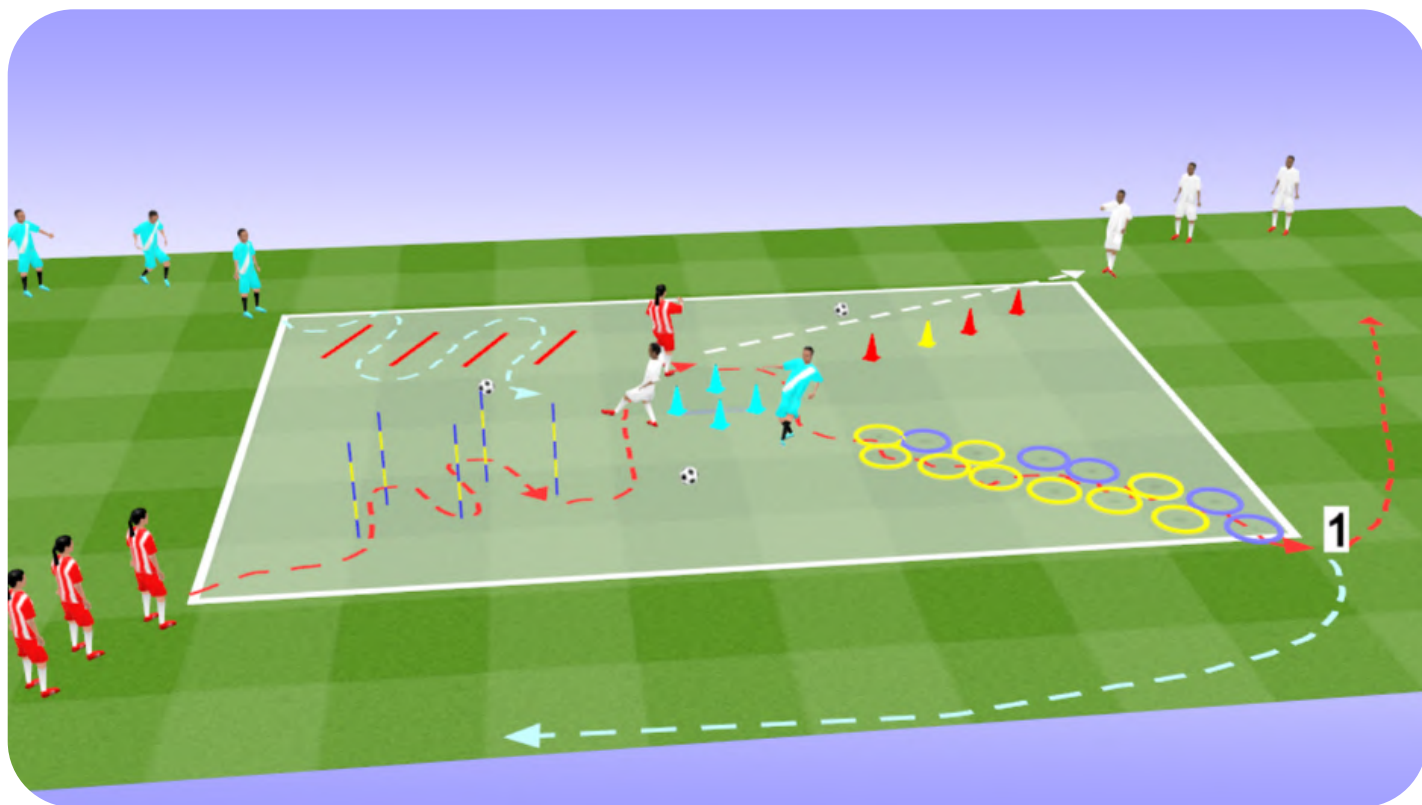


30 x 25m



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Parcours coordination.

Les joueurs font un travail de conduite (slalom entre les lattes, piquets ou plots) avec ballon puis font la passe à un partenaire qui démarre.

Pour le retour, les joueurs font un travail d'appuis sans ballon dans les cerceaux puis vont se replacer à un autre poste.



On recherchera de la concentration.





