

**PROPOSITION DE PREPARATION PRE-CHAMPIONNAT SENIORS ET 18 ANS
NIVEAU DISTRICT**

Michel Brahmi

4 SEMAINES, 3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

Semaine 1	Type de travail	Déroulement	Durée
Lundi	Echauffement	Mise en place d'un échauffement traditionnel sur 2 colonnes (échauffement général de l'ensemble des muscles , tendons et articulations)	20'
		Conduite entre les plots et cônes à faible intensité	10'
	Physique	5 répétitions d'exercices préliminaires (skip bas-haut-arrière) sans chaussures sur 10 mètres Test VMA (boucher-Leger ou vameval) Stretching	10'
	Partie finale	Match intensité faible à moyenne	20'
Mardi	Echauffement	traditionnel sur 2 colonnes course continue à 120 p/m	20'
		Opposition 5v5 à 7c7 à la main dans petites zones	10'
	Physique développement de la force	2 séries de 10 répétitions de squat jump départ en position écartée; 2 séries de 10 squat jump en alternant les membres; 2 séries de 2 répétition de plyo-jump . Abdominaux et dorsaux Stretching	20'
	Technico-tactique	Opposition 5v5 à 7v7 Recherche de la passe dans l'espace (à créer) (cf fig 1)	30'
Jeudi	Echauffement	En colonne avec une partie centrée sur les ischios-jambiers pour préparer le travail de vitesse.	20'
	Physique Travail de vitesse	- Vitesse de réaction - Force vitesse (exercice de force avec transfert lors du sprint) Rappel temps de récupération = temps de travail x 20 au moins mais inférieur à 3'	30'
	Technico-tactique	Travail technique de maniement du ballon par 3 Travail de 1-2 en mouvement pour un troisième	20'
	Opposition	Reproduire les actions offensives sur la base du travail technique précédent.	20'

Semaine 2	Type de travail	Déroulement	Durée
Lundi	Echauffement	Mise en place d'un échauffement traditionnel sur 2 colonnes (échauffement général de l'ensemble des muscles , tendons et articulations)	20'
		Musculation abdominaux , dorsaux	10'
	Physico-technique	En 2 groupes : <u>Groupe 1</u> : Répétition de course sur 800, 600, 400 mètres et sur 400, 600 et 800 (voir tableau des récupération)	80'

		Groupe 2 : Pour les défenseurs , positionnement en fonction de la balle , marquage et couverture . Pour les milieux et attaquants , recherche des solutions offensives (cf. fig. 2 et 3)	
mardi	Echauffement	Traditionnel par colonne	10'
		Conduite de balle entre les plots	10'
	Physique	Circuit training (cf. fig. 4)	30'
	Technico tactique	1) exercice à 4 joueurs pour le récupération, centre et attaque des poteaux de la part des deux pointes; 2) conclusion au but après conduite de la balle sur 10-15 mètres	20'
	Opposition	Recherche de la fermeture des espaces pour l'équipe défendant , utilisé la largeur pour l'équipe en possession du ballon.	20'
Jeudi	Echauffement	En colonne avec une partie centrée sur les ischio-jambiers pour préparer le travail de vitesse.	20'
	Physique Travail de vitesse	- Vitesse de réaction - Force vitesse (exercice de force avec transfert lors du sprint) Rappel temps de récupération = temps de travail x 20 au moins mais inférieur à 3'	30'
	Partie technico-tactique	Possession de balle et conclusion au but avec 3 équipes composées par 5-6 joueurs - les 2 équipes qui se rencontrent jouent en 2-3 touches. La troisième sert d'appui à l'équipe en possession (voir fig. 5)	30'
	Récupération	Stretching et promenade pieds nus	10'

