



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

Groupe jeunes
Deux séances par semaine

Saison 2020/2021

Pourquoi ce livret ?

1

Faire un état des lieux du niveau physique, mental de nos joueurs / joueuses suite à l'arrêt de l'activité.

2

Donner des conseils / orientations sur les contenus que l'on peut proposer à la reprise (en accord avec les contraintes sanitaires).

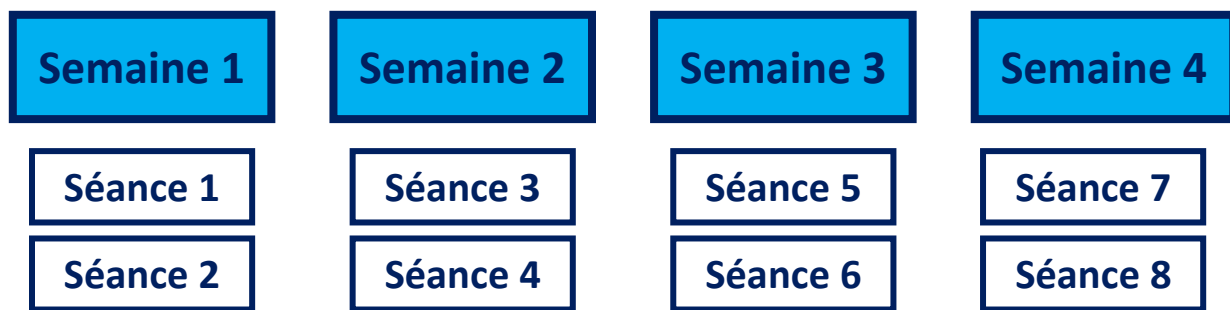
3

Proposer une planification sur 4 semaines des objectifs athlétiques en respectant le principe de progression.

4

Favoriser le retour à la compétition en diminuant le risque de blessures.

Principe du livret



Une Séance

20'

Bloc 1

Partie spécifique liée
à la préparation
physique

20'

Bloc 2

Partie Exercice

20'

Bloc 3

Partie jeu

✦ Quelques conseils de bases ✦

- 1** Eviter des séances trop longues au début (1h15-1h20 maxi) en privilégiant des séquences de 10-12 min pour reprendre les habitudes de travail (concentration, rigueur, application...)
- 2** Favoriser un climat favorable à la prise de plaisir des jeunes (encouragements, valorisation ...)
- 3** Être à l'écoute des joueurs / Favoriser les échanges avant, pendant et après séance afin d'adapter les contenus de travail.
- 4** Sensibiliser le plus possible les joueurs aux conséquences qu'à eu la période Covid sur leur état physique.
- 5** Être sur des charges de travail progressives au fil des semaines

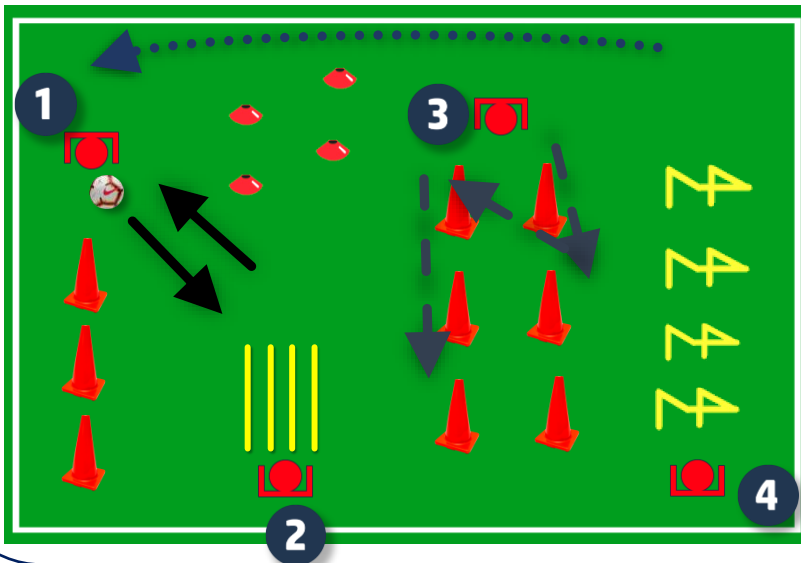
Semaine 1 - Séance 1

Bloc 1

20' de footing (retrouvailles, entrée dans la séance, activation cardio-vasculaire)

