

Préparation physique pre-championnat de groupes 15-18 ans

Proposition d'un micro-cycle type

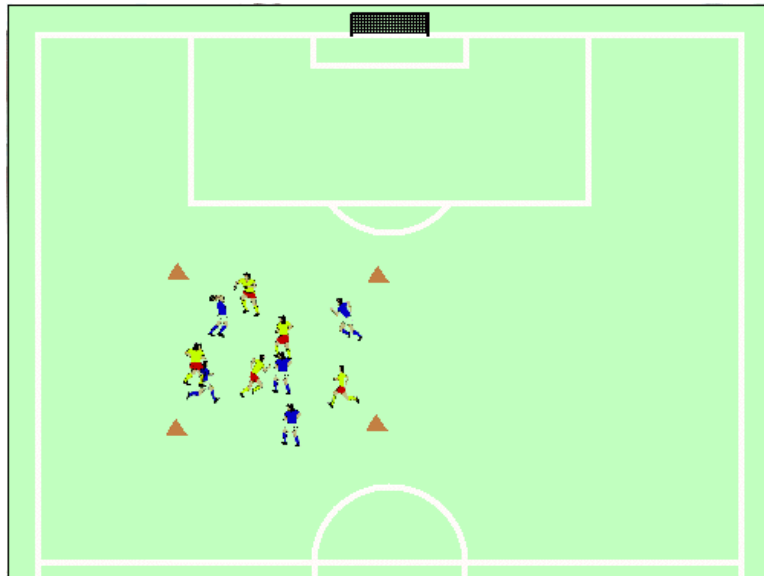
Par entraîneurdefoot

3 séances par semaine pendant 5 semaines.

Séance 1 (90 mn)

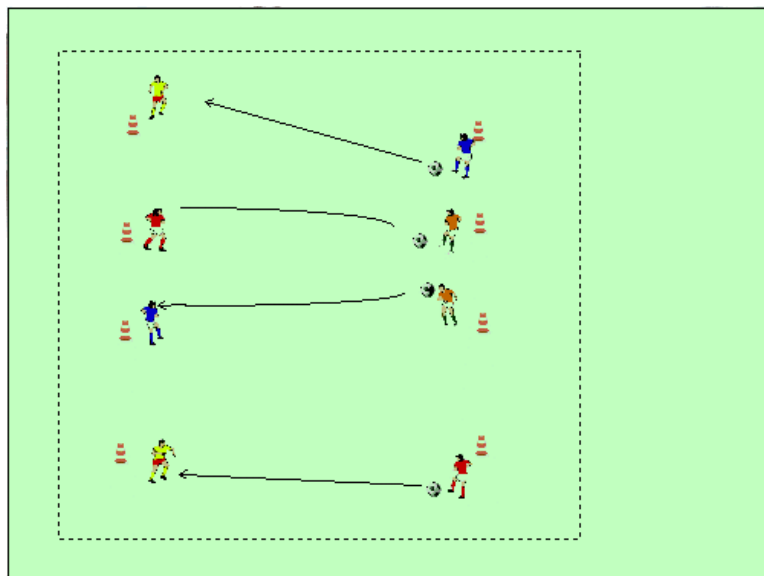
1) Présentation du groupe

2) Echauffement : partie de handball (15 mn)



3) 1500 m en 13 min. (puis exécuté en 10 min.) récupération totale. (40 mn)

4) Travail de passes en couple (10 mn)



5) Slalom avec ballon (10 mn)