Semaine 3	Type de travail	Déroulement	Durée
Lundi	Echauffement	Mise en place d'un échauffement traditionnel sur 2 colonnes (échauffement général de l'ensemble des muscles , tendons et articulations)	20'
	Physique	répétitions d'exercices préliminaires (skip bas-haut-derrrière) sans chaussures sur les 10 mètres 3 séries d'abdominaux Travail de plyométrie stretching mobilité articulaire ,postures et mobilité de la colonne	5' 20' 10' 10'
	Technique	2 groupes : Groupe A défensif , travail les gestes clefs (tacles, anticipation , jeu de tête défensif) Groupe B Offensif , travail de frappe après combinaisons Puis inversé les groupes pendant 10'	25' 10'
	Opposition	Partie libre	10'
mardi	Echauffement	possession de balle (par groupes)	10'
	Physico-technique s	1) 11 >4 dans une zone de 60x45 m avec 4 petits buts (les joueurs les moins entraînés ne participent pas	10'

		au jeu et travail spécifique) 2) 11>8 dans une zone de 80x 45m avec 4 petits buts	20'
		2 groupes <u>Groupe 1</u> : Répétition de course sur 800, 600, 400 mètres et sur 400, 600 et 800 (voir tableau des récupération)	
		<u>Groupe 2</u> : Travail de construction offensive sur un 1/3 longitudinal de terrain (cf. fig. 6)	80'
Jeudi	Echauffement	En colonne avec une partie centrée sur les ischios-jambiers pour préparer le travail de vitesse.	20'
	Physique Travail de vitesse	- Vitesse de réaction - Force vitesse (exercice de force avec transfert lors du sprint) Rappel temps de récupération = temps de travail x 20 au moins mais inférieur à 3'	30'
	Tactique	Travail en zone. Déplacement collectif à blanc puis avec opposants	30'
	Opposition	Mise en place concrète dans les conditions de match	20'

Semaine 4	Type de travail	Déroulement	Durée
Lundi	Echauffement	Course continue à 130 pm	7'
		Travail en colonne	7'
	Physique	Circuit training haute intensité	30'
		Stretching	10'
		mobilité articulaire, postures et mobilité de la colonne	10'
	Technico-tactique	Mise en place du système de jeu choisi 11>0 puis 11>X Travail de groupe : Joueurs offensifs : Travail devant le but Joueurs défensif : Elastique défensif	30' 15'
	Opposition	Mettre en œuvre les principes travaillés précédemment	15'
Mardi	Echauffement	Mise en place d'un échauffement traditionnel sur 2 colonnes (échauffement général de l'ensemble des muscles , tendons et articulations)	20'
	Travail physico-technique	2 groupes <u>Groupe 1</u> : Répétition de course sur 800, 600, 400,200 mètres et sur 200, 400, 600 et 800 (voir tableau des récupération) <u>Groupe 2</u> : Manège technique sur tout le terrain Opposition 3x3 ou 4x4 ou etc....	100' 50' 25' 25'
Jeudi	Echauffement	En colonne avec une partie centrée sur les ischios-jambiers pour préparer le travail de vitesse.	20'
	Physique	Travail de vitesse sur 7'' 2 séries de 5 répétitions Interval training 15''/15'' puis 30''/30''	25' 5'+5'
	Technico-tactique	Possession du ballon par une circulation fluide. Recherche du contre-pied collectif	20'

Tableau des distances et récupérations proposées

Distance de course	Durée de l'effort	Temps de récupération
800 mètres:	3'30";	4'
600 mètres:	2'30";	3'
400 mètres:	1'30"	2'
200 mètres	35"	1'

Fig. 1

Exercice de jeu dans l'espace .

Les joueurs sans ballon doivent venir en zone de lumière (sans s'arrêter) entre les différentes portes placées à mi terrain , pour recevoir le ballon donné dans cette espace.

