



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

U15



4 semaines – 3 séances hebdo



SOMMAIRE

Préambule	3
Points importants lors d'une préparation physique ..	4
Zoom sur la VMA	6
Point très très très important	7
Matériel	8
Semaine 1	9
Semaine 2	15
Semaine 3	18
Semaine 4	22
Trame de préparation libre d'avant reprise	25



PRÉAMBULE

Le pack début de saison est établi pour une équipe de U13 qui va s'entraîner **4 semaines avec 3 séances hebdomadaires**. Nous avons incorporé dans notre planification :

- le fait que les joueurs aient fait les entraînements pré-saison (cf. dernière page)
- 1 match amical par semaine (à compter de la 2^{ème} semaine),

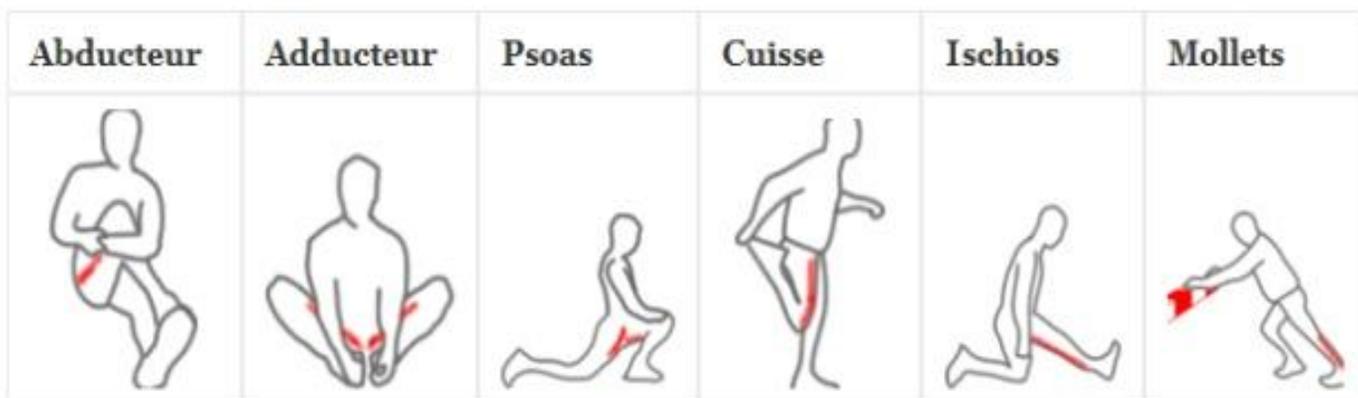
Lexique :

- 10'' = 10 secondes
- 10' = 10 minutes
- r = repos
- 2 séries de 12 x (30''/30'') r=1'30 => 2 séries de 12 x 30 secondes rapide, 30 secondes lent avec un repos d'1 minute 30 entre les 2 séries



POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

- Chaque joueur doit avoir **sa propre bouteille d'eau** et doit boire minimum 1L par entraînement et ce, quelque soit la température extérieure,
- Les [étirements](#) doivent obligatoirement avoir lieu en fin de séance. Il faut s'étirer maximum 10" sur un muscle. Pour info, nous préconisons fortement d'effectuer des étirements à froid.



- L'échauffement est très important notamment pour prévenir les blessures, en voici un clé en main : cf. [article](#)



POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

- Il est préconisé de [créer un parcours](#) de 2 km de telle sorte que les exercices de 20' ou plus se fassent sous forme de boucle => vous pourrez ainsi faire respecter les temps de passages définis par la VMA,
- Qu'est-ce que la VMA : [définition](#) et [test Vameval](#),
- Voici quelques exemples d'[abdominaux](#).
- Vous aurez certainement un ou plusieurs joueurs absents (vacances...), [voici nos conseils](#) que le joueur doit appliquer pendant ses vacances :
 - Absence 1^{ère} semaine : il doit faire 2 sorties minimum à allure cool pendant 30-35'
 - Absence 2 1^{ères} semaines : cf 1^{ère} semaine + [fartlek](#) sur la 2^{ème} semaine
 - Absence semaines 3 et/ou 4 : faire du fartlek
- Les joueurs doivent avoir des chaussures de running et non des baskets pour éviter des blessures musculaires ou tendineuses (cf. [article](#))



ZOOM SUR LA VMA

Il est compliqué de parler de travail physique sans indicateur, « accélération » étant un terme relativement subjectif ! **Nous parlons donc en pourcentage de VMA, si vous avez fait le test VAMEVAL (cf [article](#))**, tout est indiqué dans un tableau mais si vous ne l'avez pas fait, voici des indicateurs :

- **65% VMA** : travail d'endurance, les joueurs peuvent parler tout le temps
- **70 à 75% VMA** : les joueurs peuvent parler sur une bonne partie de la séance (mais pas tout le temps notamment pour 75%)
- **100% VMA** : vitesse qu'un joueur peut tenir max 7'
- **105 à 110% VMA** : accélération nette.