SEMAINE 1

SÉANCE 4

Pour cette quatrième séance de la semaine, les joueurs feront un travail sans intensité après une semaine d'efforts.

On retrouvera :

- ✓ Du travail technique sans intensité élevée pour garder du rythme avec le ballon.
- ✓ Des jeux ludiques et exercices de cohésion pour renforcer l'esprit d'équipe.

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

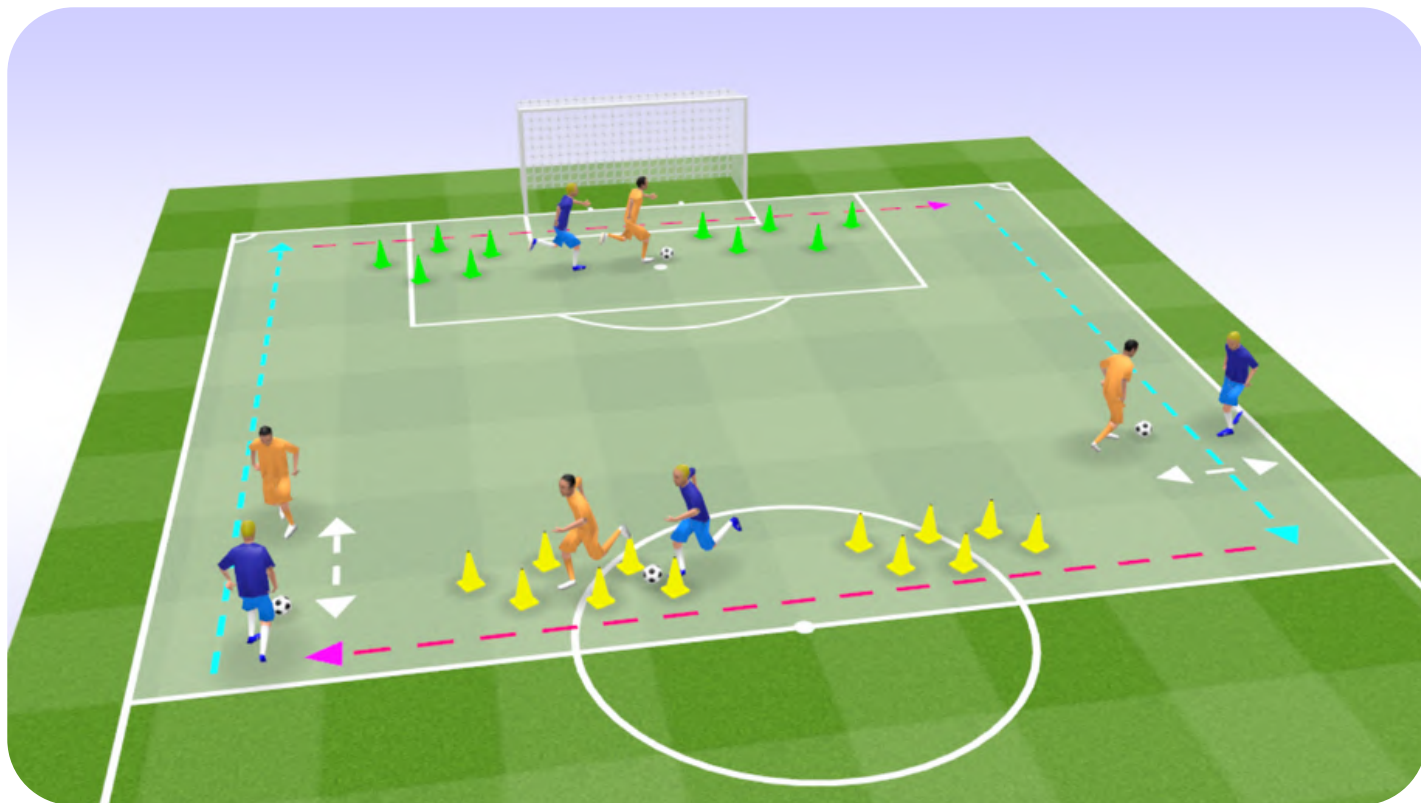


Demi-terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 1



Passes, conduite et endurance.

Conduite pied droit sur le parcours avec les plots jaunes.

