



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

Groupe Séniors
Féminines

Saison 2020/2021

+ Pourquoi ce livret ? +

1/ Anticiper et prévenir les blessures sur vos joueuses

2/ Alerter sur l'état actuel des joueuses suite à ce désentraînement au niveau physiologique, psychologique et physique

3/ Proposer un exemple de 4 semaines avec un contenu adapté au public féminin pour vous préparez au mieux à la nouvelle phase de compétition

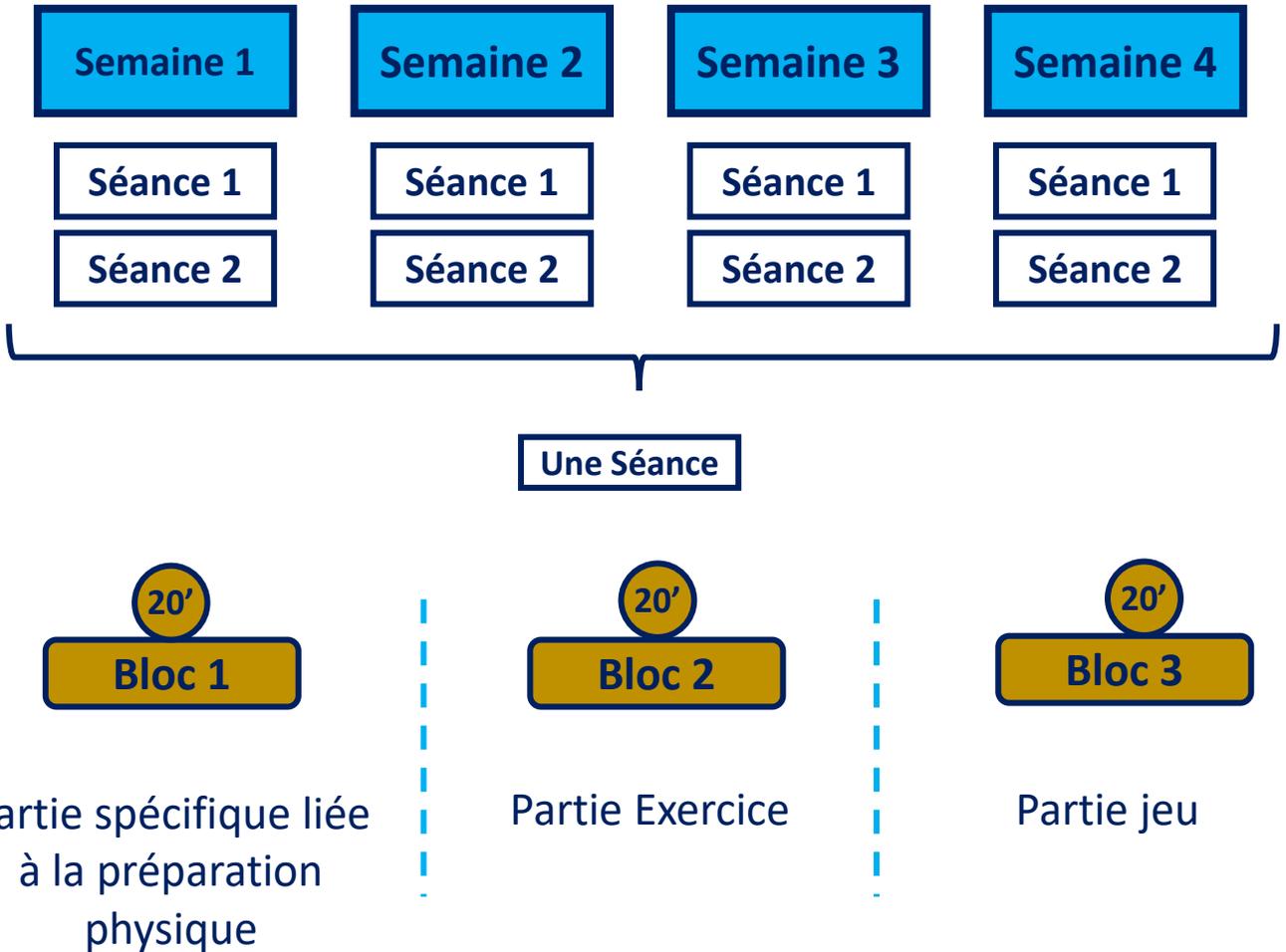
4/ Donner des idées par la suite aux éducateurs et éducatrices suivant leur sensibilité

5/ Faire émerger des questionnements de la part des clubs pour aboutir à des moments d'échanges