Important : à 110% de VMA (sur des 30/30 par exemple), les 1ers à faire sont « faciles » mais **le vrai travail se fait sur les dernières accélérations**. Un sprint (au sens Usan Bolt) se fait à 175-200% VMA...



POINT TRÈS TRÈS TRÈS IMPORTANT !

Le travail physique se fait par groupe de niveau et non par groupe d'affinité ! Cela permet de travailler physiquement de manière efficace... et fini les petits groupes où certains sont en sous régimes (car ils attendent les plus lents) et d'autres en surrégimes (car ils accélèrent pour ne pas trop faire freiner les plus rapides).





LE MATÉRIEL

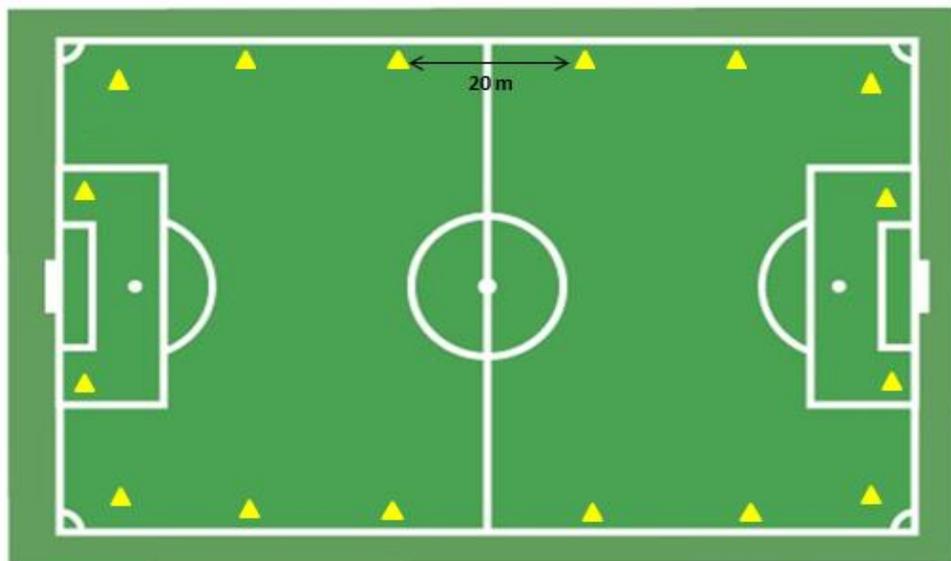
Les séances proposées ici ne comportent pas de matériels spécifiques, cependant, nous vous conseillons d'avoir pour votre club :

Médecine ball	Mini haies	Echelle de rythme	Fitball
			
Abdominaux, musculation, pliométrie	Coordination, pliométrie	Coordination, changement de rythme	Gainage, musculation membres inférieurs
A partir de 25€	A partir de 25€	A partir de 20€	A partir de 15€
J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (avec Vameval)

Test Vameval



Création de la base de travail !

- ✓ Prise de poids des joueurs
- ✓ Périmètre abdominal (au niveau du nombril)

Matériel :

- 15 plots à mettre tous les 20m sur 300m
- 1 sono et 1 sifflet

Déroulement du test VAMEVAL : mettre des plots tous les 20m sur un parcours sans angle droit afin d'éviter les reprises (l'idéal étant une piste d'athlétisme). Les joueurs doivent tout donner, il n'y aura pas d'autre exercice ce jour => **c'est le socle de la préparation, la base de tout le travail physique !** (voir page suivante)



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (avec Vameval)

Déroulement du test VAMEVAL :

- Une sono qui s'entend sur tout le terrain ou une personne à coté qui siffle à chaque « bip » dans un sifflet et annonce les paliers
- Joueurs par niveau, 3 joueurs max par plot (360m = 39 joueurs)
- Le départ se fait à allure cool (7km/h), l'échauffement est inclus dans le test.
- Les joueurs doivent être arrivés au plot suivant lors de chaque « bip »
- Si un joueur est en retard sur 3 plots à suivre, il s'arrête.

A l'arrêt du joueur, vous notez sur un papier son palier (Jean Dupont, palier $13 \frac{3}{4}$) pour avoir **l'équivalence VMA**

A la fin du test, petite sortie course à pied allure cool (c'est-à-dire possibilité de parler en courant) de 30', étirements et hydratation.



SEMAINE 1 – SÉANCE 1

Remise en action musculaire (30')

Exercice :

- 30' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Étirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 3 séries de 30'' (3 ventral et 3 latérales), repos 30'' entre les séries

Séance football libre de 45' + étirements

VOIR PAGE SUIVANTE



ZOOM SUR LES MESURES DU 1^{er} ENTRAÎNEMENT

Les mesures physique (taille, poids, circonférence) et le VAMEVAL vous permettent d'avoir un point de vu à l'instant T de vos joueurs. Il est intéressant de le noter et de faire un suivi au long de l'année = **suivi longitudinal**.

