

**LA PÉRIODE D'AVANT SAISON ET NIVEAUX DE
PRATIQUE LES JEUNES ET LES AMATEURS
LIGUE SOUSS**



LA PLANIFICATION GÉNÉRALITÉS

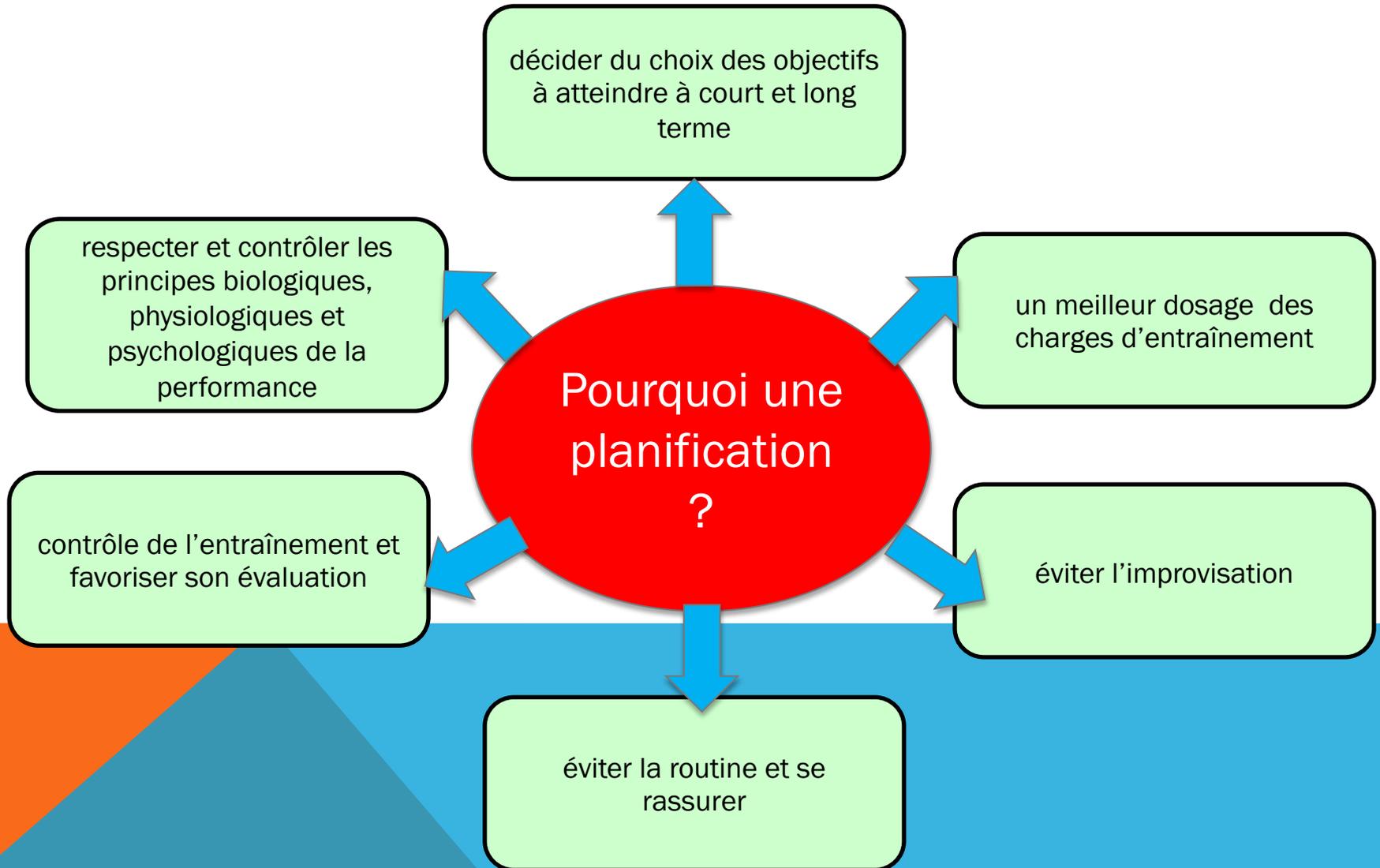
DEFINITION

- organiser, prévoir, préparer c'est minimisé l'effet du hasard qui est un collaborateur