Cellule Préparation Physique



Principes



Cellule Préparation Physique

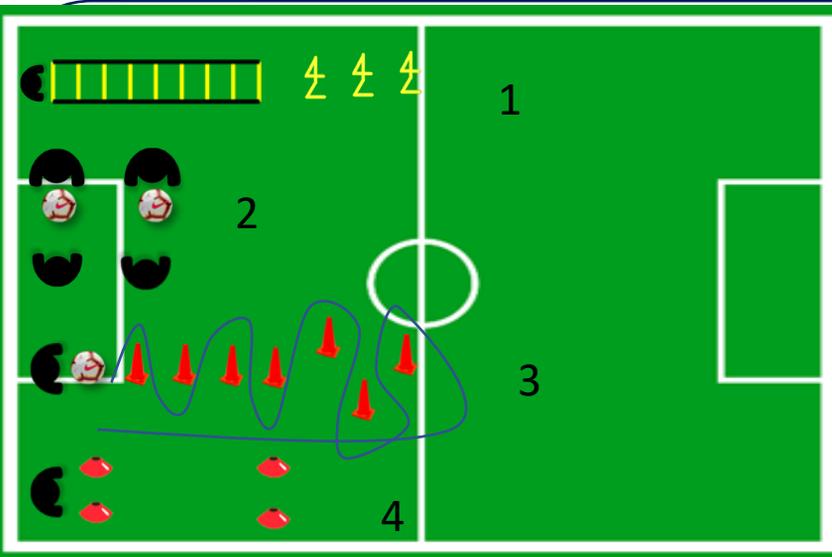
+ Quelques Conseils +

- _ Il faut connaître son effectif et savoir si certaines de vos joueuses ont eu la COVID 19 et sous quelle forme?
- _ Faire un bilan individuel avec chacune afin d'évaluer les douleurs corporelles, les gênes, le ressenti sur le plan mental.
- _ Après chaque séance de reprise leur demander leur ressenti sur l'intensité de façon collective (trop haute pour moi, pas assez, c'est le juste milieu...)
- _ Sur le public féminin, être vraiment à l'écoute de vos joueuses, être bienveillant, prendre le temps.
- _ **Adapter** le temps de séance (ne pas se dire, il faut faire 2h de séance pour rattraper le retard!!)
- _ **Contenus ciblés et ludiques pour re-fidéliser ses joueuses et redonner envie de venir.**

Cellule Préparation Physique

Semaine 1 Séance 1 Conservation

Bloc 1

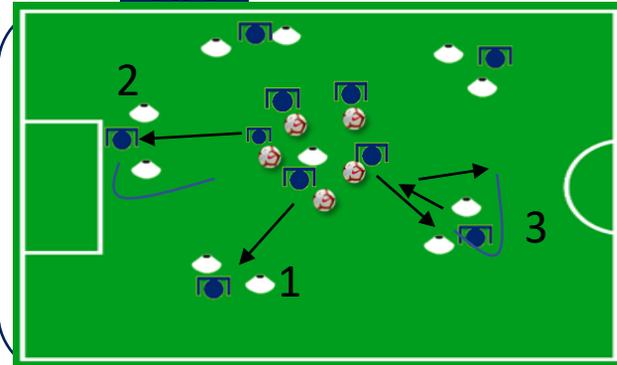


2 tours de 2mn30 par ateliers

Alterner proprioception/renfo/technique

- 1/ Travail fréquence d'appuis (éducateur (trice) donne le thème ou les thèmes) puis saut haie réception Pied droit puis saut réception pied gauche puis saut réception pieds joints
- 2/ Gainage face 20s x2, côtés 20s x2 et 20s de récup entre chaque. Se renvoyer au sol le ballon en même temps
- 3/ Conduite en alternant PD, PG, libre et je reviens en jonglerie en mouvement libre
- 4/ Fentes avant aller et retour sur 8m. 5s de récupération à chaque longueur (surveiller la posture)

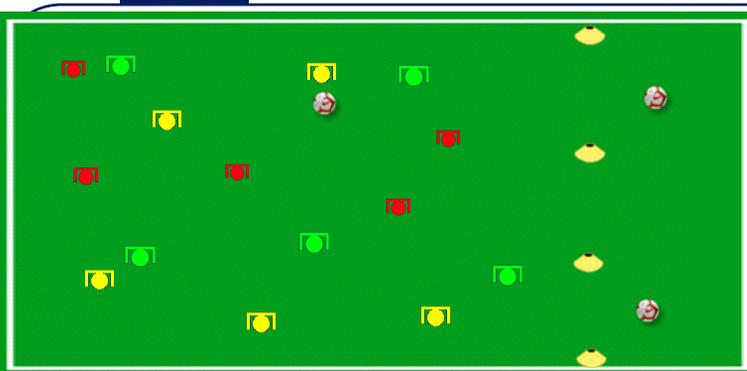
Bloc 2



Principe de la ronde en fête (bien corriger) 12mn

- 1/ Je donne, je prend vers l'avant pour attaquer mon ballon
- 2/ Je donne et la partenaire élimine en alternance à droite puis à gauche la porte
- 3/ Je donne, remise et démarquage en alternance à droite puis à gauche
- 4/ Jeu de tête. Je lance, je fais ma tête et je récupère le ballon pour que ma partenaire aille faire le geste à son tour