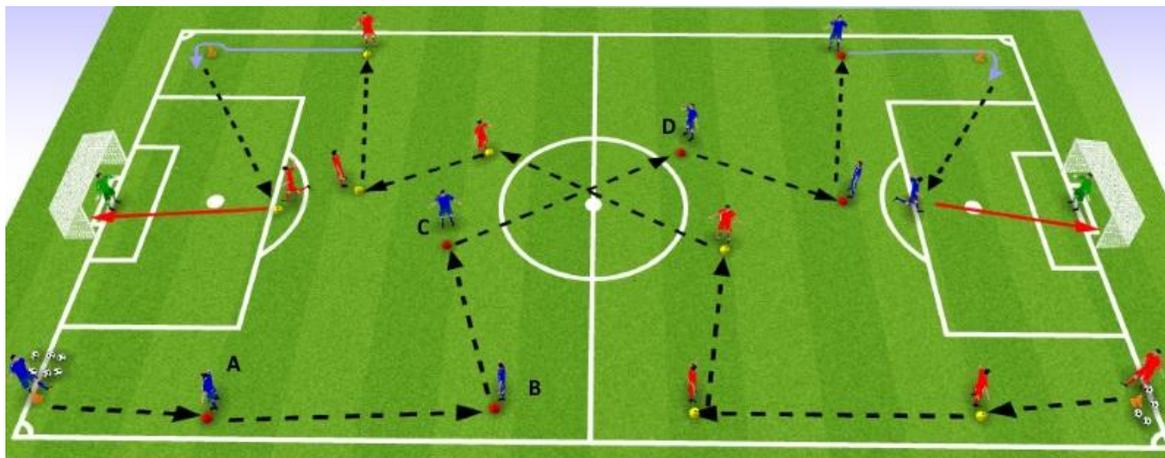
Les mesures sont à prendre **avant** le 1^{er} entraînement sans les chaussures.

JOUEURS	POIDS	TAILLE	IMC	CIRCONFÉRENCE	VAMEVAL	VMA	GROUPE
Philippe	78	1.79	24.3	80	14 ³ / ₄	16	2
Bryan	66	1.74	21.8	68	16	18	1
...							



SEMAINE 1 – SÉANCE 2

Travail d'aérobic (30')



Matériel : 2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

Exercice de Passe et Suit (30') :

- 2 zones de départ -> équipes bleue et rouge.
- Départ, le joueur passe la balle à terre à A puis va prendre sa place sans accélération (70% VMA).
- A passe et suit à B et ainsi de suite jusqu'au centreur.
- Quand le centreur reçoit la balle, il la conduit, contourne le plot orange et centre pour le buteur qui doit marquer.
- Le buteur va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

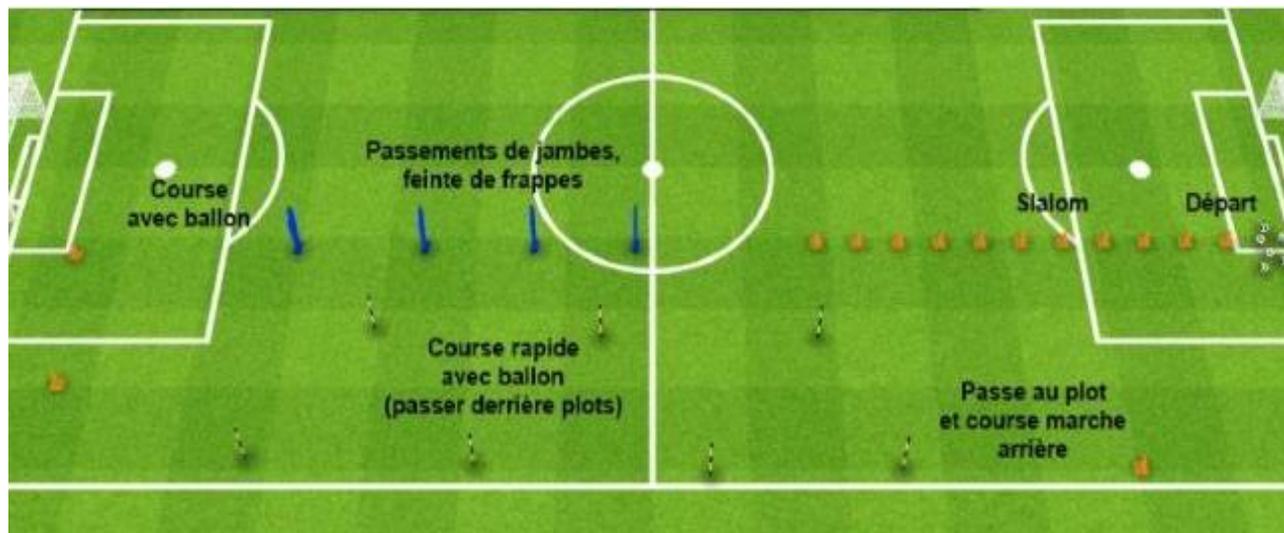
Alternatives : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 1 – SÉANCE 3