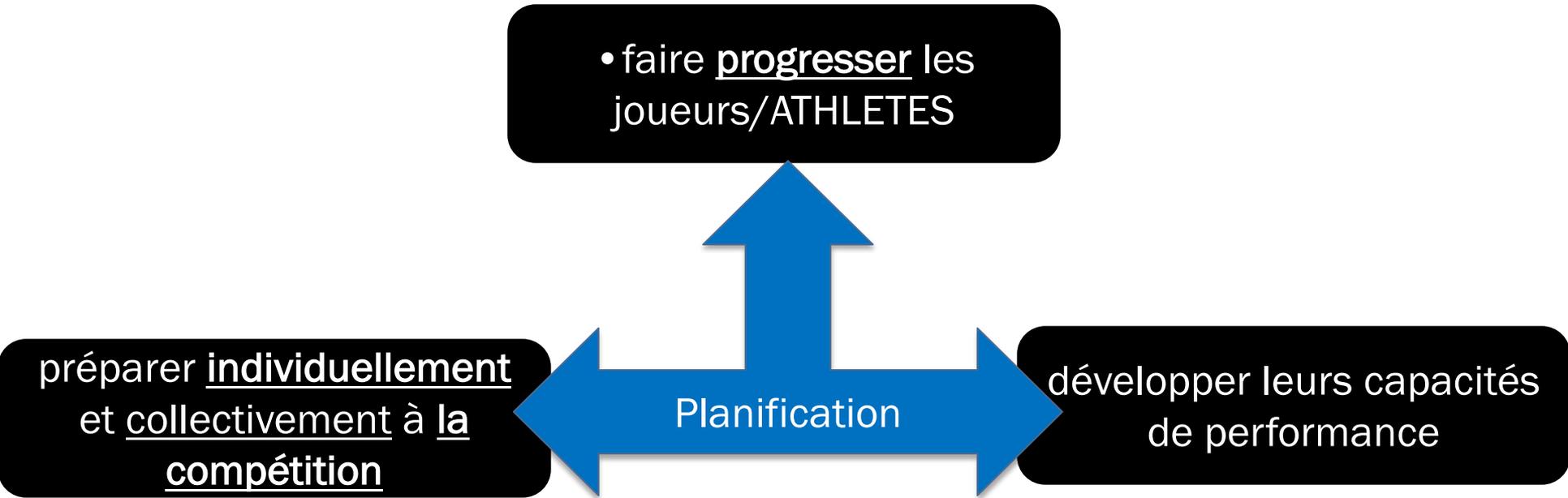
Planifier

- déterminer des objectifs et à mettre en œuvre un ensemble de programmes toujours plus détaillés pour les atteindre

LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT



LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT



CETTE TÂCHE CONCERNE AUSSI BIEN LES ENTRAÎNEURS DE HAUT NIVEAU QUE LES ENTRAINEURS DES JEUNES

LOGIQUE DE CONSTRUCTION D'UNE PROGRAMMATION

JEUNES
Continuum de Formation
Priorités par catégorie

SENIORS
Conceptions de l'entraîneur
Exigences du Club

CALENDRIER

Analyse des exigences
PHYSIQUE /TECH/TAC/PSY

Evaluation des capacités des joueurs
- Tests - Observations des
comportements Individuels et
Collectifs.

Conditions d'entraînement au
club :
matériel, nombre de séance,
terrains...

• Définitions des Objectifs d'entraînement,
de Formation (jeunes), de Résultats (séniors)

• PROGRAMMATION
Contenu de l'entraînement programmé
dans le temps

• PERIODISATION
CYCLES (quatre à six semaines)
et MICRO-CYCLES (une semaine)

• SEANCES

• PERFORMANCE - PROGRESSION

C
O
N
S
T
A
S

•
C
O
N
T
R
O
L
E
S

LA PÉRIODISATION

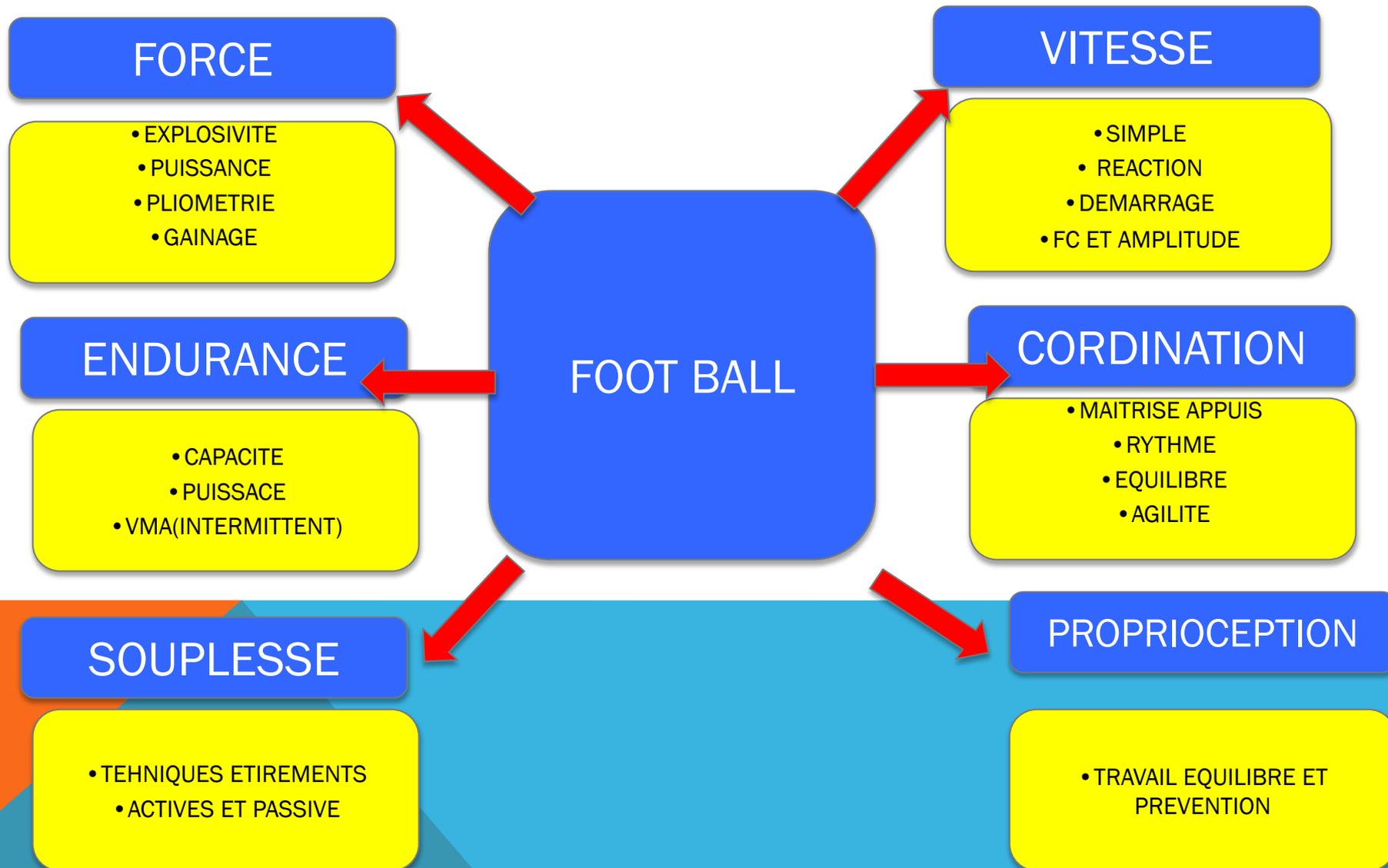
PERIODES					
PRÉPARATION		COMPÉTITION	Transition	COMPÉTITION	Transition
De Base	Pré-compétitive	Matches ALLER	Trêve Hivernale	Matches RETOUR	Trêve Estivale

