



La reprise des entraînements dans le respect des précautions sanitaires

Direction Régionale Ligue de Souss du football



**Grand merci à ces
deux joueurs**

**Merci
la ligue de souss**

**Merci
aux entraîneurs**



Choix de thème

- Les équipes ne possèdent pas des préparateurs physiques.
- Les entraîneurs ont des connaissances dans le domaine de la PP mais peut être mal organisées
- Objectif : je ne suis pas la pour vous apprendre quelques chose de nouveau mais juste pour discuter et avoir votre vision sur une méthodologie de reprise des entraînements après ce confinement.



TOUT LE MONDE SAIS C'EST QUOI LA PRÉPARATION
physique

LE HASARD N'A PAS DE CHANCE NI D'AVENIR



الكل يمتلك نفس الأدوات ..

لكن ...

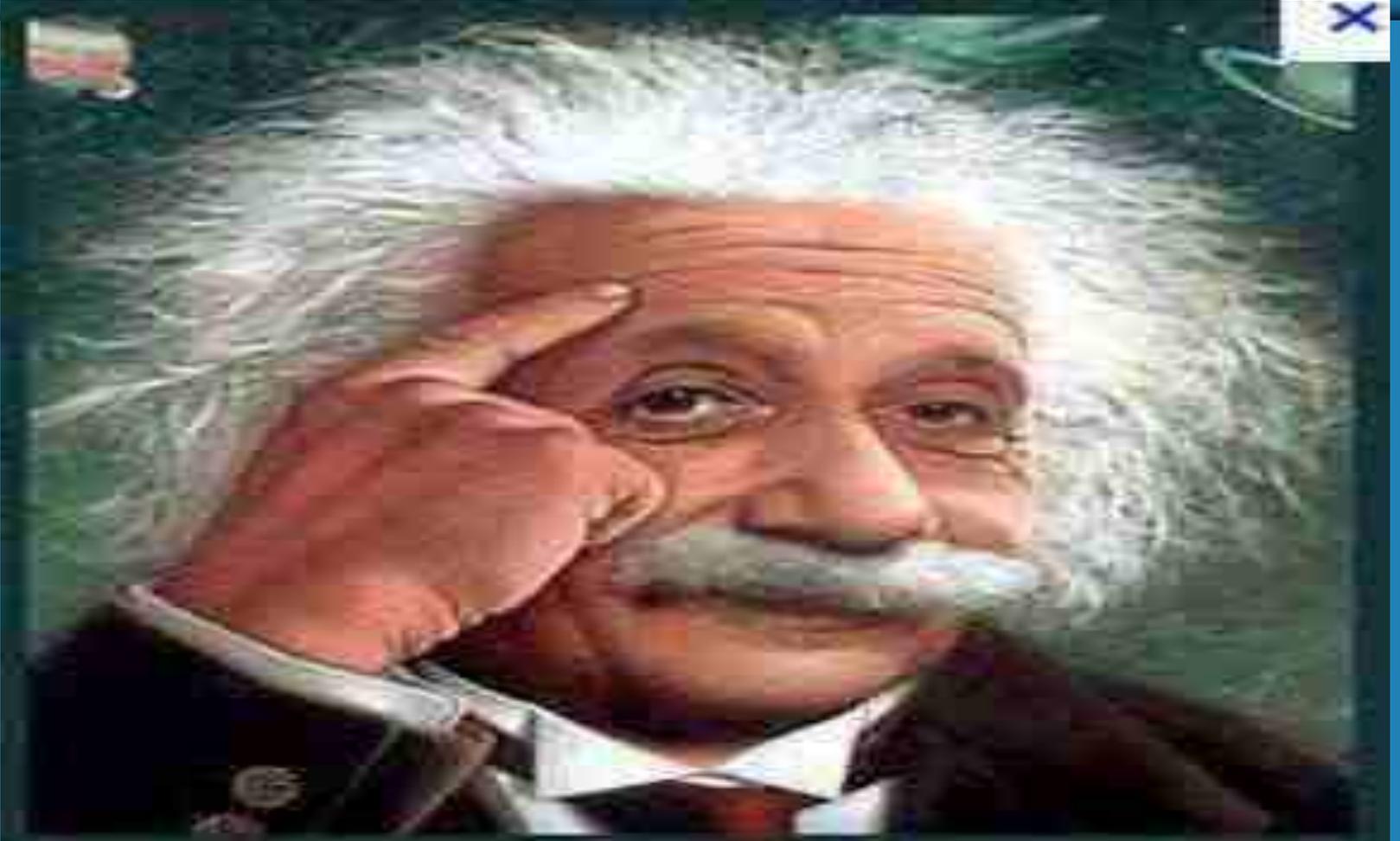
التفكير مختلف .. !!

هكذا هي الحياة لمن أراد التفوق .. 🤔 🙌





الشخص الذي لا يرتكب اي اخطاء لم يجرب اي
شيء جديد





Désentraînement en football

❖ Réduction ou arrêt de l'entraînement qui se traduit par une perte partielle ou complète des adaptations physiologiques acquises

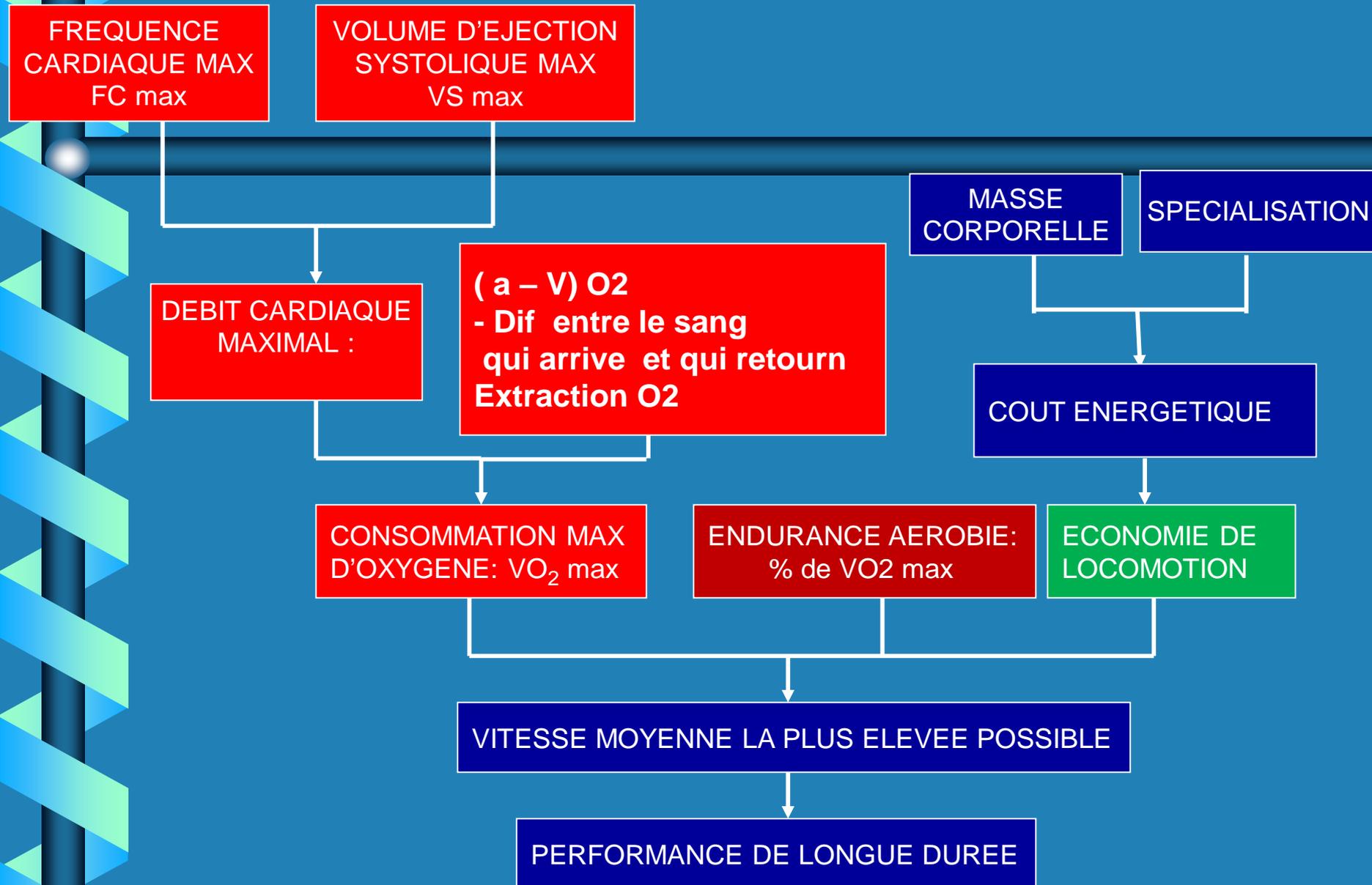
❖ On peut distinguer deux types de sportifs :