Bloc 3



Conservation en supériorité numérique

Objectif de ne jamais être à l'arrêt

Suivant l'effectif: **12 à 15mn**

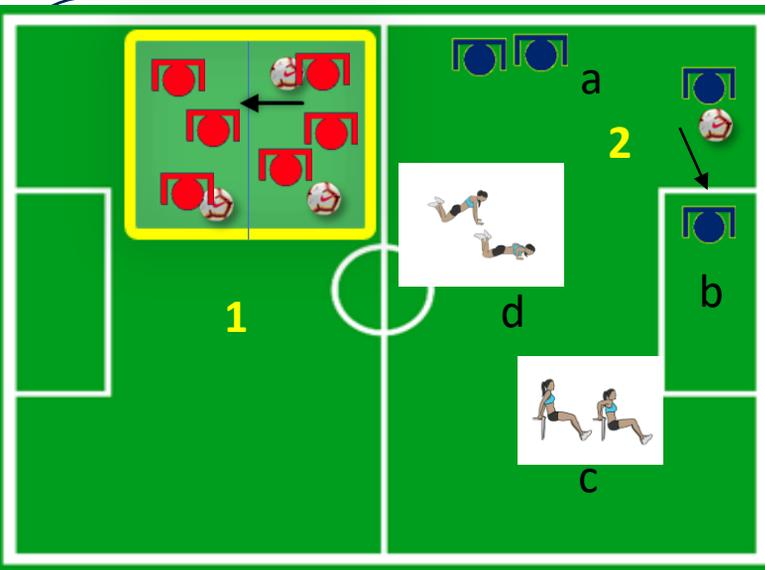
- _ Etre à +2 minimum
- _ Ou faire 2 équipes contre 1
- _ Ou changer les joueuses qui défendent

Si 10 passes, les défenseurs font 5 squats. Si les défenseurs se font 2 passes à la récupération, elles donnent un gage aux attaquantes.

Cellule Préparation Physique

Semaine 1 Séance 2 Conservation

Bloc 1



1 8mn Terrain en forme de rectangle coupé en 2. Et échanges de passes au sol pied droit et pied gauche en alternance. Quand je donne je dois aller obligatoirement de l'autre côté. Jouer sur le nombre de touches pour monter l'intensité.

2 12mn 4 ateliers

12 temps de travail de 30sec : 30s récup
Tourner pendant les 30s.

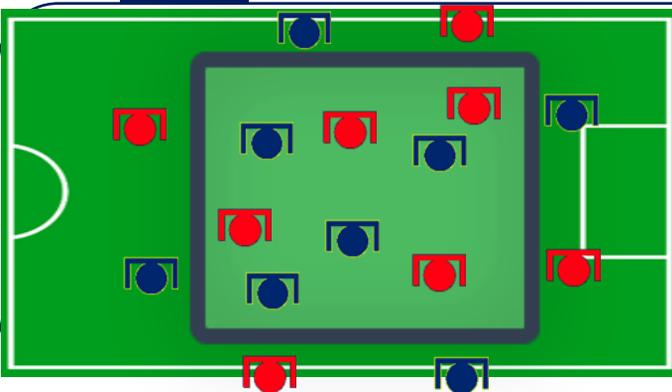
A squats (poids sur talons et fessiers)

B Proprio. Renvoi 5 ballons PD / 5 PG sur 1 jambe sans reposer.

C Bras (sur chaise, banc de touche, au sol)

D Pompes genoux (bras alignés sur épaules)

Bloc 2



Travail technique de jeu à 2 et à 3 (aérobie capacité)

On reste par couleur. 16mn

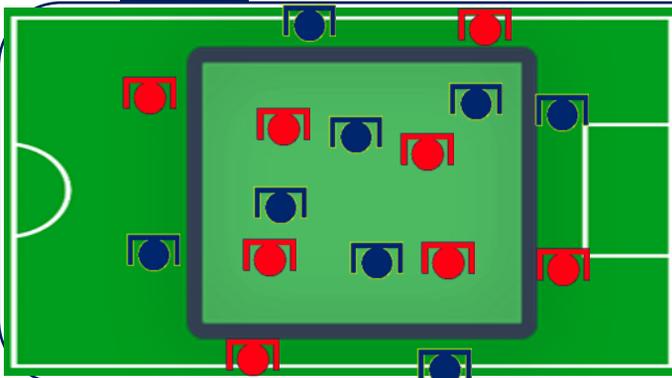
1/ Je donne et je prend la place. (passe PD/PG)

2/ Je donne et la receveuse contrôle orienté INT ou EXT (l'éducateur impose à tour de rôle)

3/ Je donne, remise et passe sur démarquage à droite ou à gauche.

4/ Passe du coup du pied droit et gauche en alternance.