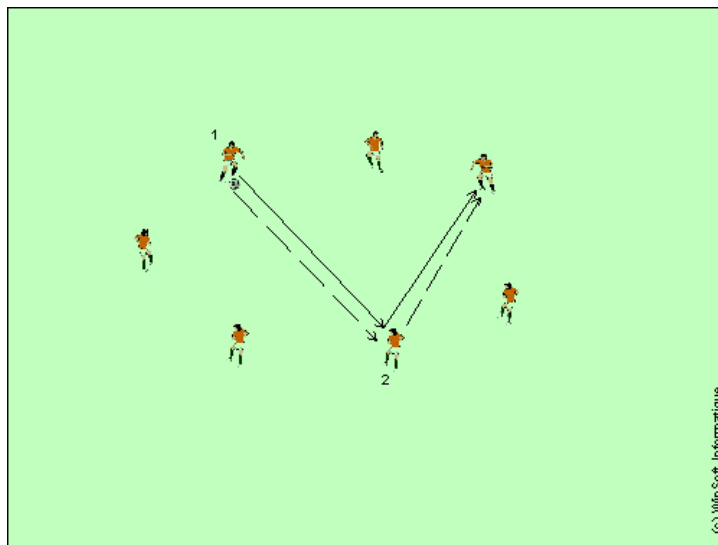
Séance 2 (70 mn)

- 1) Echauffement articulaire (10 mn)
- 2) 1500 m en 10 min.
- 3) Récupération. Stretching (10 mn)
- 4) Travail de passes en couple (cf. séance 1) (15 mn)
- 5) Exercices individuels avec la balle (jongles , feintes ..) (10 mn)
- 6) Jogging 10 min.

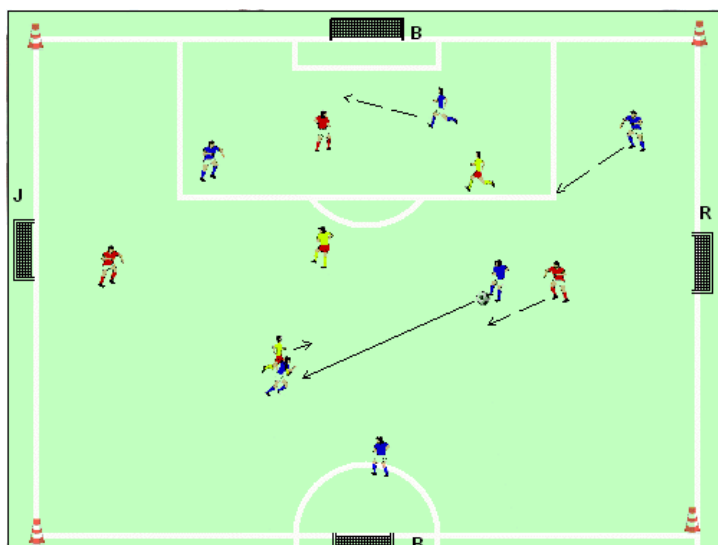
Séance 3 (90 mn)

- 1) Interval training : 6 x 800mt. x 2.5/3 min. (40 mn)
Récupération (rapport 1:1)

- 2) Exercices de passes libres. Passe et suit. (15 mn)



- 3) Petit opposition à thème (1 ou 2 touches, etc..) (15 mn)
(6 bleus marquent dans les buts B , 3 jaunes et 3 rouges ensemble qui marquent dans le But R pour les rouges et dans le but J pour les jaunes)



- 4) Mobilité articulaire + Stretching (10 mn)
- 5) Jogging (10 min.)

Séance 4 (90 mn)

1) 2000 mt. en 10 min.