- ❖ 1- pratiquer mais avec moins de fréquence
- ❖ 2- arrêt total

Chute de perf

❖ Comment les entraîneurs des amateurs et de ligue peuvent gérer cette période 1 mois pour une meilleure reprise de la compétition sans risque de blessure?

FACTEURS PHYSIOLOGIQUES DE LA CAPACITE AEROBIE ET DE LA PERFORMANCE





Les moyens utilisés pour accélérer la récupération

▪ Naturels

Exercices aérobies de faible intensité

Stretching

Repos-sommeil

▪ Physiothérapeutiques

Massage

Bain de glace

▪ Psychologiques

Techniques de relaxation

Stretching

Après exercices

APRÈS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT et après compétitions



Guide sanitaire FRMF

orientation de déconfinement des clubs la reprise des Clubs amateurs et de ligue

- Protéger la santé des joueurs, staffs et de tous les intervenants,
- Eviter la contagions par le virus
- Faciliter un retour sécurisé à la compétition
- **Aspects physique :**
 - Phase 1 : Entraînement individuel pendant 10 jours sur demi terrain par groupe de 5 jours
 - Phase 2 : Entraînement collectif pendant 20 jours

Guide sanitaire FRMF

orientation de déconfinement des clubs la reprise des Clubs amateurs et de ligue

- Entraînement dans des espaces ouverts pas dans des salles fermées
- Éviter des déplacements où les joueurs suivent et se croisent
- Distance 10m en ligne et 2m latéral



Organisation humaine

- Avoir des joueurs responsables :
- ❖ contrat par objectifs
- ❖ CLIMAT DE CONFIANCE ENTRE L'ENTRAÎNEUR ET JOUEURS
- Minimum deux cadres techniques par séance
- RÉUNION À L'AVANCE POUR ENTRE LES CADRES TECHNIQUES LES JOUEURS POUR L'EXPLICATION DE LA MÉTHODOLOGIE D travail (gain du temps)
- Présence de staff médical : Médecin, Kiné ou infirmier
- Boite à pharmacie
- L'EAU OBLIGATOIRE (CHACUN À SA BOUTEILLE)



Conseils pratiques

- tests?
- Travail progressive en volume puis en intensité
- Une séance par jour pour les joueurs en arrêt total
- On peut programmer deux séance par jour a condition D'AVOIR Un temps de récupération de plus de 5 h avec des moyen de récupération (problème du terrain)
- Ne se laisser pas être soif : Prendre beaucoup D'EAU avant – pendant et après la séance
- Récupération active : entre les exercices
- Corps de la séance : travail intégré avec ballon (gestion de volume et D'INTENSITÉ)
- Retour au calme : récupération passive
- Bain de glace ou douche froide ou tiède, plus repos et sommeil
- Renforcement musculaire : isométrique, concentrique, excentrique.
- Pliométrie : simple ou légère, moyen, haut
- Il faut pas avoir peur mais il faut faire attention
- Garder la fréquence des séances
- Diététiques



Les choses à respecter dans le travail dans les 10 joueurs

- Echauffement progressif de 20 à 30 min à base :
 - ❖ Exercices de prévention en excentrique de 25 min par semaine :
 - 2 exercices **des ischios - jambiers)**
 - 1 exercice des Adducteurs
 - 1 exercice des mollets
 - 1 exercice de la proprioception
 - ❖ Coordination
 - ❖ Souplesse
 - ❖ Gainage
 - ❖ Les Bains froids



Intérêt des Outils D'ÉVALUATION

- Intérêt D'AVOIR des valeurs sur les qualités physiques des joueurs (**absence des tests**)
- Les moyens D'ÉVALUATION
- FC : Fréquence cardiaque
- D : la roulette pour mesurer
- T : Chronomètre
- Perception de L'EFFORT pendant l'exercice ou la séance



Les valeurs de VMA après le déconfinement de notre équipes

Club	Test	VMA stable	VMA diminué	gain	Prise . P	sources
HUSA	45/15	80%	20%	0%	75% stable 5% + 5% -	E. Principal Et Docteur
OD	VAM-EVAL	83% 25 personnes sur 30	7% 2 personnes chutes de 1km/h	10% 3 personnes de 1km/h	3% gain 1 personne +de 2kg 7% chute 2 personnes 90% stable 27 personnes	Zidine PP
MAS	45/15	20% stable 6 personnes sur 30	67% chute 20 personnes 2km /h	13% gain 4 personnes	Gain de 100%	Mustapha PP



Planification générale (tableau) 10 jours à 5 demi terrain

JOURS	FORME D'EFFORTS	Partie physique et Régime	INTENSITE	TECHNIQUE / TACTIQUE
15 AU 17 Juillet	EFFORTS CONTINUS Changement de direction Vitesse faible 5 à 12min	Le travail physique Isométrique sans charges additionnelles	70 à 80% de la VMA – 2 paliers	Gestes technique : passe, conduite, drible, contrôle
18 AU 20 Juillet	EFFORTS DISCONTINUS Changement de direction Vitesse moyen 30/30s	Le travail physique dynamique vitesse moyen sans charges additionnelles	80 à 90% de la VMA – 1 palier	Circuits techniques avec ballon : Gestes techniques
21 REPOS Juillet	Sommeil massages Bain de glace			
22 AU 24 Juillet	EFFORTS DISCONTINUS Changement de direction Vitesse élevé	Le travail physique dynamique excentriques vitesse moyen sans charges additionnelles (pliométrie légère)	90 à 100% de la VMA	Circuits techniques avec ballon : Gestes techniques



ESTIMATION DE L'INTENSITÉ SELON LA FRÉQUENCE cardiaque de joueur :

Intensité	Fc B/min
Léger	Inf à 100
Modérée	Inf à 120
Soutenue	Inf à 140
Vigoureuse	Inf à 160
Maximale	Inf à 180
Épuisante	Sup à 180



Quels étirements sportifs pour cette période?