Renforcement musculaire (10') -> Ischios, Adducteurs, Tendon d'Achille, Gainage, Pompes

Bloc 2



Atelier coordination 10'

- 1 - Echange de ballon avec 2 + slalom
- 2 – Appuis latéraux + remise pour 1 + petits appuis pointes de pieds en orientant les épaules
- 3 – Appuis avant + latéraux
- 4 – Passage de haies avec ouverture de hanche bras tendus au-dessus de la tête

Bloc 3



Tennis ballon (25')

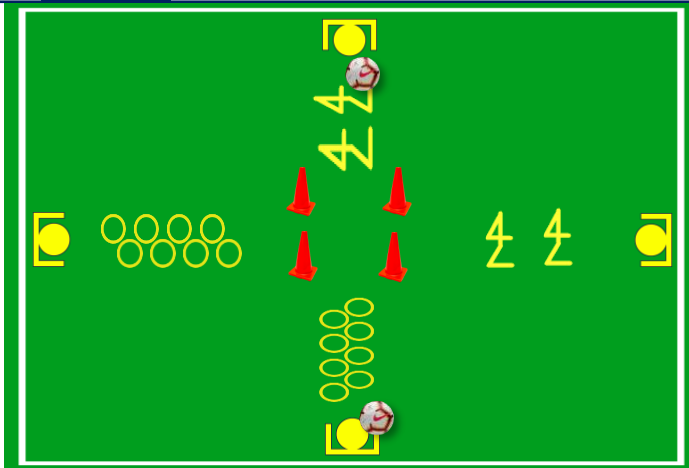
- 2 contre 2
- match de 5'
- Montée /Descente

Semaine 1 - Séance 2

Bloc 1

Renforcement musculaire (10') -> Quadriceps, Abducteurs, Fessiers, Gainage, Dorsaux

Bloc 2

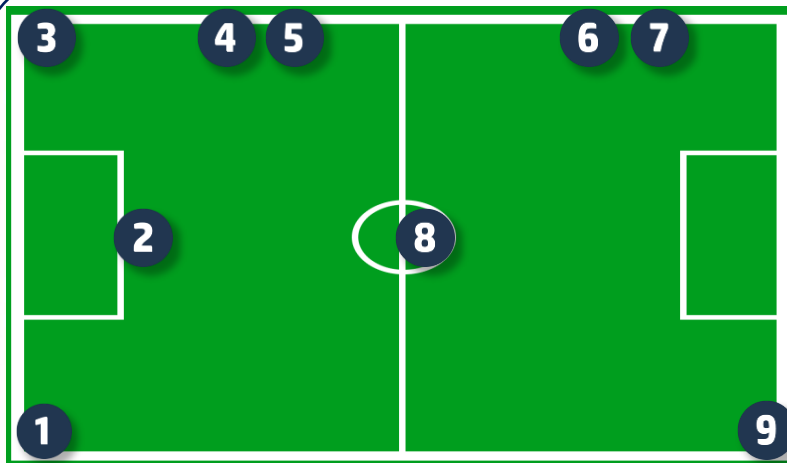


Circuit technique + Coordination (10')

Choisir un sens de circulation de ballon, je fais ma passe puis je fais mon atelier de coordination et :

- Je vais en face en passant dans le carré
- Je vais à gauche après être passé dans le carré
- Je vais à droite après être passé dans le carré

Bloc 3



Golf foot 35' :

- 1 – Corner rentrant pied D
- 2 – Toucher la barre pied fort
- 3 – Corner rentrant pied G
- 4 – Dégommer un cône pied G
- 5 – Dégommer un cône pied D
- 6 – Envoyer un ballon dans un carré pied G
- 7 – Envoyer un ballon dans un carré pied D
- 8 – Jonglage jusqu'à surface + volée sans rebond dans le but
- 9 – Slalom en jonglage + mettre le ballon dans une poubelle