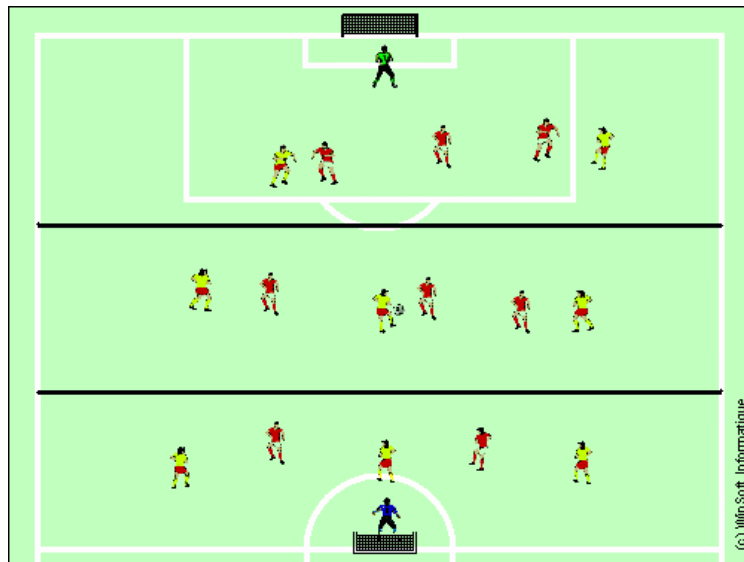
récupération totale

2) Stretching + Mobilité articulaire. (15 mn)

3) Passes libres (10 mn)

4) Opposition à thème (20 mn)

(Chaque équipe possède des défenseurs, milieux et attaquants. Le match se déroule normalement. Les défenseurs peuvent jouer dans toutes les zones, les milieux dans la zone médiane et d'attaque tandis que les attaquants que dans la zone d'attaque. C'est-à-dire que les joueurs ne peuvent passer que dans les zones qui se trouvent devant eux.)



5) Exercices individuels avec la balle. (5 mn)

6) 2000 en 10 min.

récupération totale.

Séance 5 (90 mn)

1) Intervalle training : 6 x 800 mt. x 2.5/3 min avec récupération. (rapport 1:1) (35 à 40 mn)

Récupération totale

2) Exercice de passes libre (10 mn)

3) Mobilité articulaire (10 mn)

4) 6 x 800 mt. x 2.5/3 min de rec. (rapport 1:1) (35 à 40 mn))

Séance 6 (60 mn)

1) Test : Cooper (12 mn) recup 1-1

En général de 2 200m à 2 800m pour ces catégories.

2) Passes avec rebond.(10 mn)

3) vitesse (40mt.) (6'' environ en moyenne) x 5 répétitions . recu = 10 fois le temps de travail

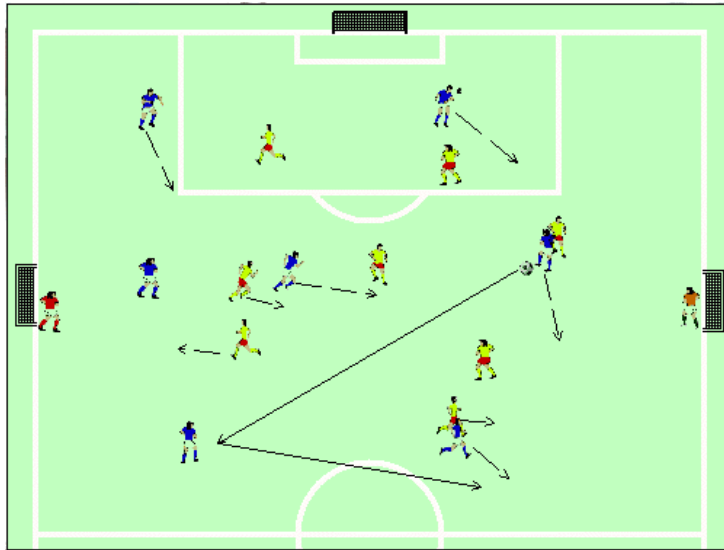
Séance 7 (100 mn)

1) 6 x 800 mt. x 2.5/3 min + récupération . (rapport 1:1) + (seulement pour les 18 ans)

8x.400 m en 2 min.) (pendant ce temps les 15 ans travaille individuellement avec le ballon : jongles, amortis , feintes..) (60 mn)

2) Mobilité articulaire + Stretching (10 mn)

3) Jeu à thème (1 touche, jeu en puissance aérobie) (20 mn)
 7 contre 7 .une touche de balle . après une passe en retrait, obligatoirement une passe vers l'avant.