Bloc 3



Jeu final avec même effectif et même dimensions de terrain. 15mn

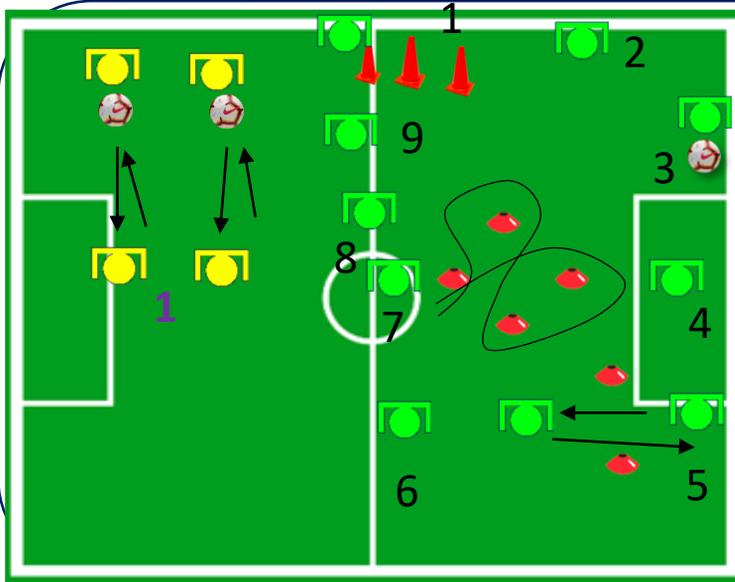
Si je donne à un appui, je prend sa place.

L'éducateur doit jouer encore sur les touches pour l'intensité. Donner un gage dès que l'équipe en possession réalise 8 passes. Pas de joueuses à l'arrêt.

Cellule Préparation Physique

Semaine 2 Séance 1 Progression

Bloc 1

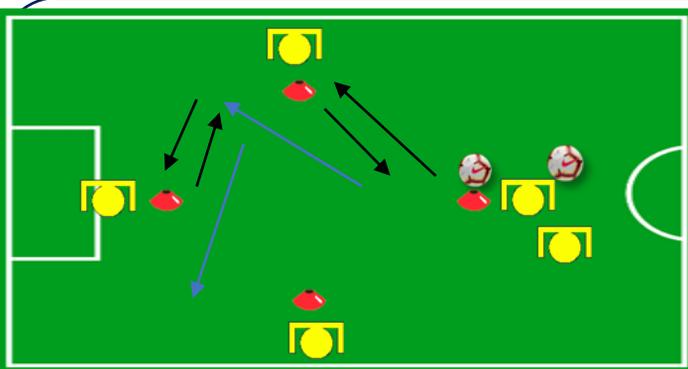


En premier faire des groupes et travailler la répétition des gammes techniques et athlétiques (passes PD, PG prise d'1 pied passe de l'autre en incluant talons fesses, pas chassés etc etc)

Suite en compétition par 2 ou 3. Faire le plus grand nombre de tours en 15mn.

- 1 conduite 3fois chacune aller retour
- 2 Fentes avant en s'envoyant le ballon x10
- 3 Jonglerie Pied alternés x20
- 4 Gainage face 30sec
- 5 Sans contrôle passe dans la porte 10PD/10PG
- 6 Gainage côté droit
- 7 Travail technique sur la gestuelle x3
- 8 Gainage côté gauche 30sec
- 9 5 pompes genoux

Bloc 2



Travail technique simple mais sans arrêt.

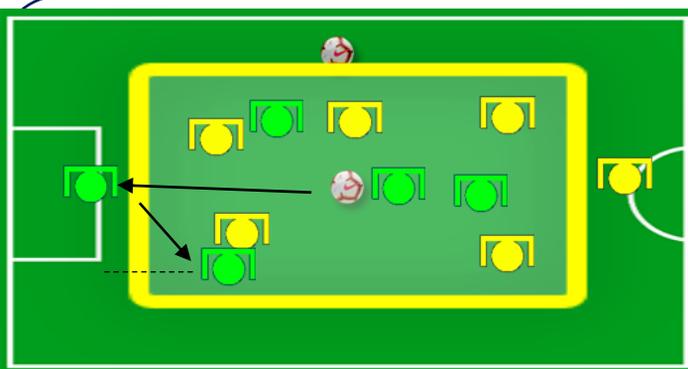
Faire plusieurs ateliers pour plus de répétitions.

Passé et suit pour aérobie capacité.

16mn

Je donne, remise et je donne dans la course etc etc sans arrêt. Changer le sens et exiger sur la qualité technique.

Bloc 3



Jeu réduit avec un sens de jeu. 15mn

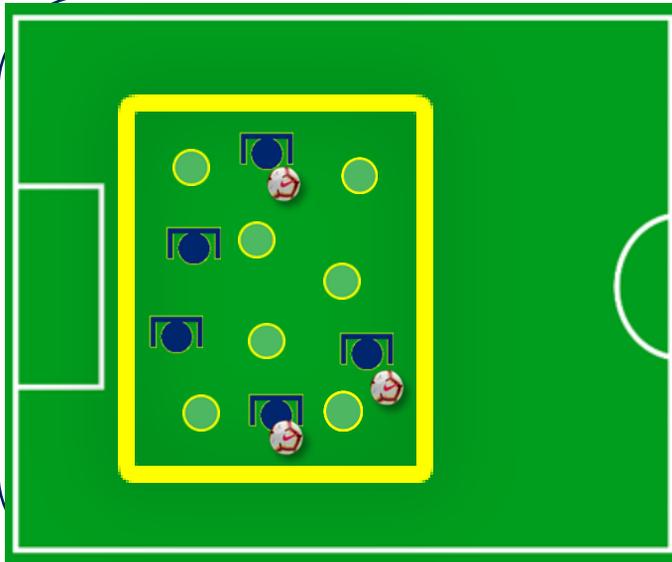
Une équipe marque quand elle trouve une passe à un appui qui doit redonner à une joueuse de son équipe pour aller stopper le ballon derrière la ligne.