Semaine 2 - Séance 1

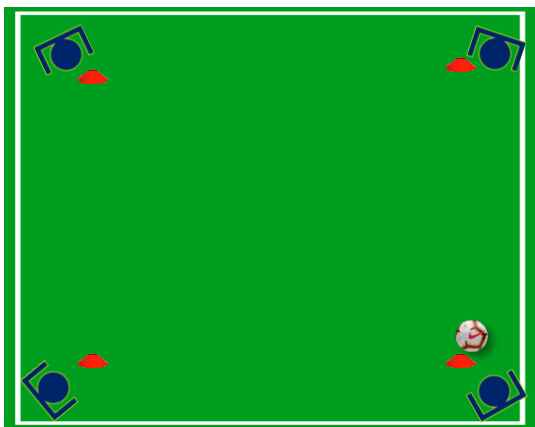
Bloc 1

Fifa 11+ (12')

Toro en 5c2 ou 6c2 (8')

- Carré de 10x10 ou 12x12
- Ballon récupéré ou ballon sorti -> 1 joueur sort et 1 autre entre au milieu
- 2 touches puis 1 touche de balle

Bloc 2



Carré de passe (12') / 2 par cônes

Consignes :

- Ouvrir l'angle de passe pour recevoir derrière le cône
- Orienter ses épaules
- Contrôle intérieur du pied
- 2-3 touches maximum
- Continuer sa course après avoir donné

Variations :

- Sens des aiguilles d'une montre puis inverse
- Appuis – Remise – Troisième
- Je reçois sur la longueur -> je donne en diagonale / je reçois en diagonale -> je donne sur la longueur

Bloc 3

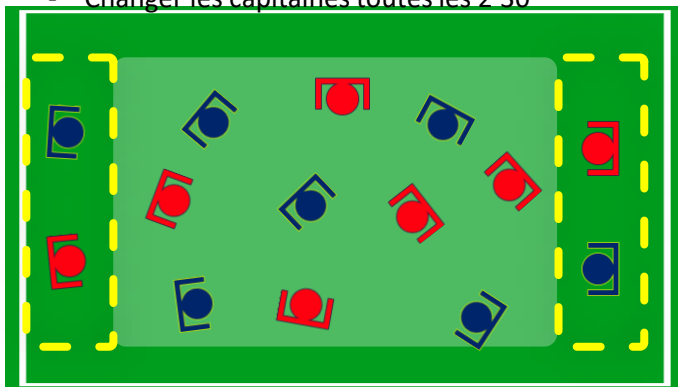
Finition devant le but (20')

1/ Commencer par 1 passe dans la profondeur de 15m environ sur le côté pour un centre devant le but (3 joueurs concernés) 10'

2/ Ballon aérien du rond central vers un côté, réception d'un joueur, dédoublement d'un autre dans son dos, passe en profondeur pour un centre devant le but (4 joueurs concernés) 10'

Balle au capitaine (15')

- Terrain de 25x20 en 5c5 ou 6c6 au milieu
- Changer les capitaines toutes les 2'30