4) 10 min. jogging avec la balle

Séance 8 (90 mn)

- 1) 2000 mt. en 10 min. Récupération totale et étirements . (20 mn)
- 2) Exercices variés avec la balle (passes, frappes au barre, dribbles ..) (20 mn)
- 3) 2000 mt. en 10 min. rec. totale et étirements(20 mn)
- 4) travail tactique (placement et déplacements) (30 mn)

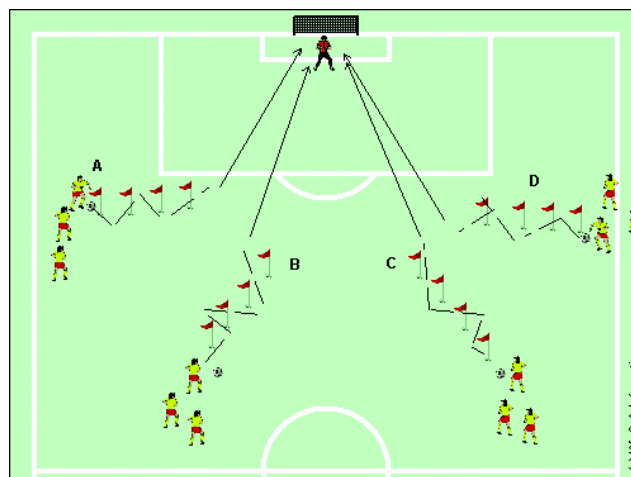
Séance 9 (90 mn)

1) 6 x 800 mt. x 2.5/3 min avec rec. (rapport 1:1) + 800 mt. en 2 min. (pour les 18 ans)
 (pendant ce temps les 15 ans travaille individuellement avec le ballon : jongles, amortis , feintes..) (40 mn)

Récupération totale

2) exercice de frappe (30 mn)

(Former 4 groupes, le premier joueur du groupe A fait un slalom et frappe, puis celui du groupe B, C et D. Dès que le ballon est frappé le suivant s'élance. Organisez la rotation)(A va à la place de B, B à C, C à D et D à A).



- 3) Répétition de sprint 20.30 et 40 mt. (2 séries) récupération semi active (10 mn)
- 4) Stretching/mob. Art. (10 mn)

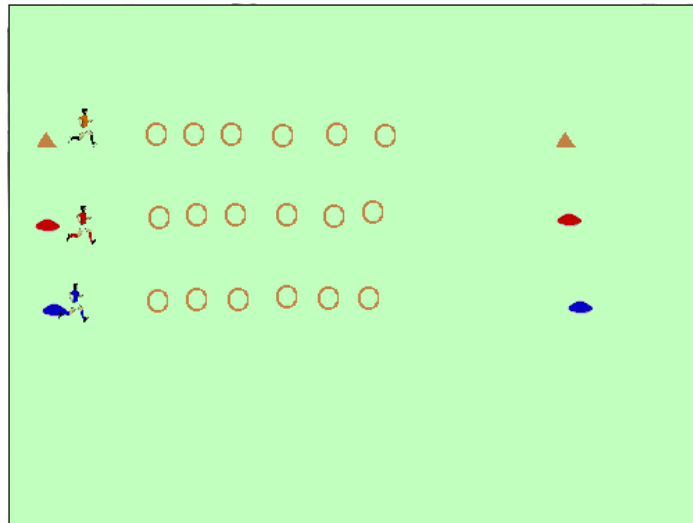
Séance 10 (90 mn)

- 1) Echauffement sous forme de jeu de handball (séance 1) (10 mn)
- 2) 2000 m en 10 min. récupération totale (15 mn)
- 3) Passes en couples (varier les surfaces et le type de passes) (10 mn)
- 4) Répétition des sprints 20,,30 et 40 m. (3 séries) (30 mn)
- 5) Jeu à thème (travail tactique sur le jeu défensif) (25 mn)

