

Préparation Physique

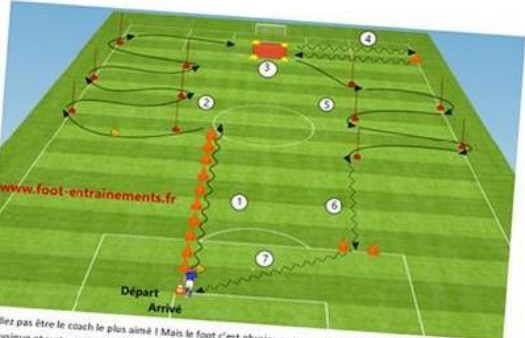
www.foot-entrainements.fr

Avec Ballon

SEANCE 5 - EXERCICE 1
APPUI - CONTROLE - FRAPPE
15' - 00H00 A 00H15
PREPARATION :
• 4 à 8 mini haies

SEANCE 1 - EXERCICE 2
VITESSE, CONDUITE DE BALLE
12' - 00H15 A 00H22
PREPARATION :
• 8 plots
• Au moins 1,5 ballon par joueur

SEANCE 2 - EXERCICE 1
ENDURANCE ET MAITRISE DU BALLON
2 X 8' - 00H00 A 00H20
PREPARATION :
• 1 terrain
• 11 contras-foot + 13 cônes



www.foot-entrainements.fr

Là vous n'allez pas être le coach le plus aimé ! Mais le foot c'est physique et pour se faciliter les matchs il faut que les joueurs travaillent le physique et surtout s'ils veulent exploiter au maximum leur technique. Faut pour coutume de dire, que le football n'est pas de l'athlétisme, donc ici nous allons utiliser le ballon pour travailler le fond.

En fait il faut disposer d'un terrain entier mais si ce n'est pas votre cas alors réduisez les ateliers de façon à ce que cela tienne sur un demi-terrain et augmentez le temps à 2 fois 10 au lieu de 2 fois 8. Il y a toujours une solution pour s'adapter, voici le détail des 7 ateliers :

1. Slalom de petites envergures
2. Grand slalom
3. Les joueurs posent le ballon, réalisent 10 pompes
4. Suites aux pompes, sans ballon, les joueurs font un sprint en aller-retour
5. Grand slalom
6. Conduite de balle en marche arrière
7. Conduite de balle en trotinant avant de recommencer.

CONSEILS - VARIANTES - DEMONSTRATION - POINTS IMPORTANTS

- Suivant le nombre de joueur, vous pouvez réaliser 2 départs. Faites un départ en point S en plus de celui des slaloms.
- En variante, vous pouvez remplacer les pompes par des abdos, imposer un pied pour la conduite, demander des feintes de frappe dans les grands slalom...

BALLON VOLUME 2

Vol 2

Introduction

Préparation physique avec ballon Volume 2 reste dans la même lignée que le premier E-book de foot-entraînements sur ce même sujet. Les retours que j'en ai eu m'encouragent à en réaliser un second avec encore plus d'expérience.

Pour ma part sur mes 4 dernières années, j'ai entraîné des U15 et j'ai mis en place un projet de développement des catégories de préformation. Au niveau comptable j'ai joué 3 fois la montée au niveau ligue, ce qui m'a valu le surnom de Poulidor... J'ai ensuite fait un quart de finale de coupe du Midi-Pyrénées où nous avons été éliminés par un des finalistes qui évolue au plus haut niveau ligue. Ensuite une demie finale de coupe du district. C'est au travers de foot-entraînements et de mes e-book que je souhaite vous faire partager ma façon de travailler.

Je suis en permanence dans la recherche d'évoluer personnellement pour les joueurs, j'estime que pour entraîner il faut toujours chercher ! Il faut aussi travailler ses analyses et un fort pouvoir d'adaptation...