- Étirements statiques et dynamiques
- Statiques : actifs et passifs
- Actifs : contraction iso de muscle antagoniste pour étirer le muscle agoniste (échauffement et après un exercice)
- Etirement : contraction / relâchement/ étirement (après échauffement et entre les exercices)
- Étirement activo – dynamique : préparer pour un travail intense
- Étirements balistiques
- Passifs : intervention d'une force externe (un muscle, partie du corps ou un partenaire) : **fin de la séance**



Cas pratique pour les étirements





Méthode de Calcul de la distance D'EXÉCUTION D'EXERCICE R/R À LA VMA

- Le joueur : 17 km/h
- Pour convertir en m/ S : 17km/h divise par 3.6 alors 4,7 m/s à 100% de la VMA
- Alors si on veut faire des exercices à 70% de la VMA :
- 4,7m/s → 100% de VMA
- X → 70% de la VMA
- $X = 4,7 \times 70$ divisé par 100
- = 3,30 m/s distance qui va faire le joueur à 70% de sa VMA sans ballon



Méthode de Calcul de la distance D'EXÉCUTION D'EXERCICE R/R À LA VMA

- Si je fait un circuit sans ballon de 5 ateliers dans un espace de 100m, le joueur doit faire 20m en 6s par atelier et les 5 ateliers en 30s
- 20 passage en 10min
- CAS D'UN CIRCUIT TECHNIQUE AVEC BALLON
- Objectif : Endurance continue 3 x 10min avec ballon, il faut diminué la distance de 10% alors la distance devient 90m en 30s
- le joueur doit faire 18m en 6s avec ballon au lieu de 20m sans ballon et 90m avec ballon pour tout le circuit en 30s



Le 1, 2 et 3 jours

objectif : régénération ou travail foncier

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

Travail technique individuel avec ballon

- objectif : régénération ou travail foncier

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

- Moyen de contrôle : distance r/r à la VMA ou Fréquence cardiaque
- Volume du travail : 5 à 10 min répétés 4 à 5 fois en total soit la séance ne doit pas dépasser 50 min
- Récupération entre répétitions : 3 min entre chaque bloc
- Endurance aérobie capacité : travail de rythme de base de technique et tactique de base



Les 3 premiers jours

objectif : régénération ou travail foncier
moyen : efforts continus d'intensité moyen
pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

- **Echauffement général de 20 à 25 min sans et avec ballon**
- **Travail des exercices avec vitesse et changement de direction faible**
- Différentes déplacements : exercices aller retour face latéral en arrière
- Talons fesses, montées de genoux, mouvement de rotation de tronc, exercices des bras, pas chassés, pas croisés, sauts, travail de fente avant et arrière, EXERCICES DE FLEXION DU TRONC, EXERCICES D'ÉQUILIBRE, exercices de coordination, exercices de vivacités et réaction au signal.
- **BOIRE AVANT D'ÊTRE SOIF : ATTENTION AU TEMPS**



Les 3 premiers jours

objectif : régénération ou travail foncier

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

- **Echauffement général de 20 à 25 min sans et avec ballon**



- **BOIRE AVANT D'ÊTRE SOIF : ATTENTION AU TEMPS**



Les 3 premiers jours

objectif : régénération ou travail foncier

moyen : Efforts CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

Travail circuit technique avec ballon

- **Jour N° 1**

- **Après Echauffement général**
- Étirements actifs : exemple pratique
- Gainage statique : 10 min (F , L , D), position a tenir pendant 30s
- Travail de proprioception (**très intéressant en ce moment**)
- Abdos sans mouvement : 10 min, position a tenir pendant 30s
- Par 5 joueurs
- **Travail technique avec ballon individuel sur des distances courtes aller retour 4 répétitions pour chaque technique)**
- Jonglerie et jeux
- Conduite de balle linéaire individuelle sous toute ses formes chaque technique dure 2 min , volume du travail 12 min
- Semelle en avant, semelle en arrière , intérieur du pied, extérieur du pied, latéral avec le pied gauche puis pied droit
- Conduite de balle angulaire sous toutes ses formes individuelle 12 min
- Travail de passe contrôle à 2 distance courte moins de rythme avec déplacements, avant, arrière, latéral en 12 min
- **Récupération entre les techniques jonglerie**



Travail de la proprioception





Les 3 premiers jours

objectif : régénération ou travail foncier

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

Travail circuit technique avec ballon

Jour N° 2

Même échauffement avec et sans ballon

Description :

- 5 joueurs sur un demi terrain avec un ballon chacun,
- Forme d'exercice circuit technique sous forme de 5 ateliers
- Le temps du travail et de 70 % de VMA, soit 99m à raison de 17Km/h
- Distance à parcourir : 100m en 30s sans ballon en présence du ballon 90m en 30S
- Chaque atelier est de 20m qui va faire le joueur en 6s sans ballon, mais avec ballon il va faire 18m/ en 6s
- Chaque joueur doit rejoindre sa place en 30S