Si je marque je garde la possession.

Cellule Préparation Physique

Semaine 2 Séance 2 Progression/Finition

Bloc 1



1 Echanges à la main pour haut du corps (bras roulés, au sol, passe en touche etc)

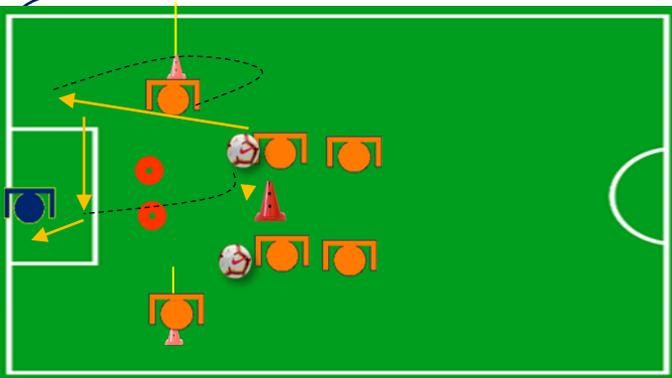
2 A la main, et quand je donne je vais faire 2 réceptions PD et 2 PG dans un cerceau (prévention)

3 Passes au sol en se démarquant des cônes et travail d'appuis dynamiques autour d'un cerceau après chaque passe

15mn

4 Travail de vivacité pour terminer avec 2 ou 3 toros chasubles à la main. Cerceaux sont les maisons ou je peux rester 3sec maxi avant de ressortir. Si je me fais toucher, je deviens toro.

Bloc 2



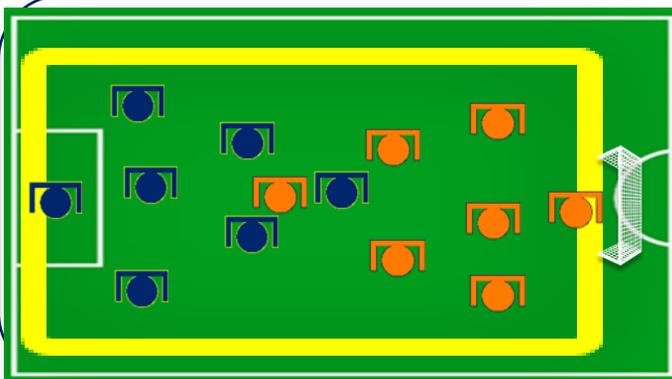
Finition et vitesse 12 à 15mn

Attention aux distances (20m pour les 2 postes suffisent).

L'attaquant va toucher le cône pour le starter puis prend le ballon et ajuste sa passe pour que l'excéntré puisse se démarquer de l'intérieur vers extérieur pour aller centrer au sol.

L'attaquant doit finir en 2 touches maxi. Ne pas hésiter à faire une compétition des 2 côtés.

Bloc 3



Jeu réduit 15 à 20mn

Système à donner.

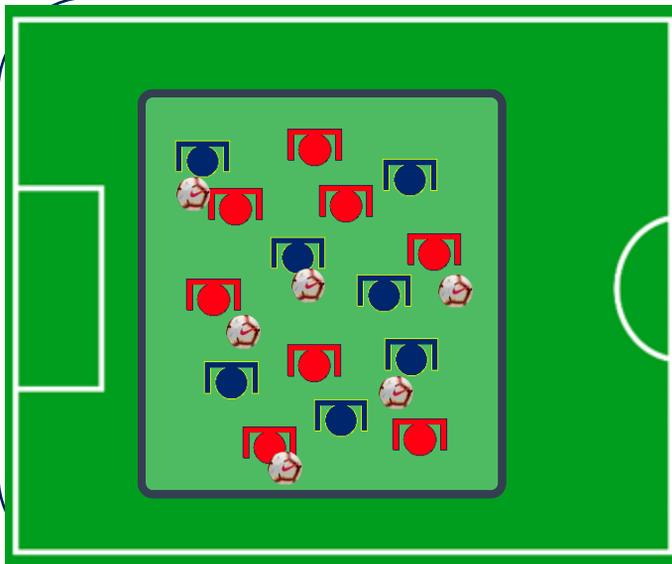
Cible suivant les dispo matériels (buts, mini buts, constri...)

Jeu libre et je peux récupérer le ballon par interception, erreur technique mais aussi au toucher!