Pourquoi je tiens tant à parler de préparation physique avec ballon ? Il y a de nos jours deux écoles, ceux qui disent qu'il faut une préparation sans ballon et les autres... A mes yeux la préparation a pour but de pouvoir bien attaquer son championnat ou sa reprise. Certains disent qu'elle a pour but de préparer l'organisme pour 6 mois... Permettez-moi d'être sceptique sur cette période. En effet si un joueur travaille que le physique pendant 1 mois et baisse de régime (intensité) il ne conservera pas son niveau physique. Alors certes, au travers d'exercices et de jeux, il va se maintenir à un certain niveau mais un mois de préparation physique ne suffit pas pour une période de 6 mois escomptée. Dites-vous bien qu'un coureur de 100m ou autre athlète serait aux anges s'il lui suffisait d'un seul mois de préparation pour une course prévue 5 mois plus tard. C'est une montagne russe à lui tout seul, il tape haut et ensuite redescend jusqu'à la prochaine préparation physique ! Je pense donc qu'il est plus intéressant de mettre de l'intensité en continue dans les exercices quotidiens avec le ballon. Le joueur n'a pas l'impression de faire de l'athlétisme, il en éprouve un bonheur puisque le ballon est l'élément central de sa pratique et il se perfectionne techniquement (touché de balle). Gardez en tête qu'un joueur de 6 ans ou de 40 ans est venu chercher le plaisir de taper dans le ballon. Après je ne dis pas qu'il ne faut pas de test de fond tel que la VMA, 15m 20m etc... car moi-même je le fais ! Ne tombez pas dans l'excès pour faire une équipe d'athlétisme...vous risquez de faire gonfler les rangs de la Fédération Française d'Athlétisme !

Mais si je fais un test VMA, derrière je propose du ballon. Je ne fais pas une séance 100% physique. Pour finir, vous retrouverez des exercices dans ce style, je préconise les parcours où l'on mélange sprint, appuis et technicité et conduite de balle. Cela passe mieux auprès des joueurs. Toujours allier le plaisir pour mieux faire passer l'effort physique pure.

Les séances sont planifiées sur une durée de 1h30. Dans cette fenêtre de temps, il faut compter 10' de mise en train, 10' de retour au calme et 10' au total pour les diverses explications ou hydratation. C'est une heure d'exercice par séance que je vous présente (00h00 à 01h00).

Certains exercices sont sur 12' d'autres sur 15' voir 20', dans ce temps comptez 2 à 3 min pour l'explication de l'exercice aux joueurs et un bilan ou arrêt flash.

Afin de rester dans le l'objectif de travailler le physique avec le ballon, je vous propose de décomposer le temps sur une heure comme suit :

- 15' Exercice 1
- 15' Exercice 2
- 30' Jeu ou Exercice 3

Il est bon de prendre en compte la variabilité de la durée d'un exercice, son intensité, la distance entre les plots. En effet, cela change de par le nombre de joueur, leur niveau, la taille de votre espace de travail. Les exercices que je vais présenter sont réalisés avec 12 joueurs. Ils sont aussi réalisables à 10, à 14 etc... A vous ensuite de vous adapter à chaque séance.

Parfois pour ne pas dire souvent dès le premier exercice, il y a de la frappe dans le ballon. Quelques précautions sont à prendre ! Les joueurs doivent s'être correctement échauffés avant comme pour un match. Ils doivent insister sur le talon-fesse, monté de genoux et adducteurs... Là aussi à vous entraîneur de faire passer le message sur l'importance de s'échauffer avant le début de la