Les 3 premiers jours

objectif : régénération ou travail foncier

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉ MOYEN

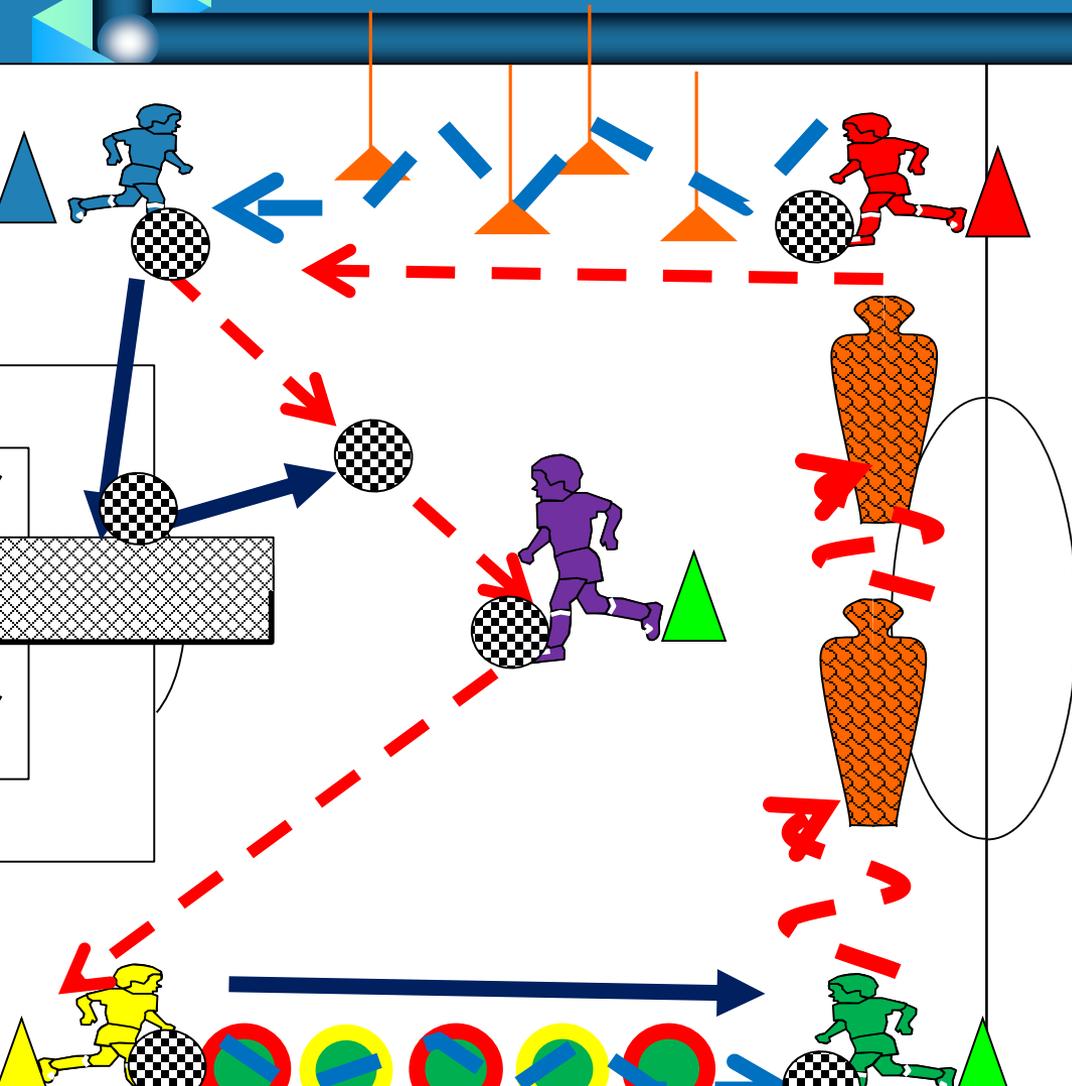
pourcentage de la VMA : 70 à 80 %

Travail circuit technique avec ballon

- **Atelier 1**
- Le joueur part avec le ballon du plot de départ, il fait le slalom (toujours balle au pied)
- **Atelier 2**
- Le joueur fait une passe en visant un plan incliné du milieu de terrain et en chaine une conduite
- **Atelier 3**
- le joueur fait une passe en avant le long des cerceaux et un passage en appui horizontal
- **Atelier 4**
- Le joueur dribble devant deux coupelles sans trop de vitesse surtout après la feinte
- **Atelier 5**
- LE JOUEUR EN CONDUITE DU BALLON JUSQU'À SA PLACE DE DÉPART



Exemple de circuit technique avec ballon jour N°2



- 6s par atelier de 18m
- 5 ateliers en 30s
- 23 x 4 passages
- 40 et 56 min
- 4 à 5 blocs
- 90m en 30s
- 3min de récup active
- Intensité : 70% de VMA



Exemple de circuit technique avec ballon 3^{ème} jour

objectifs : tenir des positions en contraction isométrique pendant 25s et passage plus conduite en 5S (16m à 80% de VMA) (5 blocs de 6min)

- Gestes**
- 1/2 squat en 1, 2, 3 temps
 - gainages statiques
 - Abdos statiques
 - Proprioception





Cas pratique





4, 5 ET 6^{ème} jour

objectif : endurance aérobie puissance

moyen : efforts CONTINUS D'INTENSITÉS ÉLEVÉS

pourcentage de la VMA : 85 à 90 %

Travail circuit technique avec ballon

- **Garder la fréquence de séances par jours et par semaine**
- objectif : période des efforts continus avec une intensité élevée
recrutement des fibres rapide (PA)
moyen : Efforts continus d'intensités élevés
pourcentage de la VMA : 80 à 90 %
- Moyen de contrôle : fréquence cardiaque FC: 170 – 180 B/min
(prendre la pulsations de joueur pendant 6s x par 10)
- Volume du travail : 5 à 6 blocs de 6 min, en total soit la séance ne doit pas dépasser 40 min
- Récupération entre répétitions : 2 min entre chaque bloc



4, 5 ET 6^{ème} jour

objectif : endurance aérobie puissance

MOYEN : EFFORTS CONTINUS D'INTENSITÉS ÉLEVÉS

pourcentage de la VMA : 85 à 90 %

Travail circuit technique avec ballon

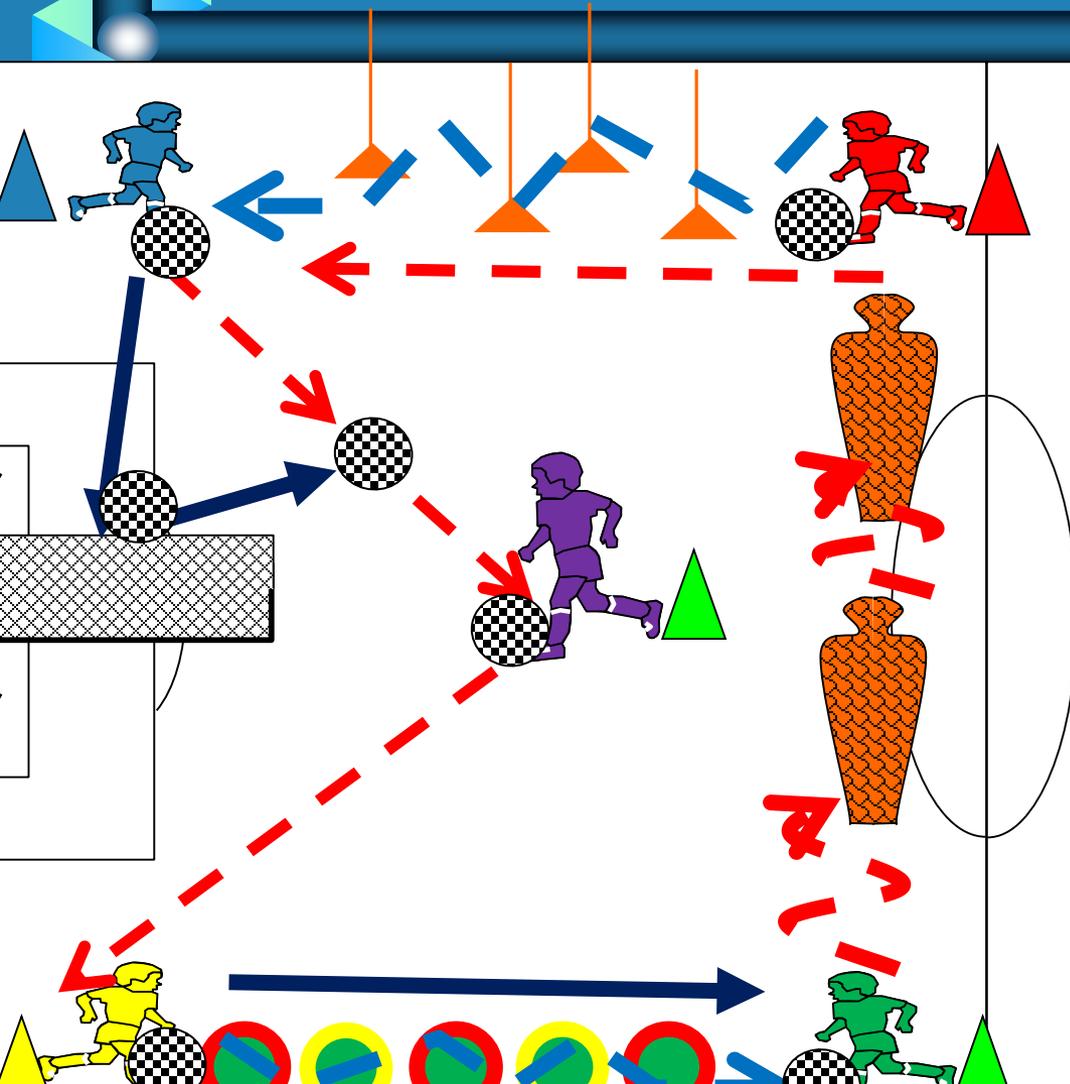
Appuis avec changement de direction avec limitation de vitesses sans charges additionnelles

- Échauffement orienté PA : **vitesse et changement de direction moyen**
- Gainage statique vers dynamique, position a tenir pendant 45s (10min)
- Abdos statique, position a tenir pendant 45s (10min)
- Travail de proprioception (avec et sans matériel)
- on premier lieu je demande au joueur de faire des changement de direction libre puis réagir à un signal puis introduire le rythme
- Exercices en isométrique avec poids du corps avec ballon en trois temps
- Exercices dynamique avec poids du corps et avec ballon
- Exercices en concentrique et excentrique **surveillé**
- Vitesse sur des distances de 20m, mais non max sans changement de direction
- Exemples : voir vidéo