Conduite pied gauche sur le parcours avec plots verts.

Allure moyenne.

Échanges de passes entre 2 joueurs face à face et marche avant et marche arrière (flèches bleues).

Allure rapide.

12mn par exemple.

Les tours s'enchaînent sans pause.



On recherchera de la concentration.





8mn



cônes

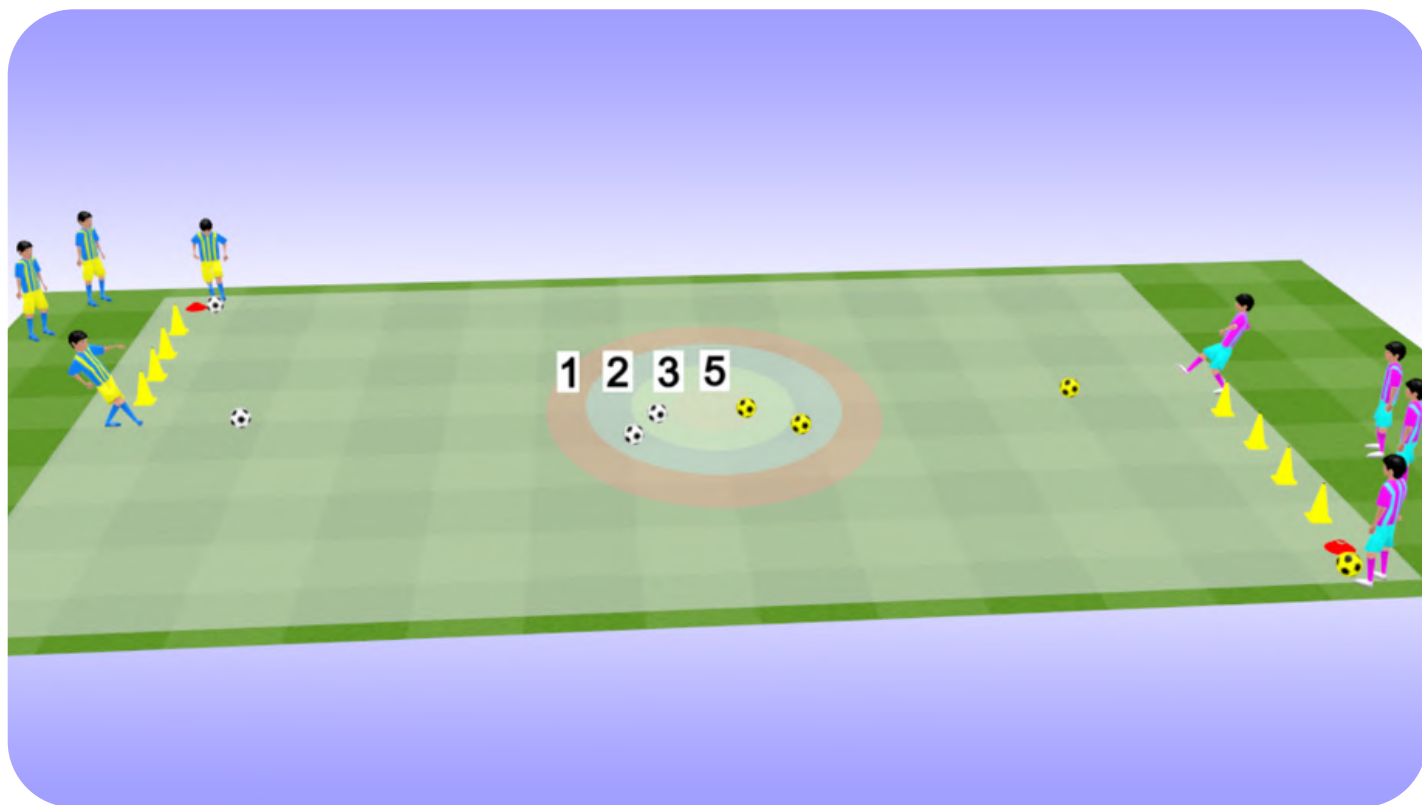


20 x 20m



12-16
joueurs

EXERCICE 2



Travail de l'adresse et de la concentration.