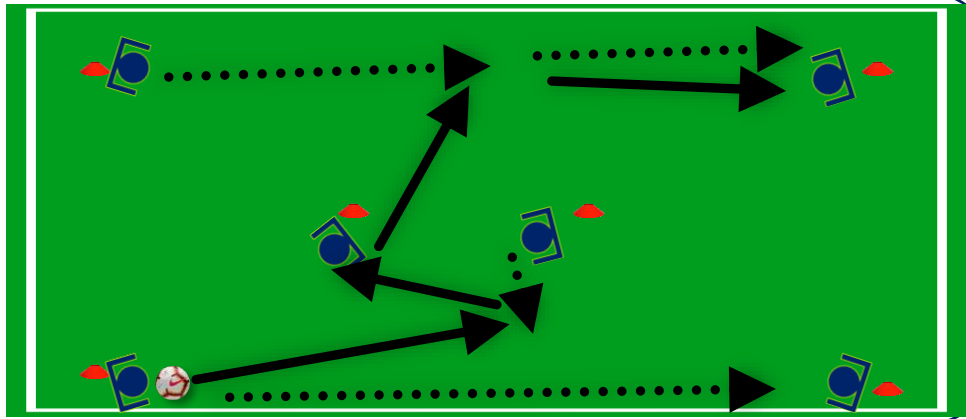


Semaine 2 - Séance 2

Bloc 1

Circuit de passe avec coordination des déplacements 10'

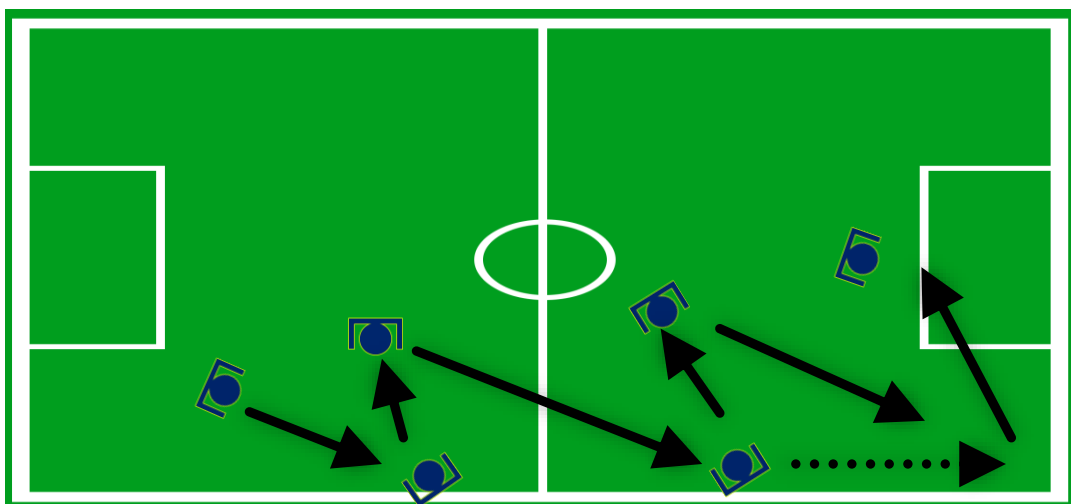
- Changer les 2 du milieu toutes les 1'30
- Se placer toujours face au ballon pour être face au PB
- Augmenter l'intensité des courses au fur et à mesure
- Départ du ballon à l'opposé après 3 rotations



Bloc 2

Circuit technique sur terrain entier 20'

- Faire le même circuit de l'autre côté
- Au bout de 8' départ à gauche
- 2' de repos entre les 2



Bloc 3

1/ Reprendre la balle au capitaine de la séance 1 pendant 15'

2/ Faire un jeu sur ½ terrain en 8c8 ou 9c9 pendant 20'

Enlever les couloirs si vous avez peu de joueurs à disposition
Faire 2 mi-temps de 10'

Semaine 3 - Séance 1

Bloc 1

Fifa 11+ (10')

- Mettre une intensité progressive dans les courses pour finir sur des intensités proches du sprint

Toro en 5c2 ou 6c2 (6')

- Carré de 10x10 ou 12x12
- Ballon récupéré ou ballon sorti -> 1 joueur sort et 1 autre entre au milieu
- 2 touches puis 1 touche de balle

Bloc 2

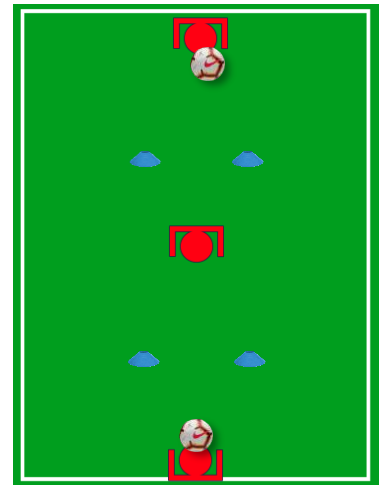
Travail athlétique avec ballon (15')