Travail circuit technique avec ballon

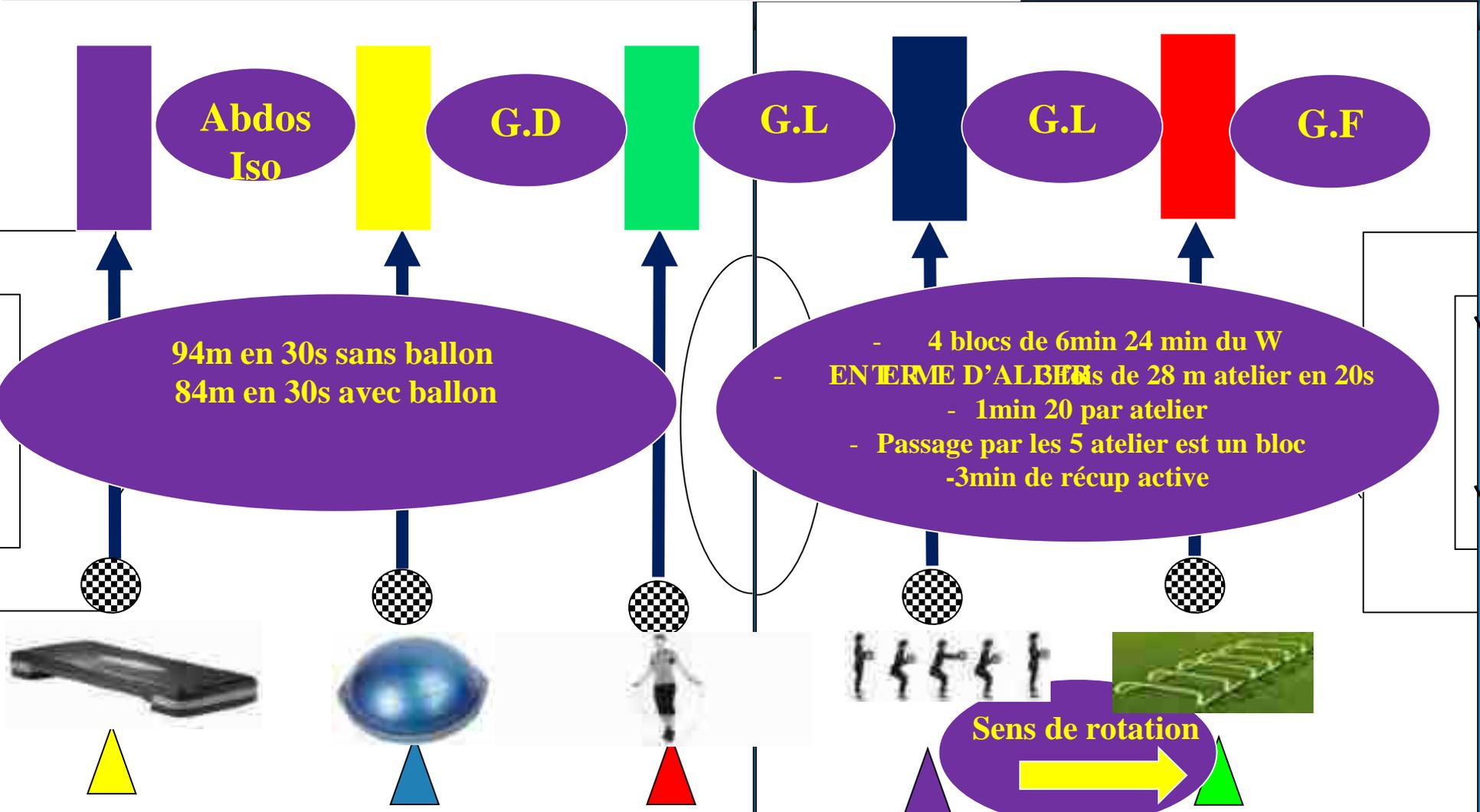
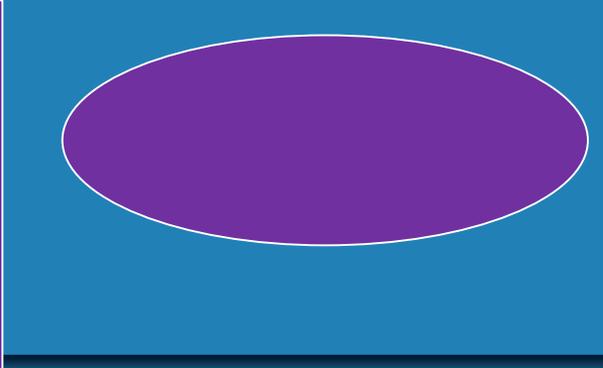
Appuis avec changement de direction avec limitation de vitesses sans charges additionnelles



- 6s par atelier de 22m
- 5 ateliers en 30s
- 12 x 4 passages
- 30 min
- 4 blocs
- 2 min de récup active
- Intensité : 90 % de VMA
- 110m en 30s
- 1320 m en 6 min
- Volume du travail diminue
- Intensité augmente

Variantes :

- Haie jouer sur les hauteurs et vitesse de répète
- 1/2 squat en 1, 2, 3 temps
- GAINAGES (F, D, L) ALLER DE STATIQUE VERS DYNAMIQUE ET VITESSE D'EXÉCUTION
- ABDOS ALLER DE STATIQUE VERS DYNAMIQUE ET VITESSE D'EXÉCUTION
- Proprioception ALLER DE STATIQUE VERS DYNAMIQUE ET VITESSE D'EXÉCUTION