DÉVELOPPEMENT

MAINTIEN

RÉGÉNÉRATION

CONTENU DE L'ENTRAINEMENT



MESOCYCLE : LA PÉRIODE DE PRÉPARATION

Phase 1

Préparation physique
Généralisé : 10j



test athlétiques/Aérobic capacité/ force
générale/souplesse / coordination
• Technique individuelle

Préparation physique
Généralisé + spécifique : 10j



Aérobic puissance/travail intermittent/force max
Technique individuelle/jeu collectif

phase 2

Préparation Spécifique :10j



Travail intermittent court/court / vitesse / force
spécifique
Jeu au poste / jeu collectif

Pré-compétition: 15j



Intermittent / vitesse / vivacité / affutage

SEMAINE À DOMINANTES: AEROBIE – FORCE - VITESSE

JOURS	SEMAINE à DOMINANTE AEROBIE	SEMAINE à DOMINANTE FORCE	SEMAINE à DOMINANTE VITESSE
LUNDI	AEROBIE CAPACITE CIRCUIT TRAINIG	FORCE: RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALISE	AEROBIE: INTERMITTENT RECUPERATION
MARDI	AEROBIE: INTERMITTENT 30/30	AEROBIE: INTERMITTENT 15/15	VITESSE-SKIPPING
MERCREDI	FORCE: TRAVAIL APPUIS	FORCE: TRAVAIL APPUIS	FORCE: FORCE ENDURANCE
JEUDI	AEROBIE: JEU REDUIT 8 CONTRE 8	VITESSE: VITESSE EXECUTION	VITESSE DEMMARGE
VENDREDI	FORCE: GAINAGE	FORCE: FORCE VITESSE EN SALLE DE MUSCULATION	AEROBIE: INTERMITTENT 10/20
SAMEDI	VITESSE: VITESSE DE REACTION	AEROBIE: INTERMITTENT 5/15	VITESSE: VITESSE DE REACTION
DIMANCHE	MATCH	MATCH	MATCH

UN CYCLE

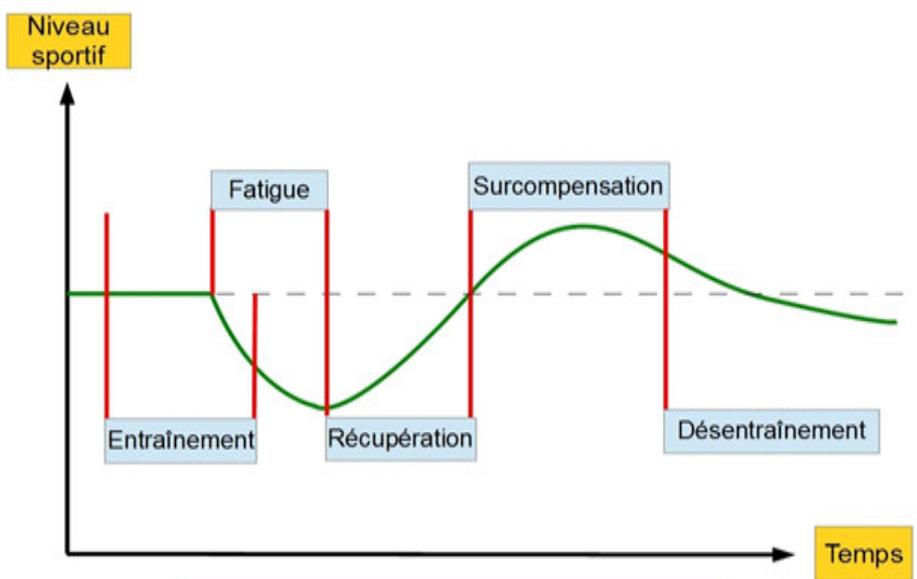




LA PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques

Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h



Théorie de la surcompensation

J+1	J+2	J+3	J+4	J-2	J-1	J
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

récupération		travail intensif		récupération et affûtage		MATCH
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

LES JEUNES NIVEAU RÉGIONALES ET ELITE

•L'entrainement des jeunes

L'entrainement des jeunes doit être adapté à l'âge physiologique de l'individu et donc répondre aux besoins de ce corps en plein développement.