Circuit training endurance avec ballon (25')



Matériel :

- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (25') :

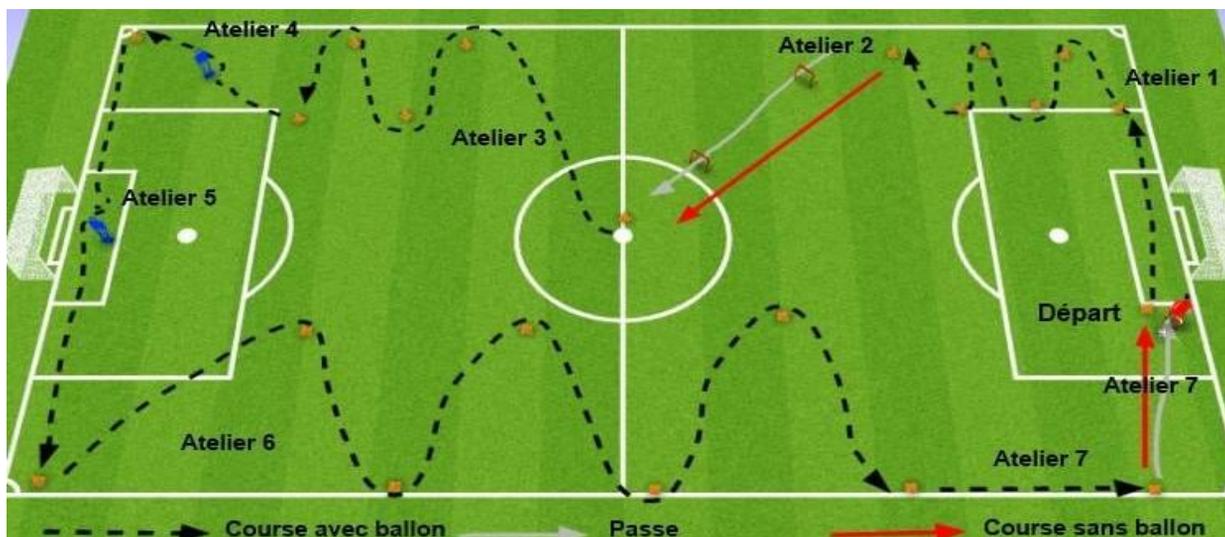
- Le parcours se fait à 65/70% max VMA
- Les slaloms se font avec la maîtrise de la balle
- Faire un geste technique devant les plots (ou mannequins)
- Contourner les 2 plots balle au pied
- Contourner les piquets par l'extérieur puis au dernier piquet, passe précise vers le plot orange -> le joueur y va à reculons.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 45'+ abdos (3 séries)+ étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 1

Travail aérobique avec ballon (30')



Matériel :

- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

Échauffement : 10' à 60% VMA avec quelques légères accélérations.

Exercice (30') : allure faible (65% VMA)

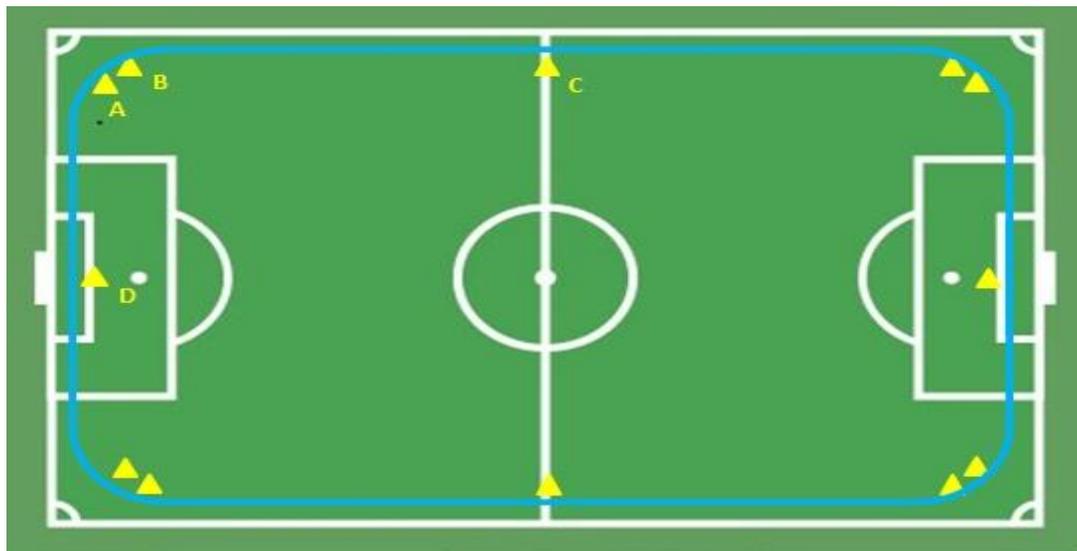
- Atelier 1 : slalom entre les plots
- Atelier 2 : passe vers plot (précision) puis course
- Atelier 3 : slalom entre les plots
- Ateliers 4 et 5 : dribble devant mannequin/piquet
- Atelier 6 : slalom grande distance
- Atelier 7 : légère accélération jusqu'au plot suivant
- Atelier 8 : passe au coéquipier puis re-départ.
- [Descriptif de l'exercice.](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 2