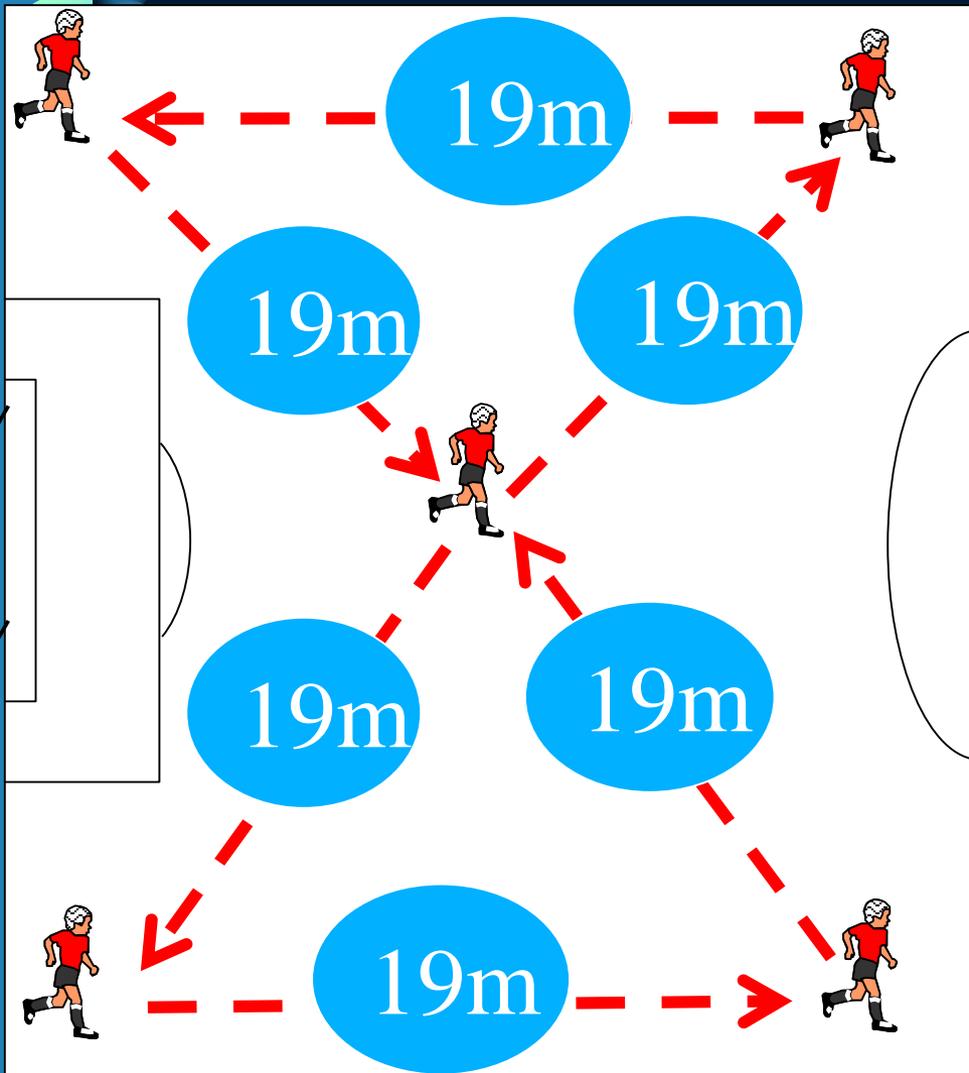
Cas pratique sur terrain





Travail circuit technique avec ballon

Appuis avec changement de direction avec limitation de vitesses sans charges additionnelles



- 17km/h
- 90% de la VMA
- 19m en 5s
- Distance total : 1710m
- 5 blocs de 6 min
- 2 min de récupération
- 30min du travail

Gestes techniques

- Passes (21m en 5s)
- Conduite 19m en 5s)



Exemple de circuit technique avec ballon 4, 5 et 6^{ème} jour

objectifs : tenir des positions en contraction concentrique pendant 25s et passage plus conduite 19m en 5S (90% de VMA) (4 blocs de 6min)

Gestes

- 1/2 squat en 1, 2, 3 temps
- gainages dynamique
- Abdos dynamique
- Proprioception

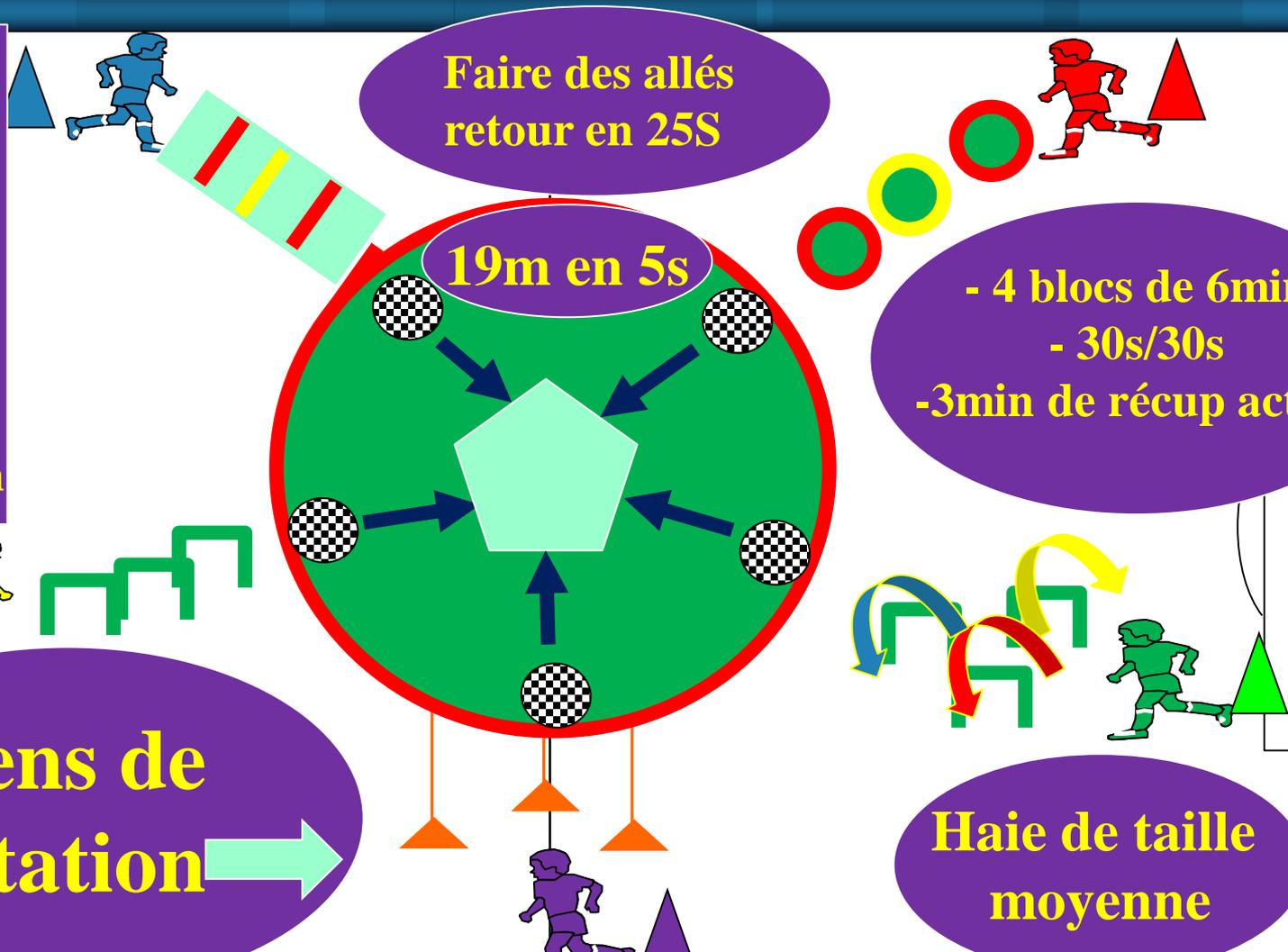
Faire des allés retour en 25S

19m en 5s

- 4 blocs de 6min
- 30s/30s
-3min de récup active

Sens de rotation

Haie de taille moyenne





8, 9 et 10 jour

Endurance puissance aérobie max (PMA)

endurance spécifique intense

intensité élevé pas très élevé VMA = 100/ 120%

- Échauffement orienté PA : **vitesse et changement de direction élevé**
- Gainage statique vers dynamique, position a tenir pendant 45s (10min)
- Abdos statique, position a tenir pendant 45s (10min)
- Travail de proprioception (avec et sans matériel)
- on premier lieu je demande au joueur de faire des changement de direction libre puis réagir à un signal puis introduire le rythme
- Exercices en isométrique avec poids du corps avec ballon en trois temps
- Exercices dynamique avec poids du corps et avec ballon
- Exercices en concentrique, excentrique et pliométrie
- Vitesse sur des distances de 20m, mais avec changement de direction



Travail circuit technique avec ballon intermittent intense 10/30s et 20/30s

Appuis avec changement de direction sans charges additionnelles

Distance r/r VMA (51m)

techniques

- 1- passes
- 2- dribbles
- 3- Tirs
- 4- conduite linaire et angulaire

Variantes

- 1- Aller retour même couleur
- 2- Aller retour couleur différente
- 3- aller retour côté opposé
- 4- aller retour prendre le ballon vers le plot centre et donné signal

moyens

- 1- un ballon
- 2- deux ballons signale pendant la conduite

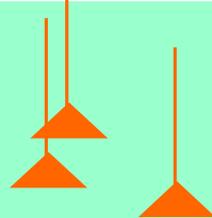
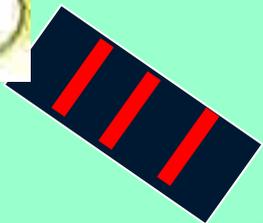