Cellule Préparation Physique

Semaine 3 - Séance 1 - Conservation

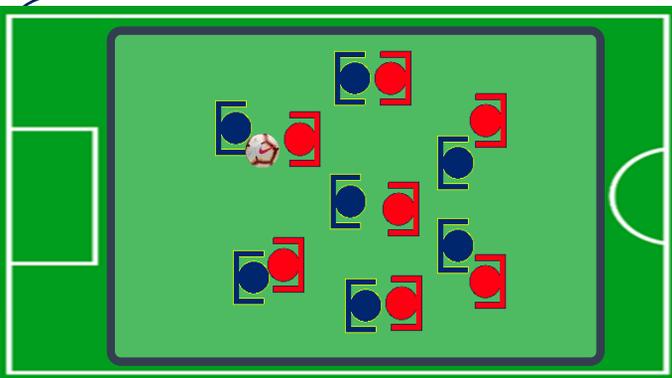
Bloc 1



Temps : 20 min

1. Réaliser des passes entre membres d'une même équipe. Utiliser 3 ballons par équipe de 7 joueuses. Quand les joueuses n'ont pas le ballon réalisation de gammes athlétiques (montées de genoux, pas chassés, haut du corps,...) (5') / *Récup 1' (annonce des consignes suivantes)*
2. Les rouges passent aux bleus et les bleus aux rouges. Travail dynamique lorsque la joueuse n'a pas le ballon (augmentation de l'intensité de réalisation des gammes athlétiques). (5') / *Récup 1' (annonce des consignes suivantes)*
3. Ne conserver que 4 ballons sur l'espace de jeu. Chaque équipe commence avec 2 ballons en sa possession. Les joueuses doivent s'organiser collectivement : conservation des ballons en leur possession et récupération des autres ballons. (5') / *Récup 1' (annonce des consignes suivantes)*

Bloc 2



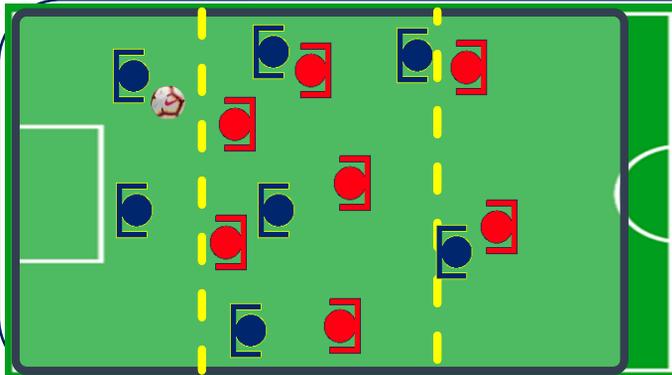
Temps : 20 min

Conservé le ballon sur le plus de passes possibles (compter le nombre de passes). L'équipe qui a fait le plus de passes à la fin de la chaque séquence marque 1 pt. Réaliser 3 séquences de jeu de 6 minutes.

Variables :

- Interdiction de remettre à la joueuses qui vient de donner le ballon
- Ne pas faire plus de 3 touches de balles

Bloc 3



Temps : 20 min

1. Occuper l'ensemble du terrain. Pour marquer un point réaliser 10 passes.
2. L'équipe adverse ne peut défendre que sur 2 zones.
3. Si la dernière passe est jouée en 1 touche = +2pts

Variables :

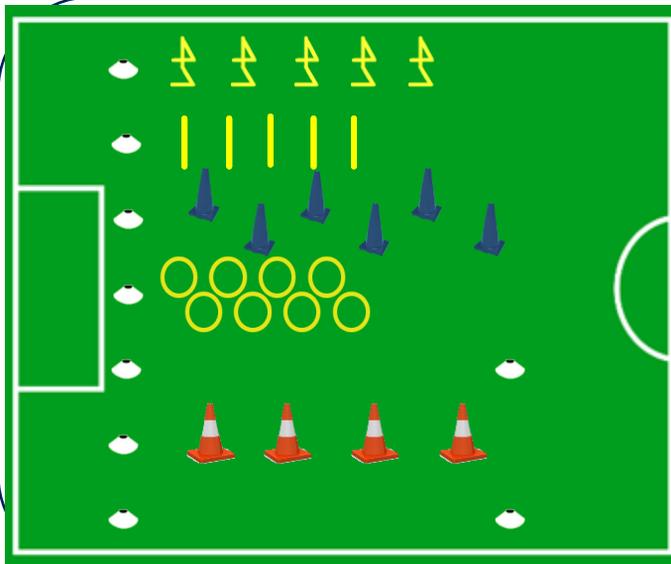
(+ simple) : faire 5 passes = +1pt

(+ compliqué) : 3 touches de balle maximum par joueuse

Cellule Préparation Physique

Semaine 3 - Séance 2 - Conserver/Progresser

Bloc 1



Temps : 20 min

1. Réaliser le parcours de motricité/coordination ci-contre.
2. Chaque joueuse doit passer 3 fois par atelier.

Atelier 1 : Saut de haies pieds joints

Atelier 2 : Pas-chassés entre les jalons posés au sol.