La preparation physique des jeunes

- Connaissance les caractéristiques des stades de développement

- éviter les accidents musculaires , tendineux , osseux et cardiovasculaires

- Connaissance du foot ball Evolution du jeu

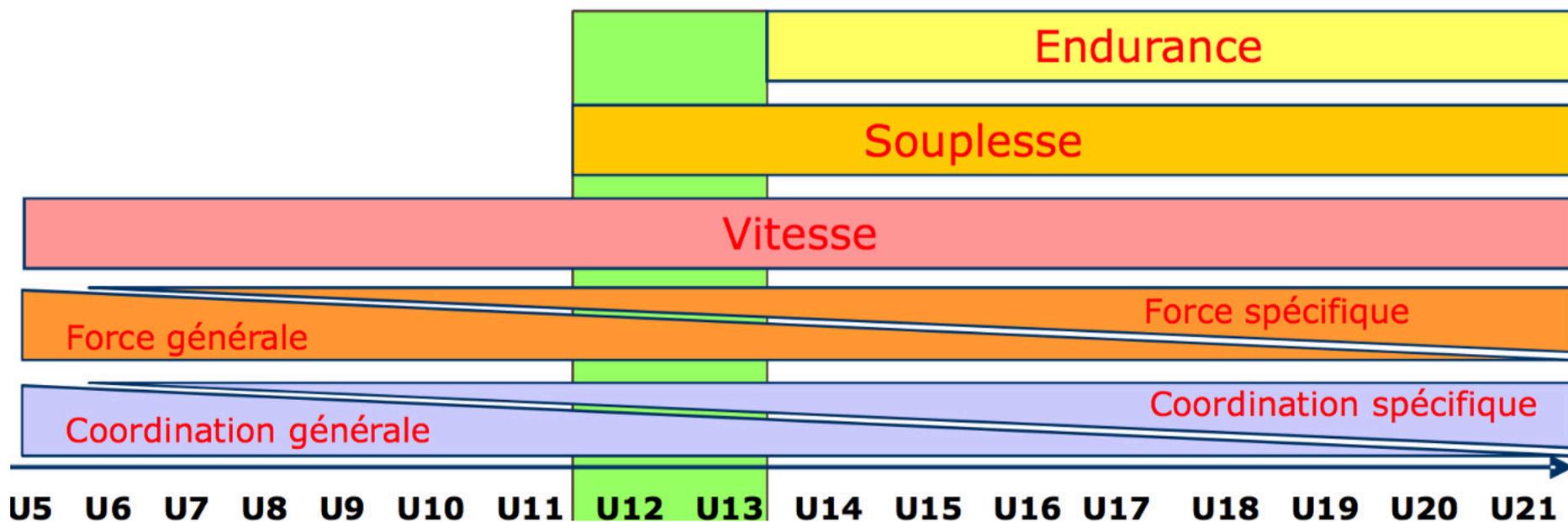
- Révision de conceptions de qqs aspect de l'entraînement

- Réflexion sur la Formation du joueur :phy/TE/TA/psych

- Choix de contenu adapté



OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE (DÉPENDANT DE L'ÂGE BIOLOGIQUE)



QUALITÉS PHYSIQUES ET PHASE DE DÉVELOPPEMENT

qualites		Premier cycle scolaire			Second cycle scolaire			Premier phase pubertaire			Deuxième phase pubertaire			
Coordination		++ +	+++	++ +	++ +	+++	+++	+++						
Educatif de course		++	++	++	++ +	+++	+++	++	++	++	+++	++	+	
Vitesse	Réaction	++	++	++	++ +	+++	+++				++	++	++	
	Course					+	+	+	+	++	++	++	++	
	Mise en action	++	++	++	++ +	+++	+++	+++						
	Gestuelle	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++
	Chang rythme	+	+	+	++	++	++	+	+	+	+++	+++	+++	
Aérobie	Capacité					++	++	+++	+++	++ +	++	++		
	Puissance										+++	+++	+++	
Renforcement musculaire											+++	+++	+++	
Gainage		+	+	+	++	++	++	+++	+++	++	++	++	++	
Etirement		+	+	+	+	++	++	++	+++	++ +	+++	+++	+++	

MÉTHODOLOGIE DE LA PROGRAMMATION ANNUELLE

S A I S O N

Période	1	2	3	4	5
Mois	SEPTEMBRE - OCTOBRE	NOVEMBRE - DECEMBRE	JANVIER - FEVRIER	MARS - AVRIL	MAI - JUIN
Nombre de semaine	6	6	6	6	6
Nombre de séance	18	18	18	18	18
Activité	Football	Football	Football	Football	Football

P E R I O D E

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
3 séances					
1 thème Défensif 1 thème Offensif					
Travail Athlétique					
Travail Psychologique					

1 S E M A I N E

-	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Rencontre
Jours	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
Lieu		?	?	Aléatoire
Durée	1H30	2h00	2h00	4h00
Horaires	18h00 - 19h30	15h00 - 17h00	18h00 - 20h00	MATIN / APRES MIDI
Séances	Régénération	Tactique Défensive (+ technique)	Tactique Offensive (+ technique)	Match
Organisation	(1) 15 min : Mise en route psychologique (2) 15 min : Jeu technique (analytique/Aléatoire) (3) 30 min : Endurance Capacité (70% VMA) (4) 15 min : Retour au calme / Récupération / Etirements (5) 15 min : Douche + départ	(1) 10 min : Echauffement / Psychomotricité (2) 10 min : Vitesse (200m de VT) (3) 20 min : TACTIQUE défensive (globale) (4) 20 min : TACTIQUE défensive (Sous-système) (5) 20 min : TECHNIQUE défensive (Globale / aléatoire / analytique) (6) 10 min : Aspect psychologique (opposition) (7) 15 min : Retour au calme / Récupération / Etirements / Douche + départ	(1) 10 min : Echauffement / Psychomotricité (2) 10 min : Vitesse (100m de VT) (3) 20 min : TACTIQUE Offensive (globale) (4) 20 min : TACTIQUE Offensive (Sous-système) (5) 20 min : TECHNIQUE offensive (Globale / aléatoire / analytique) (6) 10 min : Aspect psychologique (opposition) (7) 15 min : Retour au calme / Récupération / Etirements / Douche + départ	RDV 1h15 avant l'horaire du <u>match</u> (1) 15 minutes de vie de groupe (2) 10-20 minutes de causerie (3) 20 min : Echauffement (variable) => local / général / spécifique / psycho. (4) Retour vestiaires (5) Vérification des licences+Protocole (6) Coup d'envoi