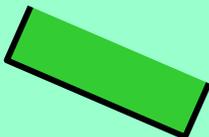
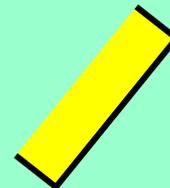
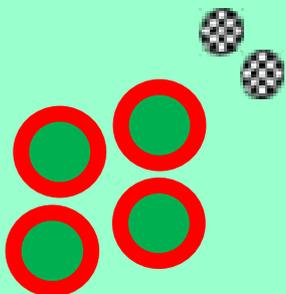
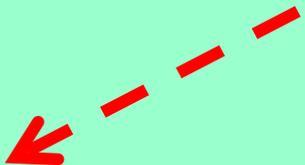
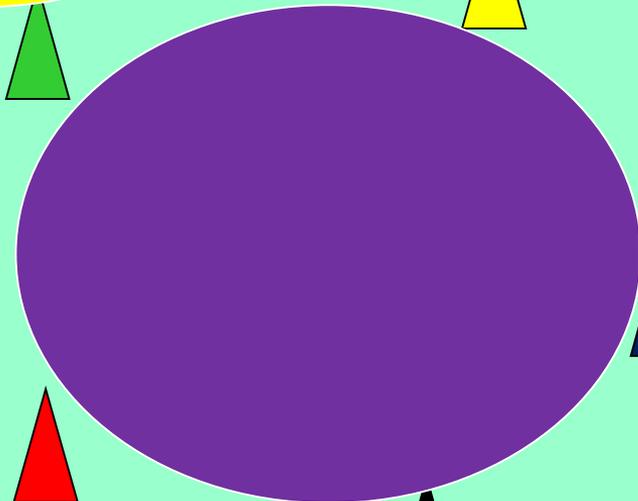


Cas pratique même exercice avec réaction au SIGNAL DONNÉ PAR L'ENTRAÎNEUR





17,5m x 2



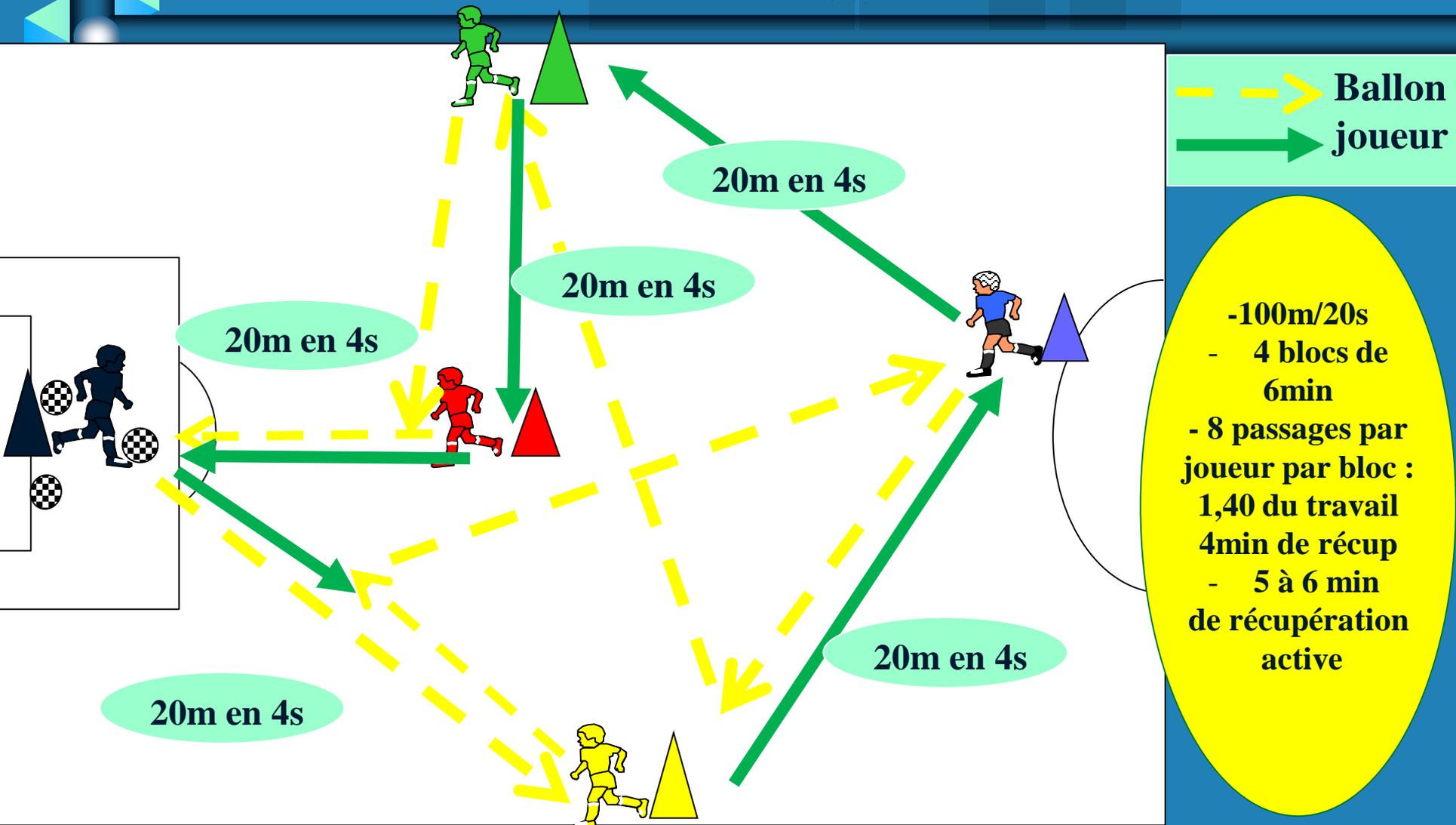




Travail circuit technique avec ballon intermittent intense 20/30

Appuis avec changement de direction sans charges additionnelles

Distance r/r VMA (103m)





Organisation et planification des 20 jours entraînement collectif

- Les joueurs ne sont jamais en contact avec le ballon
- Les joueurs n'ont pas joués entre eux pendant 3 mois
- Manque de notion du but
- Manque de la notion de rapport de force (opposition)
- Moment où la relation entraîneur en chef et préparateur physique s'impose
- En ce moment la seule alternative pour combler plus au moins ce vide est le travail avec ballon sous forme des jeux réduits?
- **En pratique**
- **3 cycles d'une semaine : Il faut travailler une qualité deux fois par semaine**
- **A la fin de chaque cycle, il faut évalué pour se préparer pour le cycle suivant**
- **Aller des terrains avec surfaces petites vers surfaces grandes**
- **En terme de charge (intensité) :**
- **Début de la semaine charge moyenne**
- **Milieu de la semaine charge forte**
- **Fin de la semaine charge faible**



Planification générale (tableau) 20 jours entraînements collectifs

JOURS	FORME D'EFFORTS	Régimes	INTENSITE	TECHNIQUE / TACTIQUE
25 AU 28 Juillet	Efforts continus Sous forme des jeux réduit De 8/8 vers 6/6 Travail de coordination Souplesse Exercice de prévention	- pliométrie moyenne - Introduire de la vitesse moyen surtout au niveau des changements de direction	- Intensité élevé à 100% de VMA - FC : - Aller de surface petite à surface grande	-Conservation : attaque placé - Organisations et animations D'ÉQUIPE (glissement) - Les transitions
29 Juillet	Match joueurs doivent jouer 45 à 50min par joueur			
30/07 au 1 Aout	Fête (attribuer aux joueurs un programme de maintien) au minimum des footing 2x20 min avec un % de VMA bien déterminé en terme de distance et temps			
02 AU 8 Äout	Efforts continus Sous forme des jeux réduit De 4/4 vers 3/3	Pliométrie moyen Force - vitesse Vitesse avec changement de direction (augmentation des surfaces)	Intensité élevé à 110 % VMA Vitesse augmenter les surfaces	Attaque rapide Contre attaque Jouer en longueur Jouer sur les côtés
09 Aout	2 Matches dans la journée : 90 min par joueur			
10 AU 15	Efforts discontinus : 20/20, 15/15, 10/10, 10/20, 5/25, 5/20 sous forme des situation de compétition	Pliométrie moyenne voir forte Force - vitesse Vitesse avec changement de direction (augmentation des surfaces)	Intensité élevé à 120 % VMA Vitesse augmenter les surfaces	Pressing Transition rapide Gestion de groupe au niveau tactique