Travail de Fartlek avec ballon (25')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (15') :

- Terrain divisé en 4 parties égales avec pour un groupe, départ plot D, contournement plots A et B pour finir plot C.
- Faire 1 tour de terrain allure 70% VMA et le $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 3

Renforcement musculaire (40')

Matériel :

- 2 à 4 mini-haies
- 8 cerceaux
- échelle de rythme ou 15/20 lattes
- 2 cordes à sauter

Circuit de renforcement musculaire :

- Chaise romaine (angle genou 90°) 3 x 40" (repos 15" entre)
- Sauts pieds joints avec temps arrêt à réception par-dessus mini-haies (30cm de haut) placées tous les mètres sur 10m. 4 passages
- Sur 20m, cerceaux en quinconce, enjambées latérales avec maintien à réception sur la jambe 1 seconde. Après le dernier cerceau, accélération sur 10m. 4 passages.
- Course avec lattes (50m avec écart de 1 m entre). 4 passages.
- Corde à sauter (3 x 40", r= 45")
- Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 3 séries de 30" de chaque, repos 30"

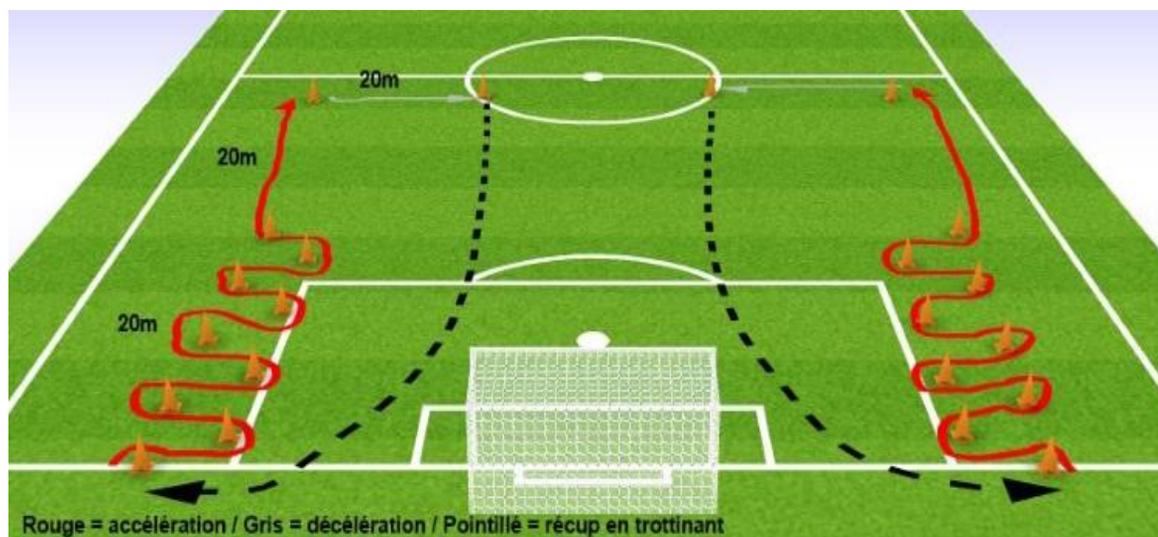
1' trottinées entre les exercices

Séance avec ballon de 30' (max) sans accélérations brusques !



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail en Puissance Maximale Aérobie avec ballon



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m sans trop pousser le ballon
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Penser à alterner les cotés à la moitié du temps.