CONSTATS SUR LE NIVEAU AMATEUR 1 ET 2

30 match championnat

9 mois de compétitions

4 a 6 séance par semaine en moyenne

Niveau en amélioration progressive

VMA ? 17,5 et 18,5

Entraînement et compétition sur synthétique

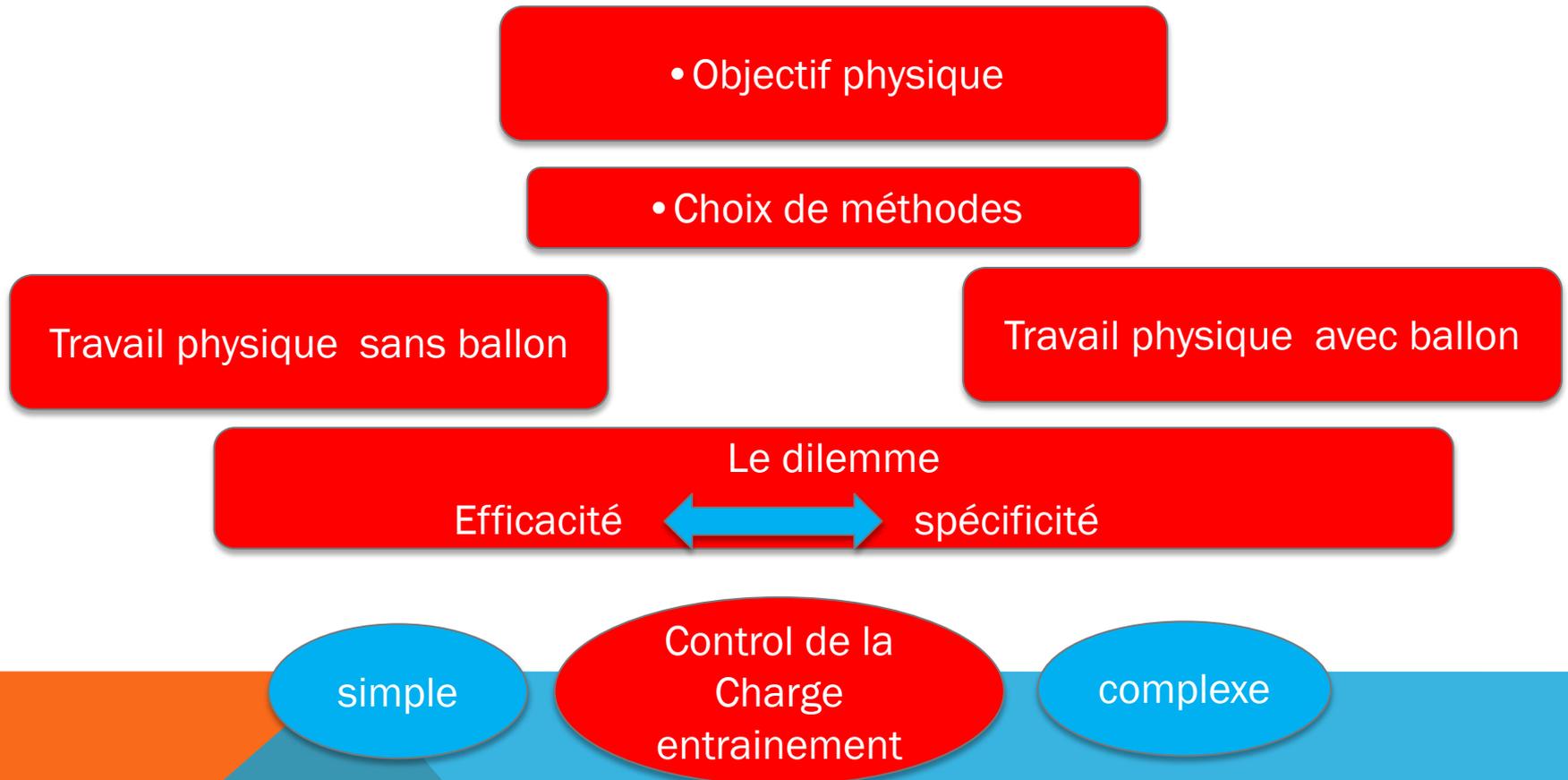
Préparateur physique : qqs équipes

Les déplacements : selon les zones (100 a 500 km)

EXEMPLE DE CONCEPTION PLANIFICATION NIVEAU AMATEUR AMATEUR

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
PPC	PPG	PPS	Décharge	PPS Affûtage	PPC Affûtage
Préparation physique générale I Préparation fondamentale et foncière	Préparation physique générale II Préparation foncière	Préparation physique spécifique I Charges de match	Semaine de décharge CO Spécifique II Préparation match	Préparation physique spécifique III Précompétitive Préparation match	Affûtage physique précompétitif Semaine de reprise compétition
Volume progressif 5 à 6 séances de 80 à 110' Possible dans cette semaine de programmer 1 à 2 jours avec 2 séances journalières de 70 à 80'	Volume progressif 6 à 8 séances de 80 à 100' (2-3 jours à double séances éventuelles) + 1 match préparation	Volume progressif 5 à 7 séances de 70 à 100' (2 jours à double séances de 70 à 90') + 1 à 2 matches préparation (durée maximale par jour 120 à 130')	Volume réduit Cycle de décharge 3 à 4 séances d'équipe de 70 à 90' + éventuel 1 à 2 séances individuelles (force) + 2 matches préparation	Volume dégressif 4 à 5 séances de 80 à 90' +1 à 2 matches de préparation	Volume réduit 4 à 5 séances de 70 à 80' + éventuel 1 match préparation Travail sur la fraîcheur physique et mentale
Semaine quantitative à faible intensité	Semaine quantitative à intensité moyenne	Semaine à intensité forte et quantitative moyenne	Semaine à quantité faible prévoir 2 à 3 jours de repos en début semaine	Semaine à intensité forte mais peu de volume d'entraînement	Semaine à intensité moyenne et avec peu de volume
Tests physiques				Tests physiques – répétition	

INTRODUCTION A LA MISE EN PLACE DES JEUX



• Dans la mise en place d'une séance, nous devons prendre en compte les facteurs qui peuvent influencer l'intensité des exercices et qui varient selon les objectifs de la séance ou du niveau de performances de nos joueurs