Délimiter plusieurs zones à l'instar du jeu de fléchettes (avec un nombre de points différents en fonction de la zone, la zone centrale étant celle qui donne le plus de points).

Vous pouvez varier les distances en fonction du niveau et de la catégorie des joueurs.

Vous pouvez imposer des règles (mauvais pied, ..), varier les départs (en mouvement, après une accélération...), après une passe.

2, 3 ou 4 équipes.

Les joueurs passent à tour de rôle.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

2 parties par exemple.



On recherchera de la concentration.





10mn



cônes



20 x 20m



12-16
joueurs

EXERCICE 3



Conservation.

2 équipes en conservation.

Diviser le terrain en plusieurs zones, en fonction du nombre de joueurs.

Un joueur par zone.

Les joueurs ne peuvent pas dépasser les limites de leur zone.

Ils peuvent faire deux touches de balle au maximum et doivent passer le ballon en trois secondes maximum.

2 x 5mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans les passes.





10mn



cônes

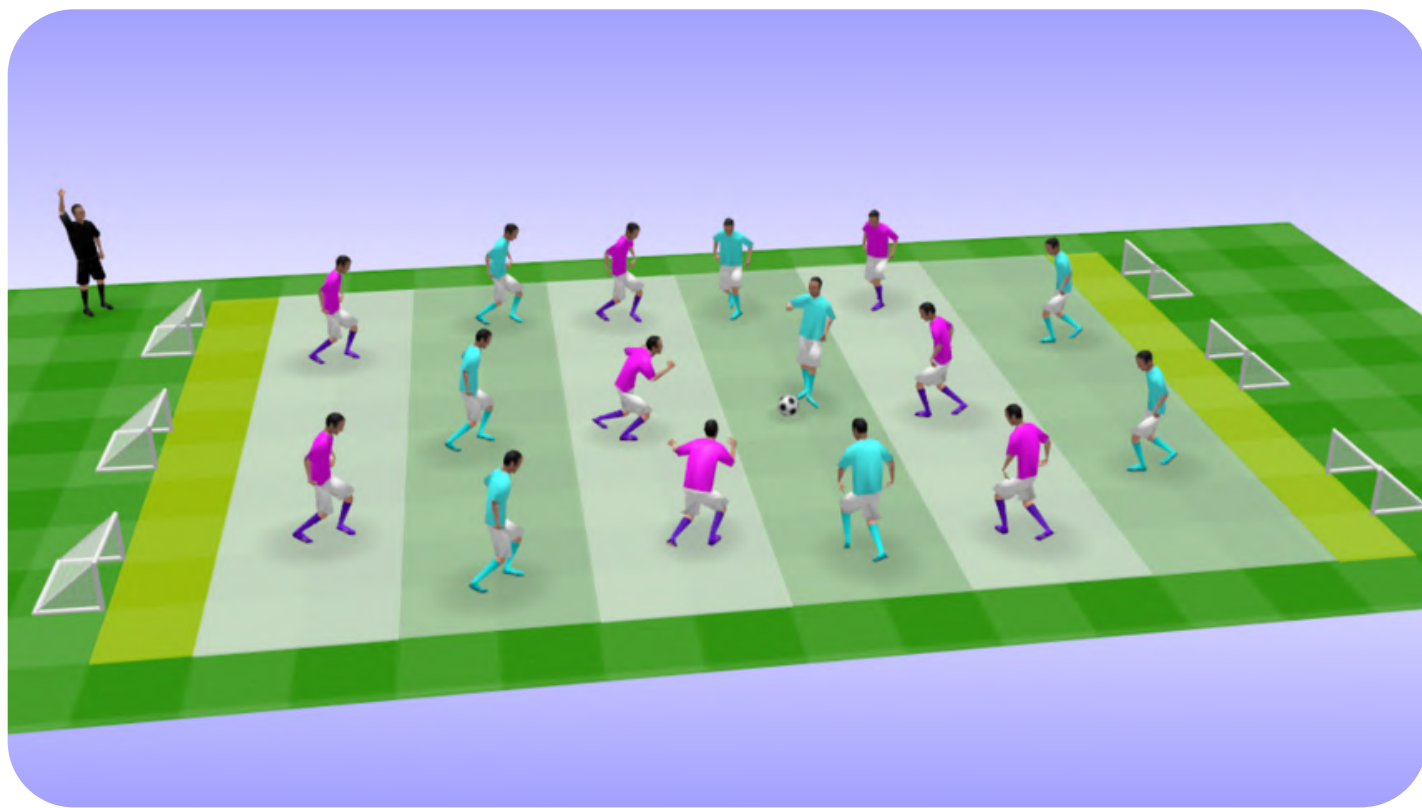


20 x 20m



12-16
joueurs

EXERCICE 4



Jeux réduits.

2 équipes de 8 joueurs (par exemple).

3 zones par équipes. Trois joueurs dans les deux zones les plus proches du but adverse, deux joueurs dans la zone proche de son but.

Interdiction d'aller dans une autre zone que la sienne.

Les joueurs d'une même équipe doivent passer le ballon (sans qu'il soit touché par un adversaire) d'une zone à l'autre puis essayer de marquer dans un des 3 mini-buts.

2 touches de balle maximum.

3 secondes maximum pour faire une passe.

Variantes: 4 joueurs ou plus par zone, une touche de balle, ..



On recherchera de la qualité dans les passes.





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.

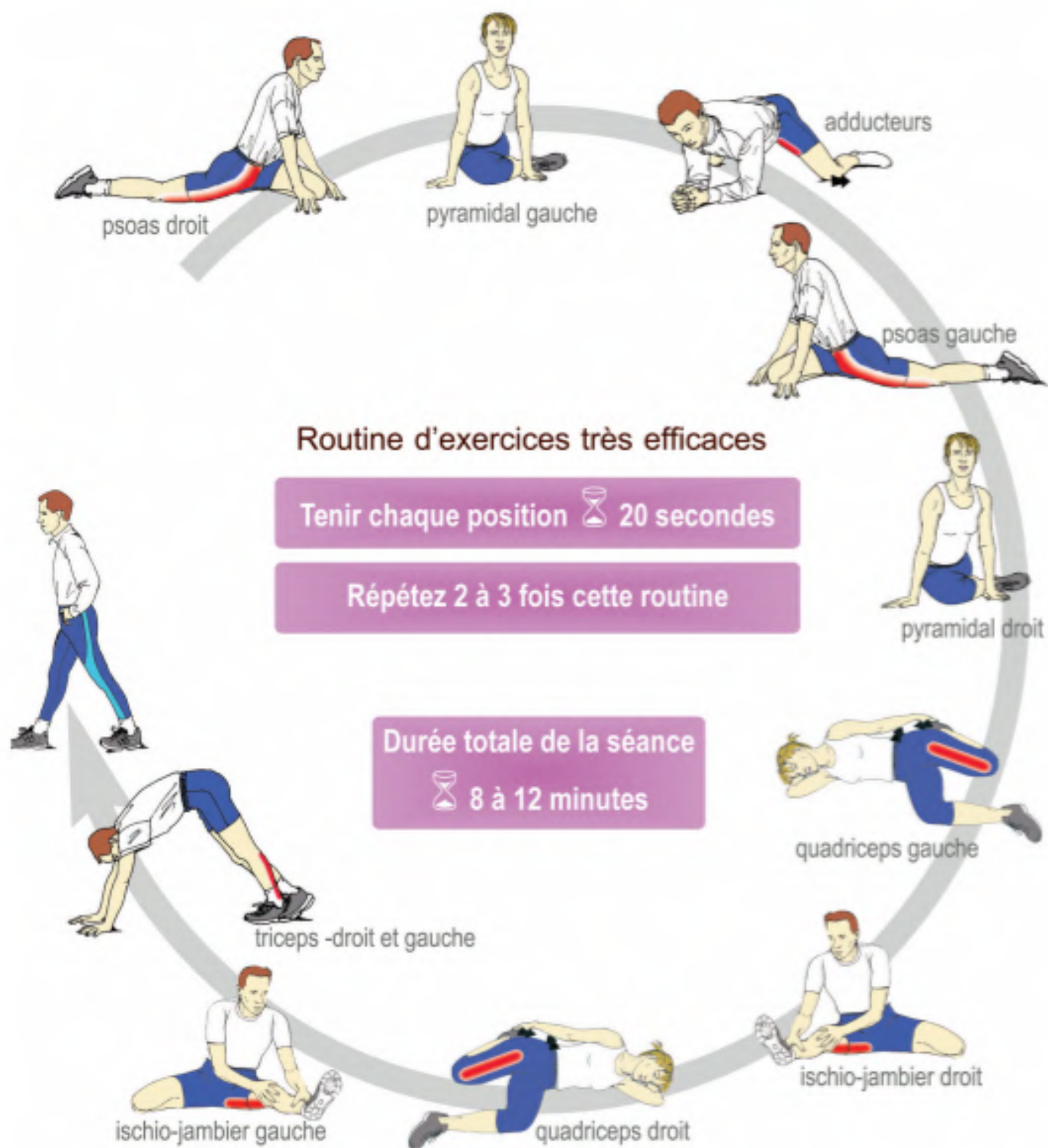
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ 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