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

Match

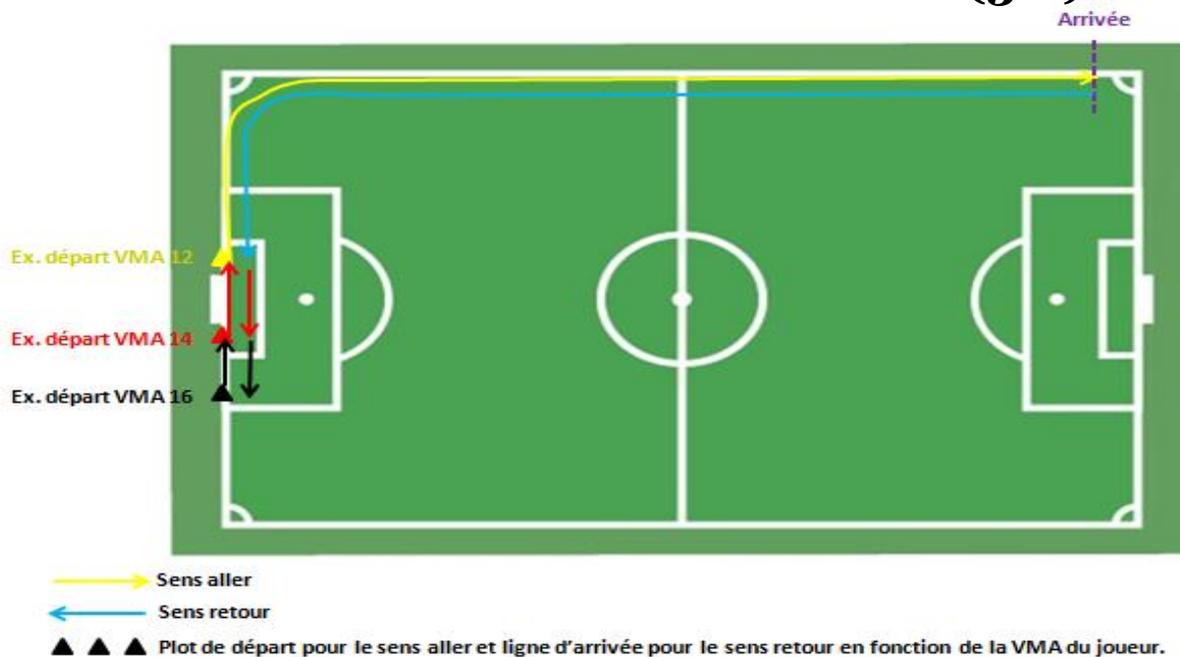
N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 3 – SÉANCE 3

Travail en Puissance Maximale Aérobie (30')



Matériel :

- 1 ligne d'arrivée commune (2 plots)
- Autant de plots que de groupe de niveaux (par VMA idéalement)

Échauffement : 15' à 65% VMA puis accélérations progressives pour finir par quelques accélérations de 15 à 20''

Exercice (sans ballon) :

- 2 séries de 7 x (30''/30'') sur un circuit (autour du stade) à 110% VMA.
- r=3' active (allure cool) entre les 2 séries.

Voir page suivante pour explication

Séance football libre de 30' à 45' (cool) + étirements.



SEMAINE 3 – SÉANCE 3

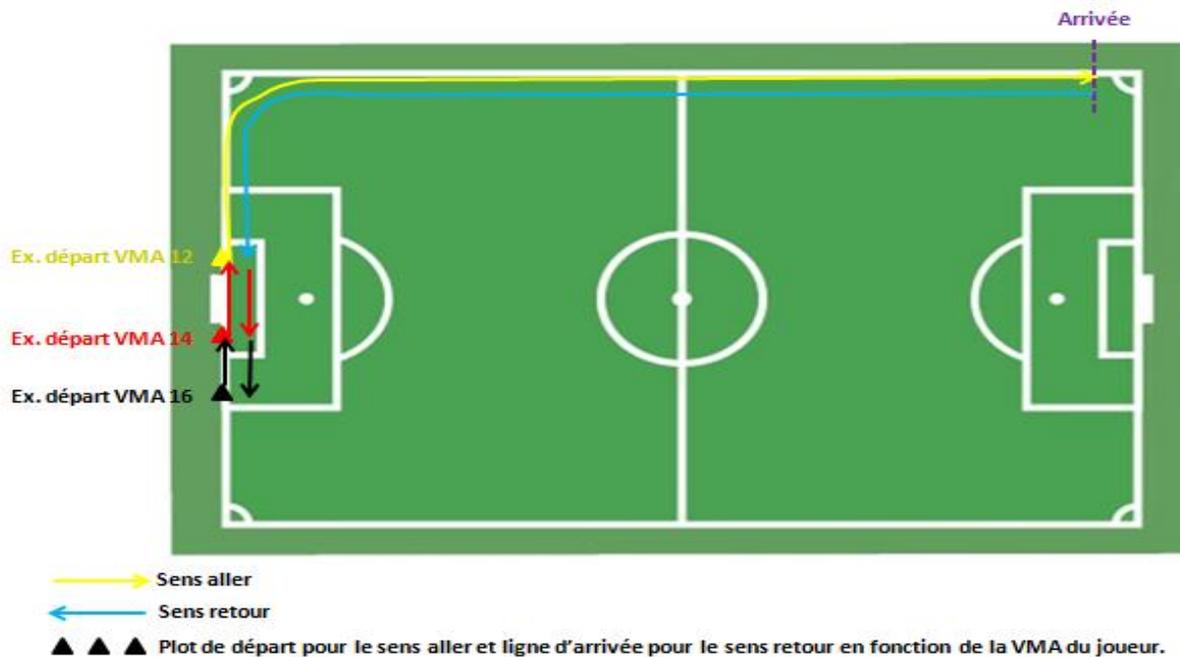
Travail en Puissance Maximale Aérobie

Quelle distance ?