LES PARAMÈTRES ET TYPES DE JEUX

1/ ESPACES (LIMITES)

2 /JOUEURS: partenaires , adversaires

3/ REGLES,CONSIGNES,DUREES

4 /CIBLES, buts , lignes

5/ *Ballon (s)*

JEUX REDUIT

JEU A THEME(s)

JEU SANS BUT

JEU AVEC DES ZONES

JEU AVEC DESEQUILIBRE NUMERIQUE (AVEC
JOKERS)

JEU AVEC COULOIRS

JEU ATTAQUE DEFENSE

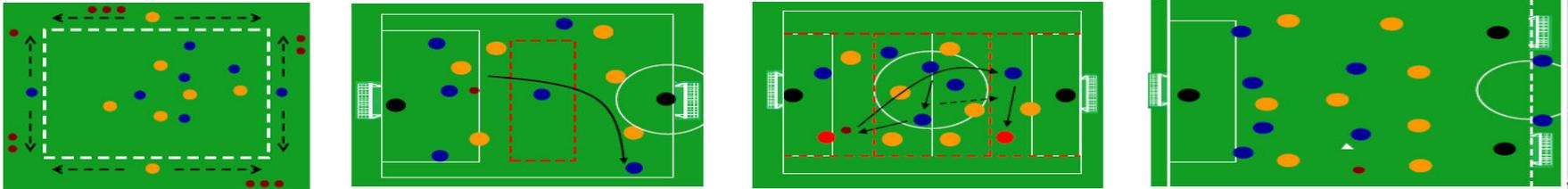
JEU SUR UN BUT

JEU AVEC APPUIS

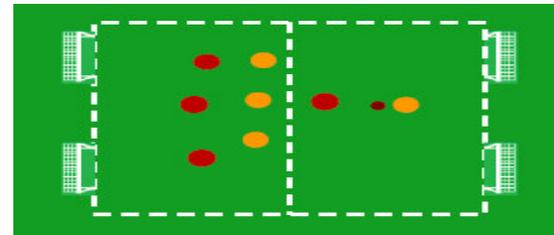
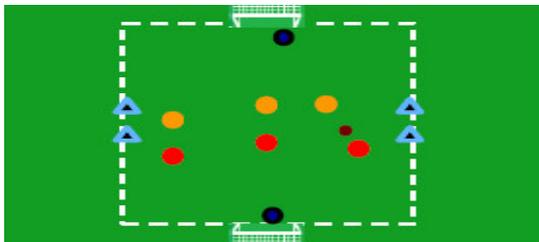
• RELATION DIRECTE ENTRE L'INTENSITÉ DU JEU ET LE NOMBRE DE JOUEURS

• L'intensité est inversement proportionnel au nombre de joueurs car la diminution du nombre de joueurs augmente la participation de ceux-ci.

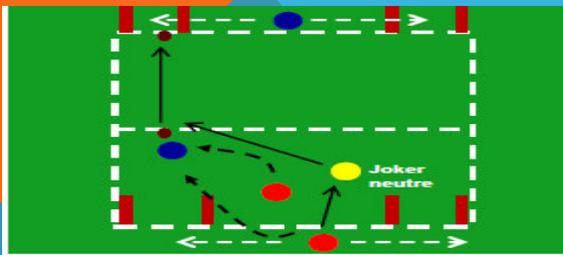
- **Les exercices de 8x8 à 5x5: Ceux-ci sont adaptés au développement de la capacité aérobie**
•(85/90% fcm_{ax})



- **Les exercices de 4x4 à 3x3: Ceux-ci sont adaptés au développement de la puissance aérobie.**(90/95%fcm_{ax})



- **Les exercices de 2x2 : Ceux-ci sont adaptés au développement des capacités anaérobies**
•(vitesse, explosivité)