Consignes :

- Temps de travail 45 secondes / 15 secondes pour changer
- Venir jusqu'au plots bleu à chaque fois
- Intensité moyenne comme le temps de travail est relativement long
- 5 passages par joueur au milieu

Variantes :

- Remise 2 touches
- Remise 1 touche
- Remise volée intérieur du pied
- Remise volée coup de pied
- Remise tête



Bloc 3

1/ Jeu avec 3 équipes / 1 équipe face à 2 équipes 20'

- 5/6/7 joueurs par équipe
- 3' par équipe dans le rôle de chasseur
- Chaque équipe passe 2 fois en chasseur
- Terrain de 40x40 pour 5 joueurs/équipe, 45x45 pour 6 joueurs/équipe etc...
- Compter le nombre de récupérations
- Mettre un gage pour l'équipe perdante

2/ Jeu 2 buts à attaquer / 2 buts à défendre

- Faire un terrain plus large que long pour trouver le jeu à l'opposé
- Temps de jeu de 25'

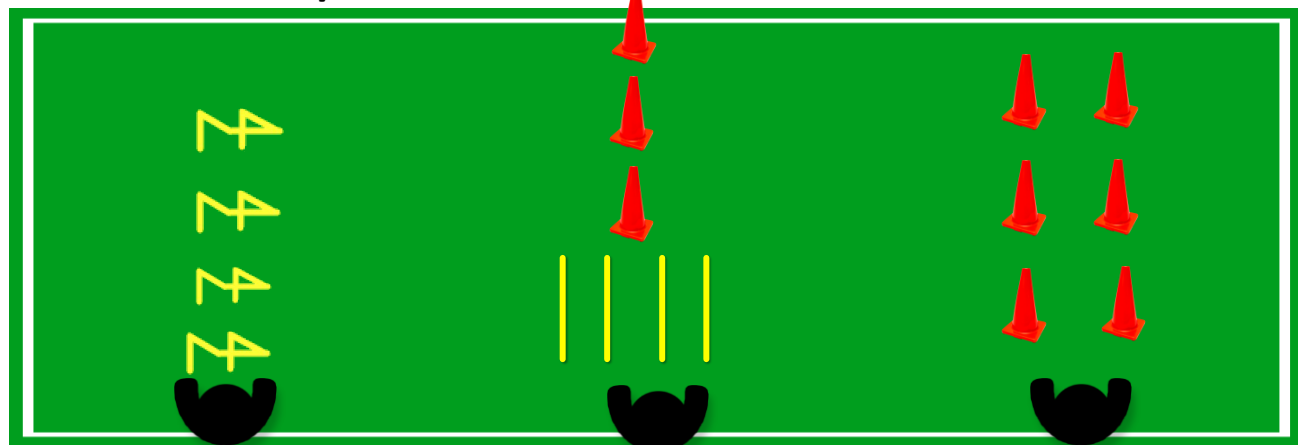
Bloc 1

Renforcement musculaire (10')

- Grosse partie gainage (moitié du temps)
- Ischios, fessiers et adducteurs

Bloc 2

Coordination / Vitesse 12'



- 2' par atelier
- Mettre en place 3 exercices de coordination par atelier
- 2 passages par atelier
- Sur le deuxième passage mettre de l'intensité proche du sprint / Retour en marchant
- Retirer 1 ou 2 exercices par atelier pour le 2^{ème} passage

Bloc 3

Banide en 4c4 ou 5c5 + GB (48')

- 4 équipes de 4 ou de 5 + 2 GB qui reste dans les buts tout le temps
- Surface du terrain 30x40
- 4' par match
- Chaque équipe se rencontre 2 fois
- 6 matchs par équipe (24' de jeu effectif par équipe)

Bloc 1

Echauffement spécifique match 25' par équipe

- Activation articulaire et musculaire (5')
- Gammes athlétiques (5')
- Echanges de passes + Etirements activo-dynamique (7')
- Jeu réduit (5')
- Vitesse (3')