Séance 11 (90 mn)

nb. (vu le départ précoce du championnat, nous commençons la préparation en force- vitesse avec l'ébauche de la vitesse maximale)

- 1) 4000 m. Fond pur ; aucun temps à déterminer. (exécutable en 15 min.)
récupération totale.
- 2) Travail de préparation de à la vitesse. (30 mn)
1° exercice : sur 15 mt. Je positionne 8 cercles (dans 6 mt.) dont les 3 derniers ont une ampleur plus grandes que les premiers.
J'exécute 10 répétitions .
récupération toujours total



2° exercice : en sortant des cercles je continue en skip progressif en sautant 7 obstacles bas.
J'exécute 5 répétitions pied droit d'abord puis 5 pieds gauche.

3° exercice : jeu de vitesse sur les obstacles :
positionner 3 obstacles bas à la distance de 5 mt (passer dessous avec course à reculons)
positionner 5 obstacles moyens à la distance de 5 mt (à sauter pied joints avec sautilllements multi-bond entre les obstacles)



Effectuer 5 répétitions de chaque position puis terminer par un sprint de 10 m à vitesse maximale

3) Jeu à thème (30 mn) (Travail offensif du bloc équipe)

Séance 12 (100 mn)

1) Intervalle training: 5 X 800 MT. + Récupération. Rapport 1:1 (max 3 min.) (30 mn)

2) Mobilité articulaire préparatoire aux exercices de vitesse. (5 mn)

3) travail de courses avec charges : (30 mn)

Répétées les charges suivantes:

- départ allongé 3x5/10 mt.

- accroupis 3x5/10 mt.

- par 2, skip avec résistance (un joueur tient l'autre par le short)

- Compétitions de vitesse à thème

4) Stretching (10 mn)

Récupération totale

5) Jeu à thème sur « la passe », (20 mn)

5 min. de jogging

Séance 13(90 mn)

1) 2000 m (exécutable en 9 min.) (15 mn)

2) Exercices musculation et étirements à terre : abdominaux, squat, pliage du corps , mobilité articulaire. (15 mn)

3) Démarrage sur 10 et 20 mt. (3 fois chaque) (10 mn)

Récupération totale

4) Stretching (10 mn)

5) Travail de passes en duo (10 mn)

6) jeu libre (30 mn)

Séance 14 (90 mn)

- 1) Intervalle training (rapp. 1:1) : 5 X 800 MT. X récupération. Rapport 1:1 (max 3 min.) (30 mn)
- 2) Mobilité articulaire préparatoire aux exercices de vitesse. (5 mn)
- 3) Parcours avec obstacles hauts et bas avec en sortie déclenchement sprint maximum sur 10 m (15 mn) passer aux 3 parcours)



- 4) Sprint sur 50m (2 séries) retour en trotinant. récupération 1=2
- 5) Sprint sur 100m (1 série) récupération 1= 3
- 6) Travail tactique .Opposition avec une équipe jouant en zone et l'autre en individuelle (changer les rôles à la mi-temps) (30 mn)

Séance 15 (90 mn)

- 1) 2000 mt. Exécutables en 8 min.
Récupération active (jongles) (4 mn)
- 2) Travail de mobilité articulaire avec la balle (5 mn)
- 3) Travail de sprint (30 mn) :
30m (3 séries)
50 m (2 séries)
100 m (1 série)
Récupération semi active.
- 4) Stretching (10 mn)
- 5) Travail technique de dribble (duels 1v1) 10 mn
- 6) Opposition tactique (jeu sur les côtés) (20 mn)

Nota : la mise en pratique de ce micro-cycle , déjà effectué depuis 2 saisons , donne des résultats très satisfaisants. Cela reste néanmoins un exemple parmi d'autres qui ne peut servir de garantie universelle de succès.