Mettre un plot de départ par groupe de niveau (cf. tableau des équivalences Paliers <-> VMA pour les distances suivant la VMA) avec une ligne d'arrivée commune pour tous les groupes. Lors du départ de la 2nde accélération (c'est-à-dire après les 30" de récupération), tout le monde part de l'ancienne ligne d'arrivée (commune) et va jusqu'à son plot de départ de la 1^{ère} accélération.

Pourquoi les plots par groupe ?

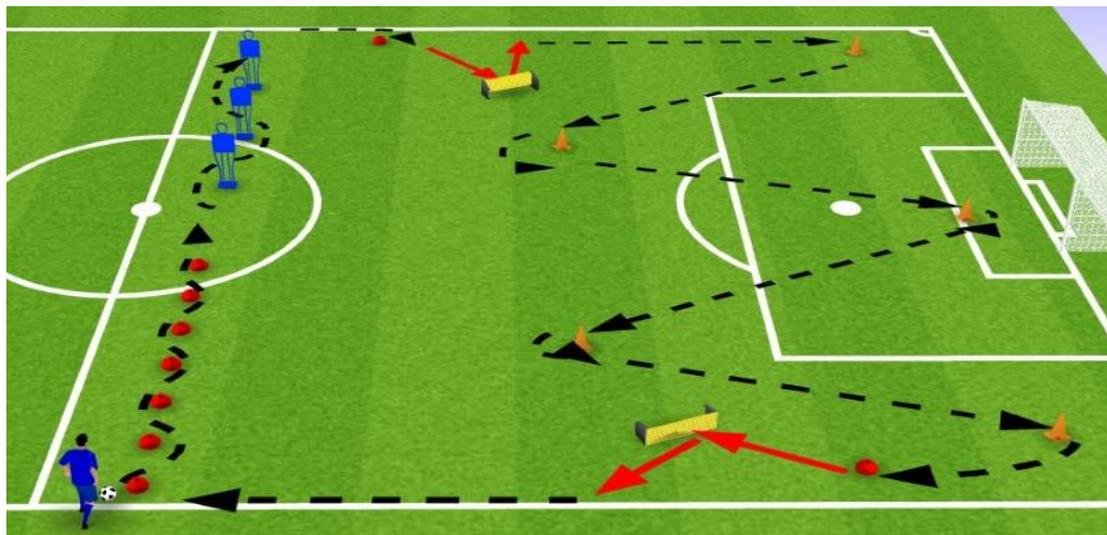
Un joueur qui a une VMA de 12 et un joueur qui a une VMA de 19 n'ont pas à courir la même distance sur un exercice de 30" ou inversement, ils ne mettront pas le même temps à courir une distance donnée (ex. 400m)!





SEMAINE 4 – SÉANCE 1

Travail d'endurance avec ballon (25')



Matériel :

- 8 cônes et 8 plots + 3 mannequins ou piquets + 2 murs qui renvoient ballon

Échauffement : 10' à 65% VMA puis accélérations progressives

Exercice (25') :

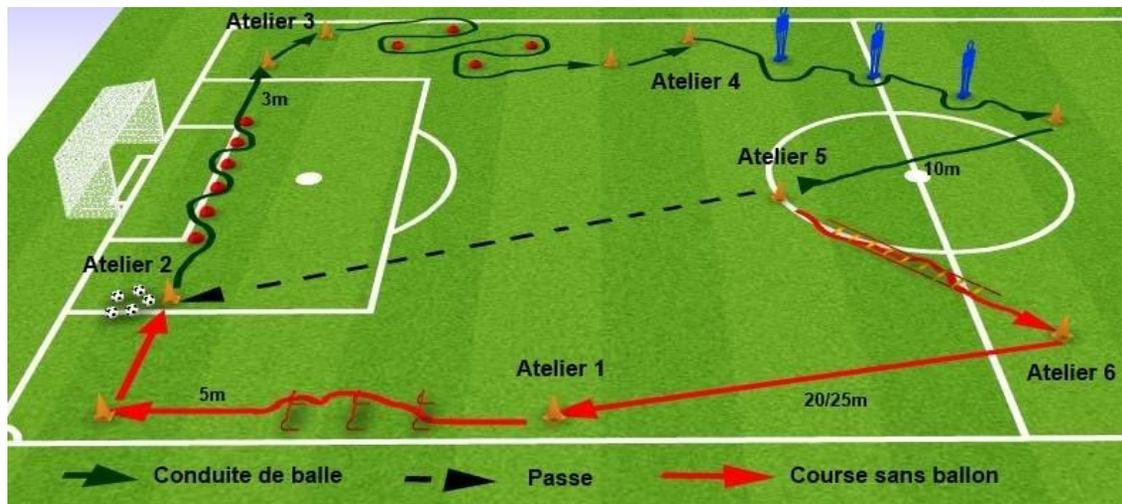
- Slalom entre les cônes
- Dribbles différents devant chaque mannequins
- Trottine jusqu'au plot puis passe sur planche qui lui renvoie la balle et repart au trot jusqu'au plot suivant
- Slalom grande distance
- Une-deux avec planche au cône rouge
- IMPORTANT : toujours garder la balle sous contrôle

Séance football libre de 45' + étirements.