SEANCE 2 – ENDURANCE ET TECHNICITE

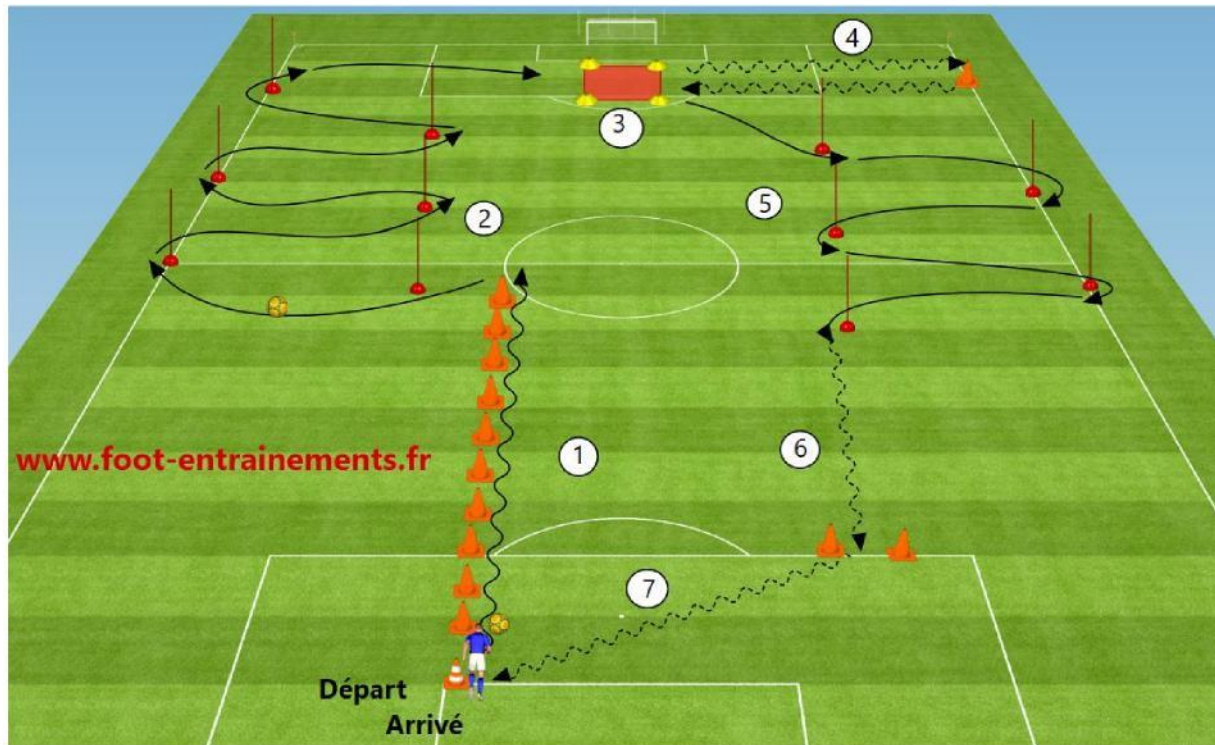
SEANCE 2 – EXERCICE 1

ENDURANCE ET MAITRISE DU BALLON

PRÉPARATION :

2 X 8' – 00H00 À 00H20

- 1 terrain
- 11 contrits-foot + 13 cônes



Là vous n'allez pas être le coach le plus aimé ! Mais le foot c'est physique et pour se faciliter les matchs il faut que les joueurs travaillent le physique et surtout s'ils veulent exploiter au maximum leur technique. J'ai pour coutume de dire, que le football n'est pas de l'athlétisme, donc ici nous allons utiliser le ballon pour travailler le fond.

Idéalement il faut disposer d'un terrain entier mais si ce n'est pas votre cas alors réduisez les ateliers de façon à ce que cela rentre sur un demi-terrain et augmentez le temps à 2 fois 10 au lieu de 2 fois 8. Il y a toujours une solution pour s'adapter.

Voici le détail des 7 ateliers :

1. Slalom de petites envergures
2. Grand slalom
3. Les joueurs posent le ballon, réalisent 10 pompes
4. Suites aux pompes, sans ballon, les joueurs font un sprint en aller-retour
5. Grand slalom
6. Conduite de balle en marche arrière
7. Conduite de balle en trotinant avant de recommencer.

CONSEILS -VARIANTES -DEMONSTRATION -POINTS IMPORTANTS

Suivant le nombre de joueur, vous pouvez réaliser 2 départs. Faites un départ en point 5 en plus de celui des slaloms.

En variante, vous pouvez remplacer les pompes par des abdos, imposer un pied pour la conduite, demander des feintes de frappe dans les grands slaloms...

- 2 cônes de 2 couleurs différentes par joueurs
- 2 coupelles pour 2 joueurs



L'exercice présenté ici va avoir une intensité variable mais décidée par vous-même. Les joueurs disposent d'une partie récupération, une partie sprint court et une partie sprint long.