Atelier 3 : Pas-chassés avant pour aller d'un plot à l'autre

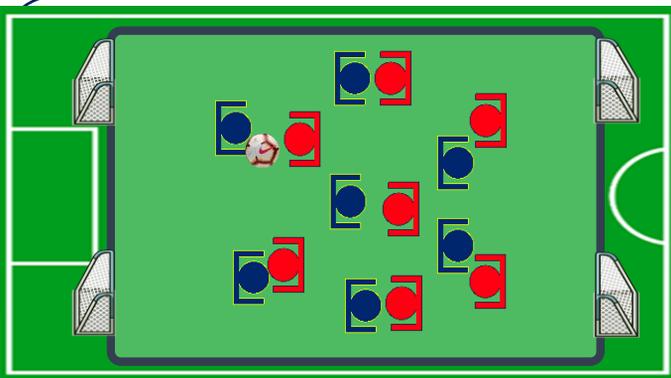
Atelier 4 : pied droit dans le cerceau de droite et inversement

Atelier 5 : Cloche-pied d'une coupelle à l'autre (changer de pied au prochain passage)

Atelier 6 : ouverture et fermeture (échauffement adducteurs) au dessus d'un grand plot (le pied doit passer au dessus et non la cuisse)

Atelier 7 : Jonglerie en mouvement d'une coupelle à l'autre

Bloc 2



Temps : 20 min

Conserver le ballon tout en allant vers l'avant. Marquer dans un des 2 petits buts adverses = +1pt (si pas de petits buts réaliser un stop-ball derrière la ligne adverse).

Variables :

- Si 5 passes sont réalisées avant de marquer = +2pts
- Si toutes les joueuses ont touché le ballon avant de marquer = +2 pts

Bloc 3



Temps : 20 min

1. Occuper l'ensemble du terrain. But dans le but adverse = +1pt

2. L'équipe adverse ne peut défendre que sur 2 zones. Hors-jeu appliqué.

3. Si la dernière passes est jouer en 1 touches = +2pts

Variables :

(+ compliqué) Si 5 passes sont réalisées avant de marquer = +2pts

(+ compliqué) : 3 touches de balles maximum par joueuse

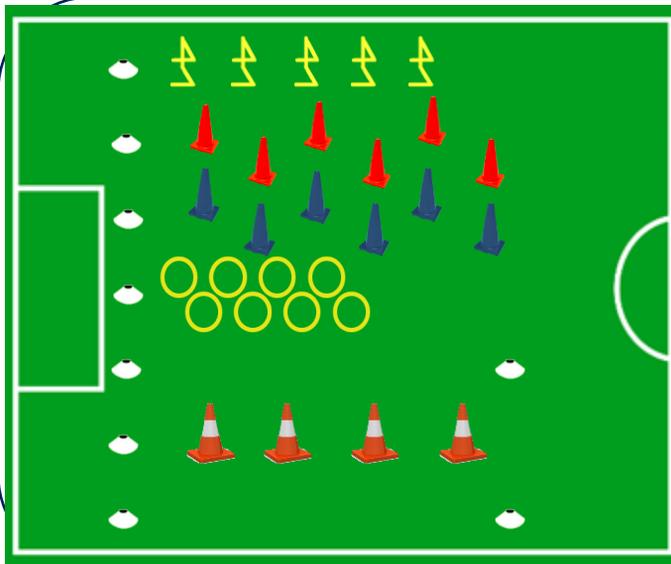
Cellule Préparation Physique



Semaine 4 - Séance 1 - Conserver/Progresser



Bloc 1



Temps : 20 min

1. Réaliser le parcours de motricité/coordination ci-contre.
2. Chaque joueuse doit passer 3 fois par atelier.

Atelier 1 : Saut de haie cloche-pied (changer de pied au prochain passage)

Atelier 2 : Pas-chassés arrières pour aller d'un plot à l'autre

Atelier 3 : Pas-chassés avants pour aller d'un plot à l'autre

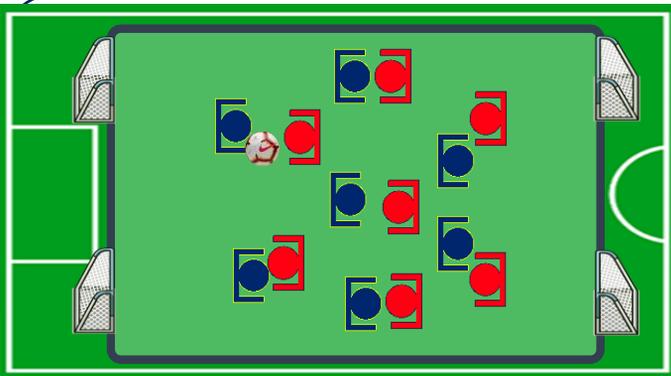
Atelier 4 : pied droit dans le cerceau de droite et inversement

Atelier 5 : Pas arrières d'une coupelle à l'autre

Atelier 6 : ouverture et fermeture (échauffement adducteurs) au dessus d'un grand plot (le pied doit passer au dessus et non la cuisse)

Atelier 7 : Jonglerie en mouvement d'une coupelle à l'autre

Bloc 2



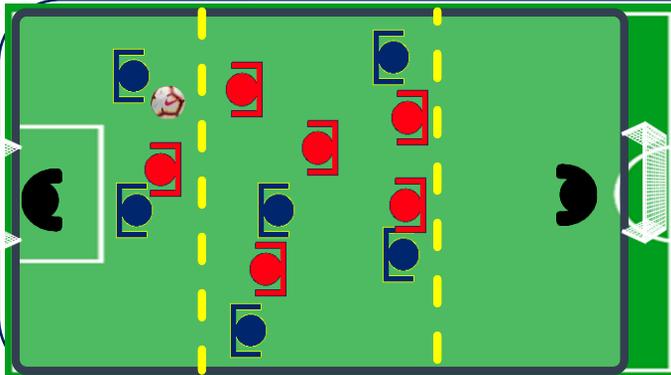
Temps : 20 min

Conserver le ballon tout en allant vers l'avant. Marquer dans un des 2 petits buts adverses = +1pt (si pas de petits buts réaliser un stop-ball derrière la ligne adverse). Obligation de jouer face à soi (travail sur l'orientation du corps avant de recevoir).