Discours de fin de séance (et fin de semaine)

1 Introduction (Créer une atmosphère positive)

"Bravo à tous, on vient de boucler cette première semaine de préparation ! C'était une semaine importante pour relancer la machine après la coupure et poser les bases de notre saison. Vous avez répondu présent et c'est un très bon signe pour la suite."

2 Retour sur la semaine

"Durant ces premiers entraînements, on a travaillé plusieurs aspects :

- ✓ Physiquement, on a relancé progressivement l'endurance et la force.
- ✓ Techniquement, on a remis en place les fondamentaux avec des passes et contrôles précis.
- ✓ Tactiquement, on a commencé à structurer le jeu avec des jeux réduits et des principes de transition et de pressing.
- ✓ Cohésion, on a intégré des exercices pour renforcer l'esprit d'équipe et l'entraide sur le terrain."

3 Points positifs

- Vous avez bien encaissé la charge de travail et l'implication est là.
- On sent déjà plus de fluidité et de coordination dans le jeu.
- L'état d'esprit est bon, et c'est essentiel pour continuer à progresser ensemble.

4 Encouragements pour la suite

"Ce n'était que la première étape. La semaine prochaine, on va monter en intensité, avec des séances plus exigeantes physiquement et tactiquement. Récupérez bien ce week-end : hydratez-vous, dormez bien, mangez bien, et revenez prêts à attaquer la suite !"

5 Conclusion motivante

"Ce qu'on construit maintenant nous servira toute la saison. Continuez avec cet état d'esprit, et on avance ensemble ! Profitez de votre repos et à lundi !"



SÉANCE 4

Le travail technique et tactique

Objectifs techniques et tactiques de la Séance 4 :

- ✓ Consolider les acquis techniques de la semaine sans trop de fatigue.

Travail Technique : Passes, Conduite et Coordination sous Fatigue.

1 Pendant l'échauffement

- Exercices avec conduite de balle, passes courtes et coordination.

2 Pendant la séance

- ◆ Parcours technique et endurance
 - Objectif : maintenir une qualité technique malgré la fatigue.
- ◆ Jeux réduits pour travailler le jeu rapide et la précision
 - Règles spécifiques pour favoriser le jeu collectif et rapide.
 - Accent mis sur la prise d'information et la réactivité.



Travail Tactique : Prise d'information et jeu en espaces réduits

- Objectif : Améliorer la communication, la prise d'informations.
- Exercice en jeux réduits avec contraintes pour stimuler la réflexion tactique.

Exemple d'adaptation tactique que vous pouvez donner :

- ✓ Zones spécifiques imposées pour structurer le positionnement.
- ✓ Travail du placement.

Conclusion :

Une séance où l'accent est mis sur la précision technique tout en restant légère physiquement pour permettre une récupération active avant d'entamer la semaine suivante.



SÉANCE 4

Exemple d'exercice pour développer la cohésion

Apprendre à se connaître et instaurer un climat de confiance.

Exercice : "Le Tennis-Ballon Collectif".