Placer 2 coupelles pour 2 joueurs. Ils doivent faire un échange de passe en 1 touche. Puis à votre top ils doivent aller coucher le cône bleu ou orange selon votre volonté.

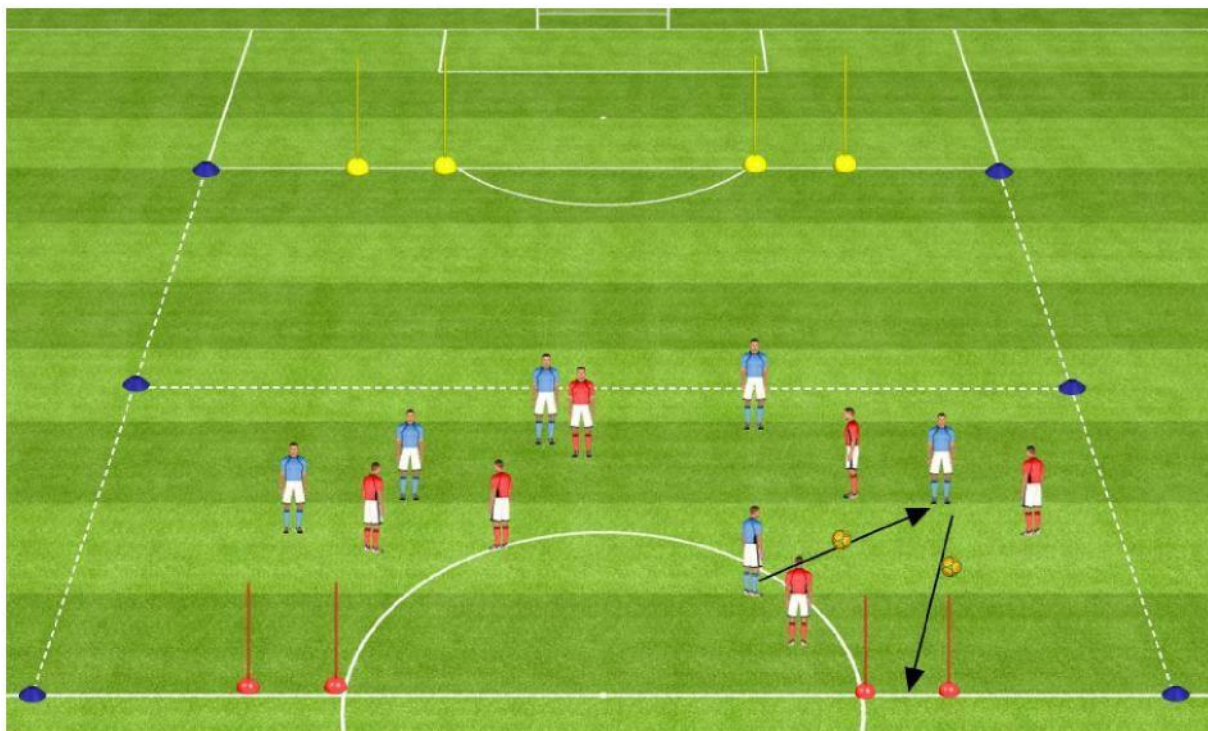
Je place habituellement le plot orange à 5m et le bleu à 20m mais vous pouvez aussi par exemple placer l'orange à 15m et le bleu à 10m. Cela va dépendre de votre groupe et de ce que vous souhaitez travailler (vivacité ou sprint sur longue distance...)

Je conseille de le faire en 4 fois 3 minutes avec un temps de pose de 30 secondes à 1 minute suivante votre groupe et la catégorie.

CONSEILS- VARIANTES- DEMONSTRATION- POINTS IMPORTANTS

- Demandez aux joueurs ce qui est le plus fatigant... plot orange ou bleue et faites la suite suivant leurs retours...