Variables :

- 3 touches de balles maximum par joueuse.

Bloc 3



Temps : 20 min

1. Occuper l'ensemble de l'espace du terrain. But marqué = +1pt

2. L'équipe adverse ne peut défendre que sur 2 zones. Hors-jeu appliqué.

3. Si la dernière passe est jouée en 1 touche = +2pts

Variables :

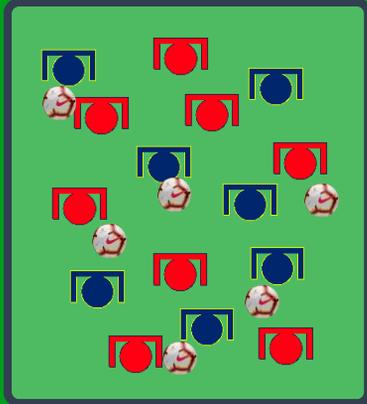
(+ compliqué) interdiction de se retourner balle au pied, jouer face à soi (s'orienter avant de recevoir le ballon).

(+ compliqué) : 3 touches de balle maximum par joueuse

Cellule Préparation Physique

Semaine 4 - Séance 1 - Déséquilibrer/Finir

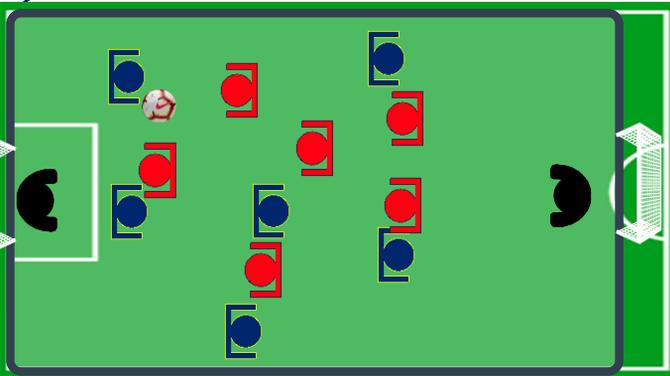
Bloc 1



Temps : 20 min

1. Réaliser des passes entre membres d'une même équipe. Utiliser 3 ballons par équipe de 7 joueuses. Quand les joueuses n'ont pas le ballon réalisation de gammes athlétiques (montées de genoux, pas chassés, haut du corps,...). 1 ballon est joué au pied dans chaque équipe et 2 ballons sont échangés à la main dans chaque équipe (8') / *Récup 1' (annonce des consignes suivantes)*
2. Ne conserver que 4 ballons sur l'espace de jeu. Chaque équipe commence avec 2 ballons en sa possession. 1 ballon à la main et l'autre aux pieds. Les joueuses doivent s'organiser collectivement : conservation des ballons en leur possession et récupération des autres ballons. (8') / *Récup 1' (annonce des consignes suivantes)*

Bloc 2



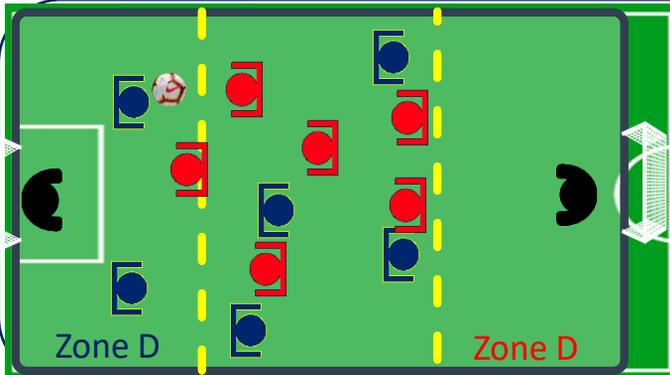
Temps : 20 min

Nombre de touches de balle illimitées. But marqué = +1pt. Se projeter le plus rapidement possible vers l'avant dès la récupération.

Variables :

- Si but marqué en 3 passes ou moins après récupération = +2pts
- Si dernière passe réalisée en 1 touche = +2pts

Bloc 3



Temps : 20 min

1. Nombre de touches de balle illimitées. But marqué = +1pt. Se projeter le plus rapidement possible vers l'avant dès la récupération.
2. L'équipe en non-possession du ballon ne peut défendre dans la zone D (défensive) qu'une fois que le ballon y est entré.

Variables :

- Si but marqué en 3 passes ou moins après récupération = +2pts
- Si récupération dans le camp adverse et but = +3pts