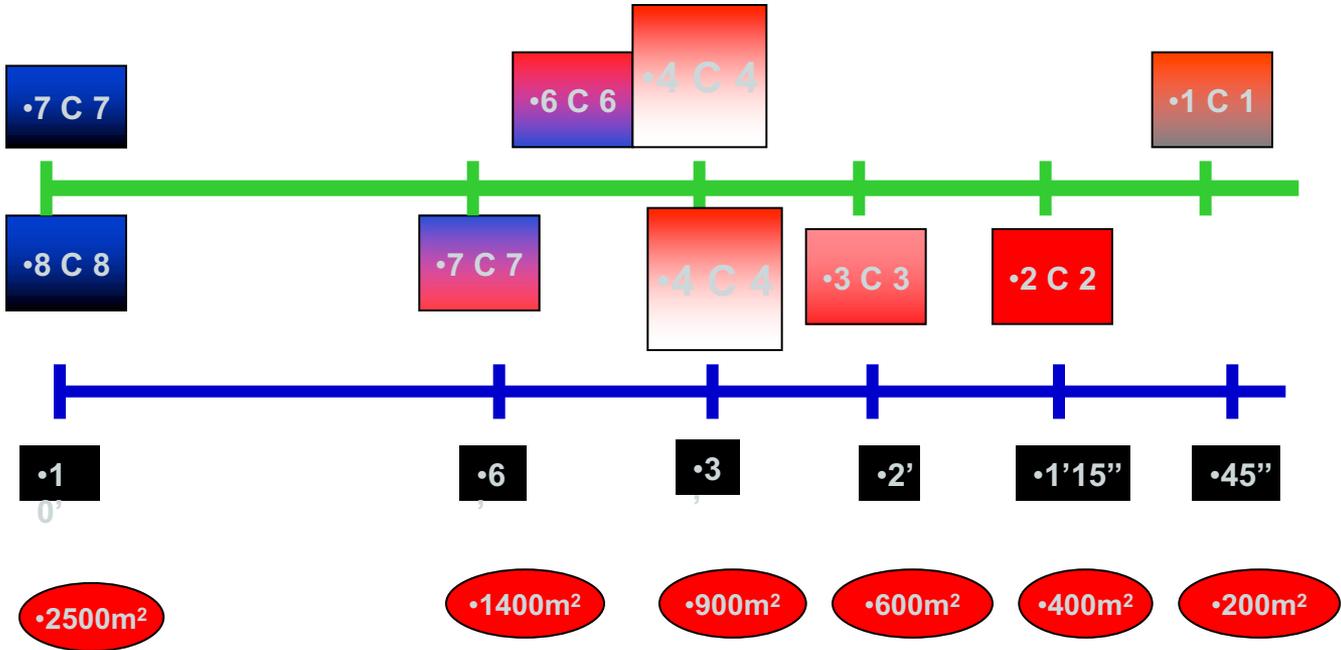
• Jeux réduits et quantification par

•FORME

•Temps de jeu
•préconisé

•DISTANCE

•FILIERE



• AEROBIE CAPACITE

• 85/9
0% FC
max

• AEROBIE PUISSANCE

• 90/9
5% FC
max

• ANAEROBIE
• VITESSE
• EXPLOSIVITE

AEROBIE

• **Objectif PHYSIQUE:** Aérobie

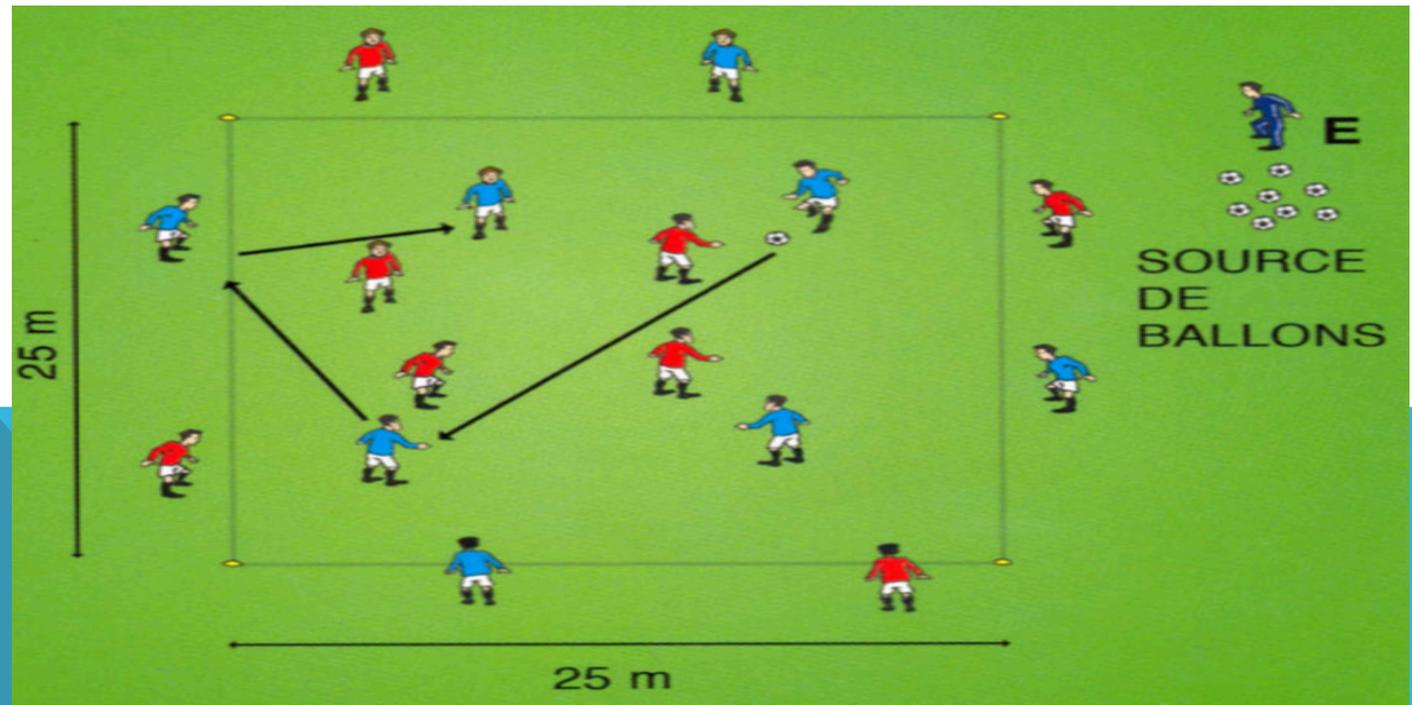
Support TACTIQUE : Conservation collective et circulation du ballon