Objectifs :

- Renforcer l'esprit d'équipe et la communication dans un contexte ludique.
- Stimuler la coordination et la prise de décision rapide.
- Encourager la confiance entre les joueurs en évitant une charge physique excessive.

Organisation :

- Terrain divisé en deux zones (comme un terrain de tennis).
- Deux équipes de 4 à 6 joueurs.
- Un ballon de football (ou deux pour augmenter le défi).
- Filet ou ligne médiane marquée au sol.

Règles :

- ✓ L'objectif est d'échanger le ballon en le faisant passer par-dessus la ligne médiane.
- ✓ 2 touches max par joueur, 3 à 4 passes max par équipe avant de renvoyer le ballon.
- ✓ Le ballon peut rebondir une fois au sol avant d'être repris.
- ✓ Si l'équipe adverse ne parvient pas à renvoyer le ballon, point pour l'autre équipe.



Variantes :

Mode coopération : Les équipes doivent atteindre un certain nombre d'échanges sans que le ballon tombe.

Avec contraintes : Renvoyer uniquement en une touche, utiliser uniquement les pieds ou la tête.

L'équipe qui perd a un gage.

Points clés pour la cohésion :

- Favoriser la communication verbale entre les joueurs.
- Encourager le soutien et l'entraide pour maintenir les échanges.
- Travailler la réactivité et la confiance collective.

Bénéfices : Un exercice amusant, qui maintient l'engagement des joueurs sans impact physique important.

À faire en échauffement ou pendant la séance.





— FIN —
DE LA SEMAINE 1



RÉSUMÉ DE LA SEMAINE 1 : REPRISE PROGRESSIVE

Les objectifs de la Semaine 1 étaient de :

- ✓ Réhabituer les joueurs à l'effort et au ballon après la coupure.
- ✓ Travailler les bases physiques : endurance, force générale, prévention des blessures.
- ✓ Remettre en place les fondamentaux techniques : passes, contrôles, conduite de balle.
- ✓ Introduire progressivement du travail tactique à travers des jeux réduits.
- ✓ Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe dès le début de la préparation.

POINTS IMPORTANTS POUR LE COACH :

- ✓ Progressivité : Ne pas aller trop vite sur le plan physique pour éviter les blessures.
- ✓ Cohésion : Utiliser des exercices qui favorisent l'entraide et la communication.
- ✓ Corrections techniques : Encourager les joueurs à se concentrer sur la qualité des gestes avant d'augmenter l'intensité.
- ✓ Transition vers la Semaine 2 : Augmenter progressivement l'intensité et intégrer plus de principes tactiques.

Quels jours proposer les séances?

Pour ces 4 séances, vous pouvez par exemple les proposer dans cet ordre :

- Séance 1 : LUNDI
- Séance 2 : MARDI
- Séance 3 : JEUDI
- Séance 4 : VENDREDI

Vous pouvez laisser 48 heures de repos entre la séance 2 et 3 pour que les joueurs récupèrent, puis 48 heures ou 72 heures de repos entre la fin de la première semaine et le début de la seconde.



A FAIRE EN FIN DE SEMAINE

✓ Demandez aux joueurs de remplir le questionnaire.

Vous pouvez donner aux joueurs le « questionnaire hebdomadaire pour les joueurs sur la gestion de la charge en pré-saison » qui se trouve dans le module 9 « Ressources et outils pratiques ».

Cela vous aidera à déterminer si le programme est bien adapté aux joueurs ou s'il faut ajuster le travail à partir de la seconde semaine d'entraînement.

✓ Vous pouvez leur donner des conseils sur la récupération (sommeil, nutrition, hydratation, froid, etc.) pendant qu'ils s'étirent en fin de séance, par exemple. Dans le module 7 « Récupération », vous trouverez de nombreuses informations que vous pourrez donner aux joueurs.

✓ Si cela n'a pas été fait avant la reprise, vous pouvez donner un « plan nutritionnel » à vos joueurs. Nous vous proposons un exemple dans le module 9 « Ressources et outils pratiques ».

✓ Si vous souhaitez proposer d'autres exercices que ceux présentés ici, nous vous donnons 100 idées d'exercices dans le module 9 « Ressources et outils pratiques ».



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/>