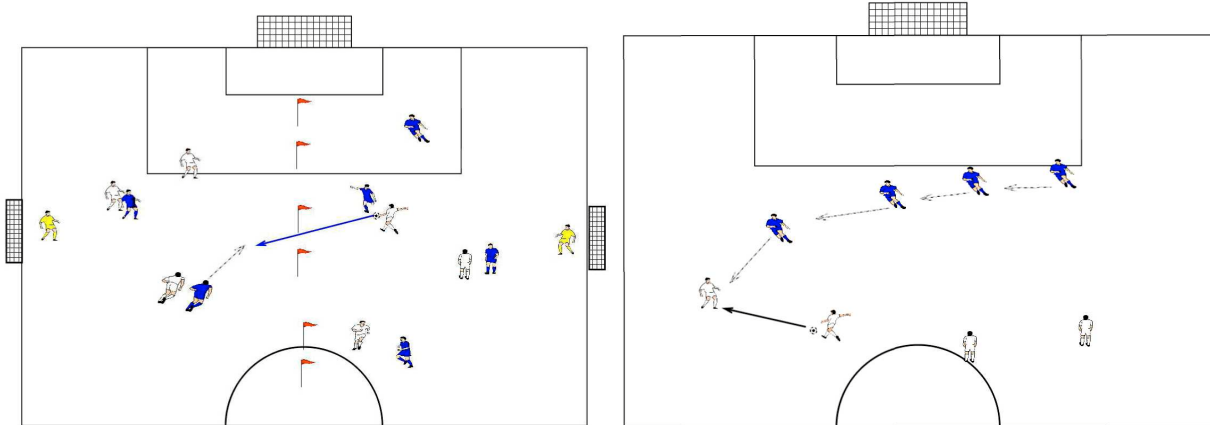


Fig. 2

Glissement défensif des défenseurs en fonction de la position du ballon

Fig. 3

Création de variantes offensives à partir du déplacement des différents joueurs . L'axe du but est interdit devant les 16m. Conclure par un tir.

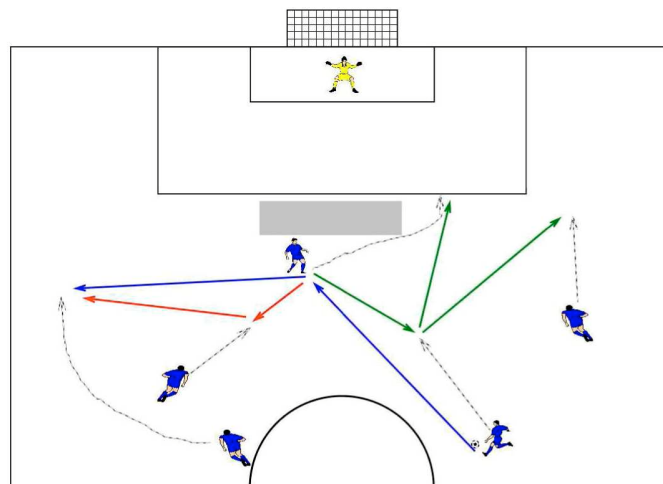


Fig. 4
Circuit training

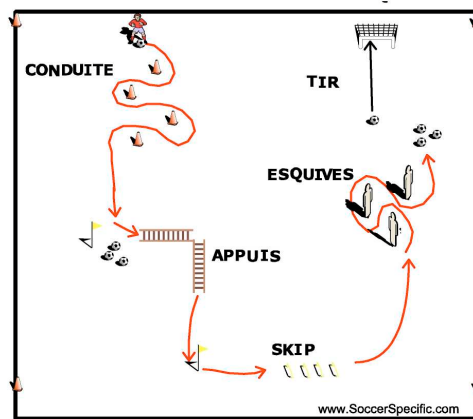


Fig. 5
Pendant que 2 équipes s'affrontent, la 3eme sert de relais à l'équipe en possession de balle.

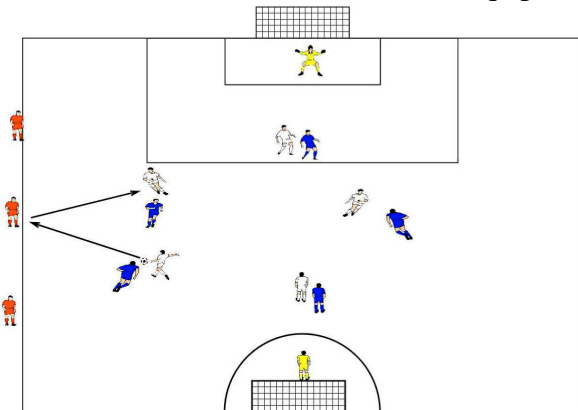


Fig. 6
Manège technique sur un côté du terrain .
a) Chaque joueur avance d'une position à chaque fois
b) Travail au poste.