SEMAINE 4 – SÉANCE 2

Travail de vitesse avec ballon (20')



Matériel :

- 10 plots + 10 coupelles
- 3 mannequins ou piquets
- 1 échelle de rythme ou 6 à 8 piquets à terre
- 3 mini-haies

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice (20') :

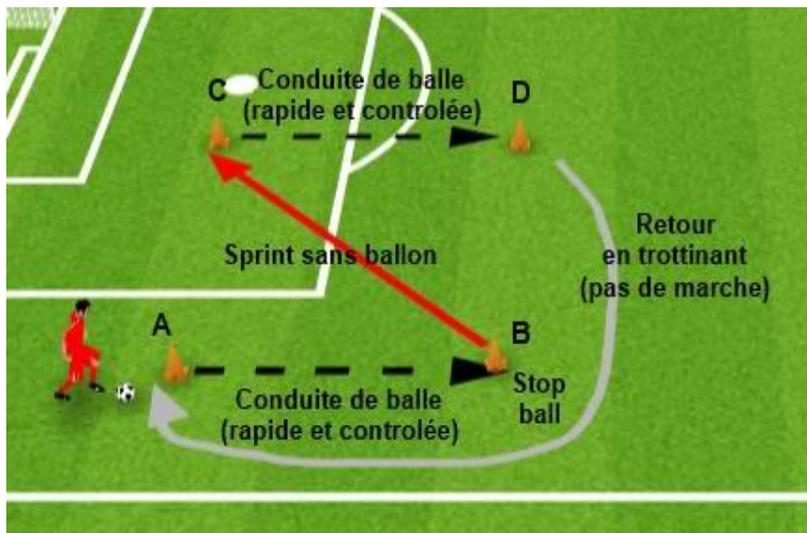
- Atelier 1 (sans ballon) : Saut par-dessus 3 mini-haies
- Atelier 2 : joueurs récupèrent ballon puis slalomment
- Atelier 3 : sprint au 1^{er} plot puis marche arrière (avec ballon)
- Atelier 4 : dribble les mannequins puis sprint et passe à l'Atelier 2
- Atelier 5 (sans ballon) : échelle de rythme rapide
- Atelier 6 (sans ballon) : course tranquille vers Atelier 1.
- Voir [Exercice](#)

Séance football libre de 40' + Abdominaux en gainage.



SEMAINE 4 – SÉANCE 3

Travail de vitesse avec ballon (30')



Matériel : 4 plots par atelier (faire plusieurs ateliers)

Échauffement : 10' avec des accélérations

Exercice (3 séries de 8 diagonales) :

- Chaque joueur part d'un plot en symétrie (joueur 1 du plot A et joueur 2 du plot D).
- Le joueur 1 conduit sa balle rapidement (tout en maîtrisant le ballon !) vers le plot B et fait un stop-ball,
- Ensuite il sprinte vers le plot C pour récupérer le ballon laissé par le joueur 2 qui sera parti au même moment (du plot D vers plot C)
- Il le conduit en accélérant vers le dernier plot (D).
- Le retour se fait au trot vers le plot de départ.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 45' à 1h + étirements



PRÉPARATION PRÉ-SAISON INDIVIDUELLE

Les footballeurs ne sont pas des marathoniens, nous voyons passer des documents avec des programmes hallucinants ! **L'objectif du travail individuel est fait pour que les joueurs arrivent en ayant un état physique « normal » et non déjà prêt physiquement.** Nous vous proposons 2 semaines de travail avant la reprise :

S- 2 semaines

Séance 1 : 25' à allure cool⁽¹⁾ + gainage⁽²⁾

Séance 2 : 30' à allure cool + gainage

Séance 3 (optionnelle) : 30' à allure cool dont 2 x 5' allure footing⁽³⁾ (entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

S- 1 semaine

Séance 1 : 30' à allure cool + gainage

Séance 2 : 35' à allure cool dont 2 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool + gainage

Séance 3 : échauffement de 15' puis 10 x (30/30) -> 10 fois 30sec très rapide (pas en sprint mais pas loin), 30" de récup (pas de marche mais trotter léger). Retour au calme de 10' une fois la séance terminée

Explications des allures

(1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le temps

(2) Gainage = 2 x [30" de gainage ventral + 30" repos] + 2 x de chaque coté [30" gainage latéral + 30" repos]

(3) Allure footing = 70/75%VMA = toujours en endurance mais compliqué de parler vers la fin de la séance

(4) Allure plus soutenue = 80/85% VMA



Nous vous conseillons de bien lire nos articles sur les bases d'une préparation physique (chaussures, hydratation, étirements...) sur www.prepa-physique.net et surtout, de faire des groupes de niveau (et non des groupes d'affinité) !

Si vous avez des questions concernant le plan, n'hésitez pas à nous envoyer un email à contact@prepa-physique.net .