Bloc 2

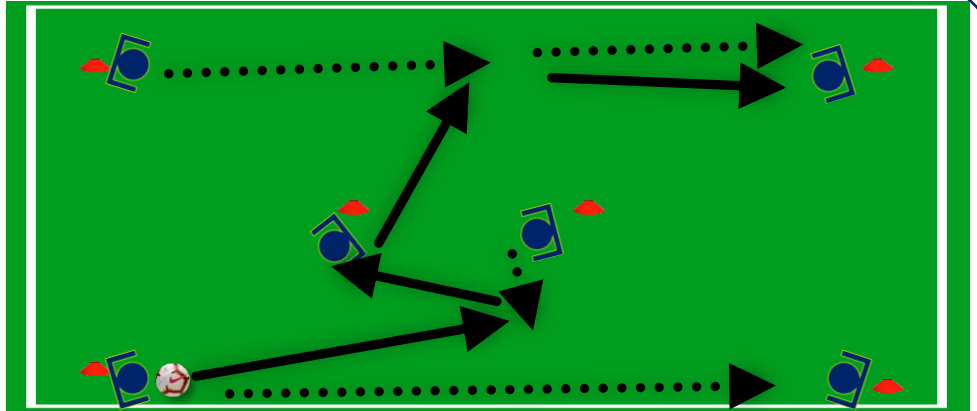
Opposition 11c11 (60')

- 2 mi-temps de 30'
- Réduire la longueur si seulement 20 joueurs à disposition

Bloc 1

Circuit de passe avec coordination des déplacements 10'

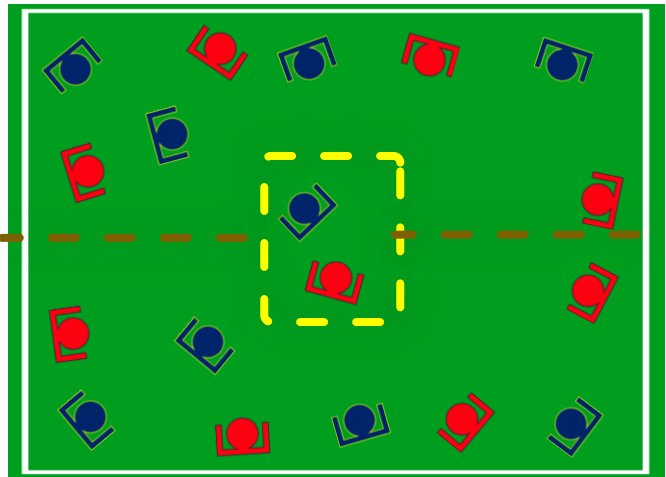
- Changer les 2 du milieu toutes les 1'30
- Se placer toujours face au ballon pour être face au PB
- Augmenter l'intensité des courses au fur et à mesure
- Départ du ballon à l'opposé après 3 rotations



Bloc 2

Conservation (24')

- 1/ Conservation dans une partie du terrain, objectif -> Trouver le joueur du milieu pour aller jouer dans l'autre partie (joueur du milieu 2 touches et impossible de défendre sur lui) (8')
- 2/ Conservation dans une partie du terrain, objectif -> s'appuyer sur le joueur du milieu (2 touches maximum) pour pouvoir aller jouer de l'autre côté en 2 touches maximum (8')
- 3/ On enlève les 2 parties du terrain et la zone centrale, conservation à 3 touches de balle maximum. Objectif -> retrouver 1/ et 2/ dans le jeu libre (8')



Bloc 3

Jeu 2 petits buts à attaquer / 2 petits buts à défendre (20')

- Séparer le terrain en 2 dans la longueur (partie gauche et partie droite)
- Pas plus de 5 passes dans la même zone (objectif est de retrouver la conservation du « bloc 2 »)
- Libre puis 3 touches de balles maximum
- Si je marque dans les 5 secondes qui suivent le changement de jeu = 2 points