- 6 coupelles pour délimiter le terrain
- 8 contrits foot



Pour les 25 minutes restantes de la séance 2, je vous propose d'apporter à vos joueurs un jeu où ils devront être lucide sur leur placement et donc rester en permanence en mouvement. Ils devront être très réactifs lors d'éventuel contre.

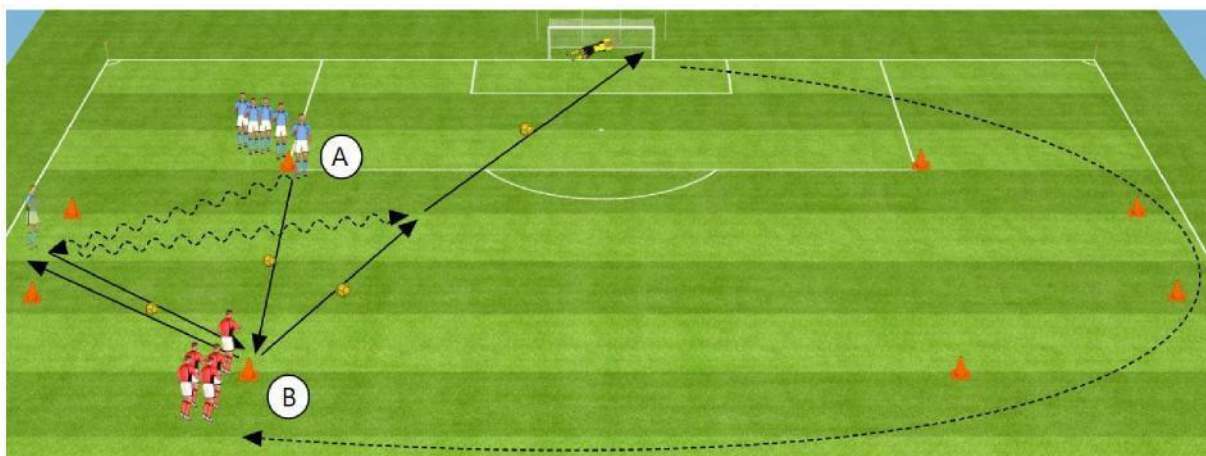
En effet, les joueurs doivent-être dans la moitié de terrain adverse pour que le but soit valable. Cela permet d'insister sur le fait que les défenseurs doivent revenir, si la défense n'est pas dans la moitié de terrain alors le but compte double.

CONSEILS- VARIANTES- DEMONSTRATION-POINTS IMPORTANTS

- Adaptez la taille des buts et du terrain suivant le score dès les 5 première minutes
- Réduisez le nombre de touches de balles à 2 ou 3
- Obliger que le jeu au sol ou autoriser le jeu aérien

SEANCE 3 - PASSE ET VIVACITE

- 4 cônes ou coupelles par côtés



Cet exercice peut physiquement être intense mais si les joueurs le veulent.

Le but ici est d'aller chercher le ballon à un endroit puis à un autre et rester lucide pour finir avant de faire un retour en trotinant balle au pied.

Techniquement ce qui va être mis en avant est la technique de passe ou idéalement vous demanderez une touche de balle puis dans un second plan, c'est le contrôle orienté et la frappe qui seront travaillés.

Le joueur A passe à B. Le joueur B lui va réaliser une passe en une touche entre les plots prêts de la ligne de touche. Le joueur A se sera déplacé en sprint pour réceptionner la passe de B et lui remettre. Puis B toujours en une touche (idéalement) passera le ballon dans la profondeur de façon à ce que A puisse frapper au but.

Le joueur qui a frappé doit récupérer son ballon et revenir en conduite de balle rapide en faisant le tour de l'atelier côté opposé.

CONSEILS -VARIANTES -DEMONSTRATION -POINTS IMPORTANTS

- Soyez attentif sur le placement du corps et des appuis lors des remises de passe en 1 touche
- Si vous ne demandez pas une touche de balle alors demandez de beau contrôle orienté, le ballon doit rester en mouvement
- Soyez attentif sur le bon dosage des passes
- Imposer une frappe hors de la surface, donc attention à la passe en profondeur