- **Durée du jeu :** 3 min

– **Durée de la récupération :** 3 min

– **Nature de la récupération :** active

– **Répétitions :** 4

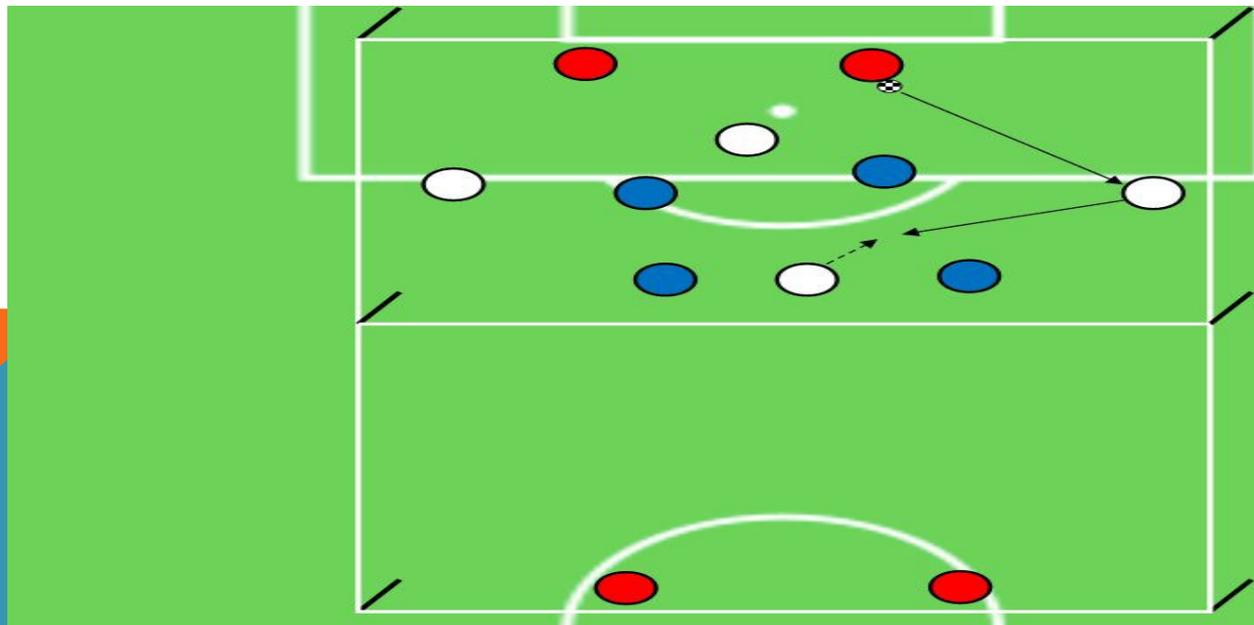


AEROBIE PUISSANCE

Objectif athlétique: Aérobie puissance

•**Support tactique :** Dominante tactique : Transitions
:défensive et Offensive

- **Durée du jeu :** 3 min
- **Durée de la récupération :** 3 min
- **Nature de la récupération :** active
- **Répétitions :** 4



PMA

- **Objectif** : PMA
- **Support athlétique** : Conservation collective et tir
- Durée du jeu** : 3 ou 4 min
 - **Durée de la récupération** : 3 min ou 4 min
 - **Nature de la récupération** : active
 - **Répétitions** : 4



TOURNOIS

Objectif athlétique: Aérobie puissance

• **Support tactique** : JEU

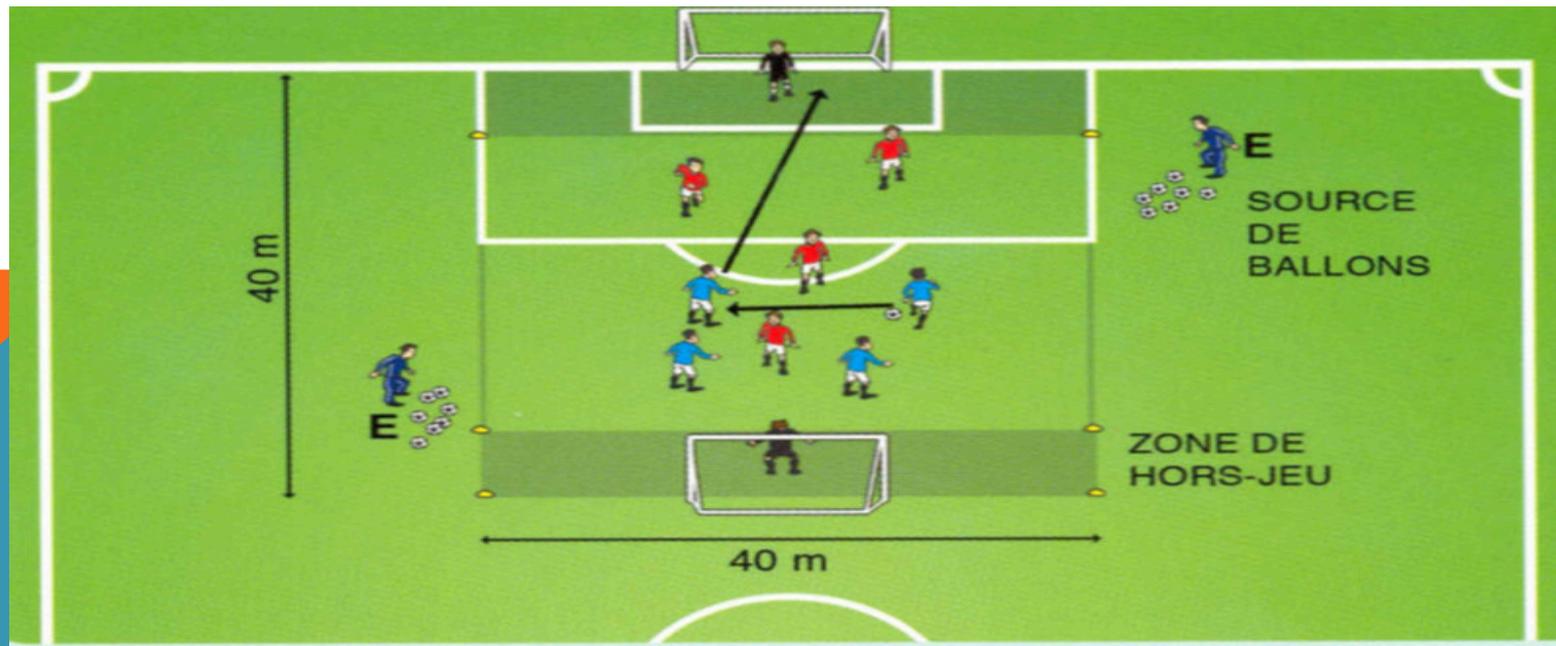
- **Durée du jeu** : 4 min

– **Durée de la récupération** : 4 min

– **Nature de la récupération** : active

6 CONTRE 2 a 2touche POUR LES DEUX EQUIPES EN
RECUPERATION

— **Répétitions** : 3 MATCH/EQUIPE



MERCI POUR VOTRE ATTENTION