Pourquoi jeux réduit

- Certains jeux réduits est équivalent au stress imposé par des exercices intermittents de courte durée
- MÉTHODE INTÉGRANTE DE L'ASPECT TECHNIQUE, TACTIQUE et physique
- Coût énergétique semblable à ce lui des exercices intermittents
- ILS PEUVENT MAINTENIR L'ENDURANCE DES JOUEURS À TERME TOUT EN TRAVAILLANT L'ASPECT TECHNIQUE et tactique
- Le seul problème ils sont très difficile contrôlable au niveau de la quantification de la charge au niveau de la composante centre et périphérique.



Les choses à respecter dans le travail dans les 20 joueurs

- **Echauffement orienté vers la qualité à travaillé de 20 à 30 MIN AVEC AUGMENTATION DE VITESSE D'EXÉCUTION ET D'INTENSITÉ**
- ❖ **Exercices de prévention en excentrique de 25 min par semaine :**
 - 2 exercices **des ischios - jambiers)**
 - 1 exercice des Adducteurs
 - 1 exercice des mollets
 - 1 exercice de la proprioception
- ❖ **Coordination**
- ❖ **Souplesse**
- ❖ **Gainage**
- ❖ **Étirement actif et stato- dynamique et balistique**



Échauffement collectif avec ballon à deux





Travail du renforcement musculaire



Étirements avec ballon





Les paramètres à respecté pour les jeux réduits pour répondre aux objectifs recherchés en football

- **Forme du terrain**
- **Mesures du terrain**
- **Placement du terrain**
- **Nombres du joueurs**
- **Infériorité ou supériorité numérique**
- **EXISTENCE D'UN GARDIEN OU PAS**
- **EXISTENCE D'APPUIS OU SANS APPUIS**
- **Nombre et forme des buts**
- **Zones interdites**
- **Nombre des ballons**
- **Définition de nombre de touche de balle**
- **Temps du travail.**
- **PRÉSENCE DE L'ENTRAÎNEUR**
- **Les jokers**



Moyen du contrôle de la charge D'ENTRAÎNEMENT DES EXERCICES

- VMA = 17km/h
- Fc max : 190 pulls /min
- FC réserve = FC max - Fc repos
- % VMA = % FC réserve
- **En pratique :**
- FC repos = 70 pulls / min
- FC max = 200 pulls / min
- FC réserve = 200 - 70
= 130 pulls / min
- 17KM/H 100 % VMA
- X 110 % VMA

$$X = 110 \times 17 / 100$$

$$= 18,7 \text{ km / h}$$

- **Donc :**
- FC (110% VMA) = FC repos + FC réserve x % VMA
- FC (110% VMA) = 70 + 130 X 110/100
= 220 pulls /min

SI JE FAIS UN JEU RÉDUIT 2 CONTRE 2, ET JE VEUX ALLER L'INTERMITTENT AÉROBIC
puissance à 110 % VMA, le joueur doit voir une FC = 220 pulls / min



Distances des terrains selon le nombre des joueurs et la qualité physique envisagé

- **Force**

Joueurs	Largeur	Longueur
3 contre 3	24	31
4 contre 4	28	36
5 contre 5	31	40
6 contre 6	34	44
7 contre 7	37	48
8 contre 8	39	51
9 contre 9	42	54
10 contre 10	44	57



Distances des terrains selon le nombre des joueurs et la qualité physique envisagé

- **Endurance**

Joueurs	Largeur	Longueur
3 contre 3	26	34
4 contre 4	30	40
5 contre 5	34	44
6 contre 6	37	48
7 contre 7	40	52
8 contre 8	43	56
9 contre 9	45	59
10 contre 10	48	63



Distances des terrains selon le nombre des joueurs et la qualité physique envisagé

• Vitesse

Joueurs	Largeur	Longueur
3 contre 3	37	48
4 contre 4	43	56
5 contre 5	48	63
6 contre 6	53	69
7 contre 7	57	74
8 contre 8	61	79
9 contre 9	64	84
10 contre 10	68	88



Modification des distances des terrains selon la qualité physique

Surface	force	Endurance	vitesse
8 contre 8	39/51	43/56	61/79



Emplacement des terrain r/r au nombre des joueurs



1
Contre
1

2
Contre
2

1
Contre
1



Emplacement des terrain r/r au nombre des joueurs

Surface

2X réparation

5 avec 2G
contre
4 avec 4 G

2G contre 2G



Emplacement des terrain r/r au nombre des joueurs

**6 avec 1G
contre
6 avec 1 G**

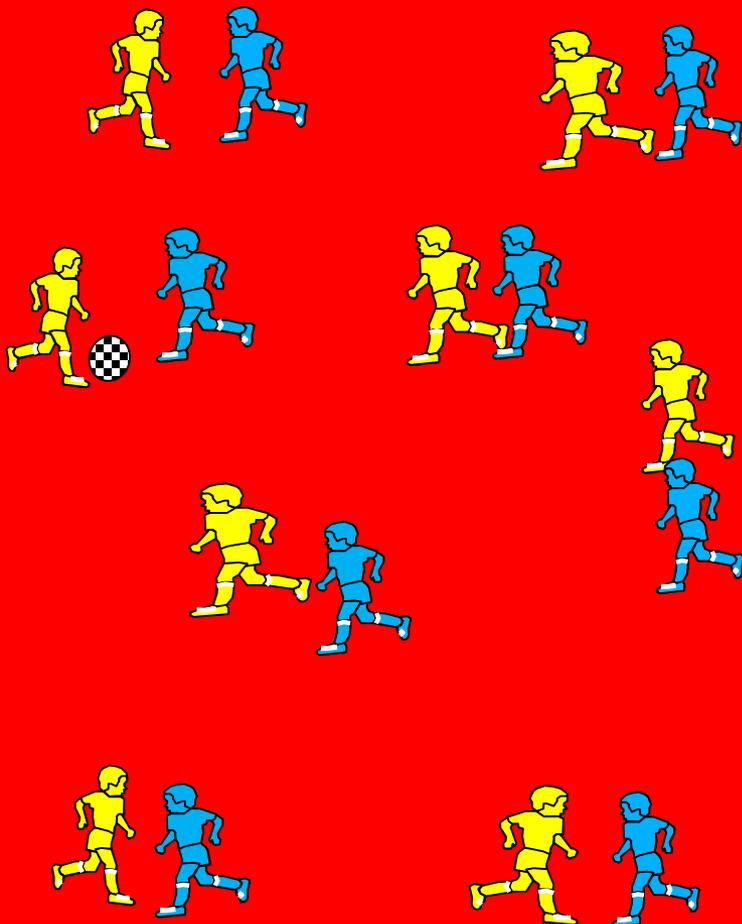
3 /2G contre 3/2G

7/1G contre 7/1G



OBJECTIF JOUER VERS L'AVANT (STOP BALLE) DE BAL contre 8 à 100% de la VMA

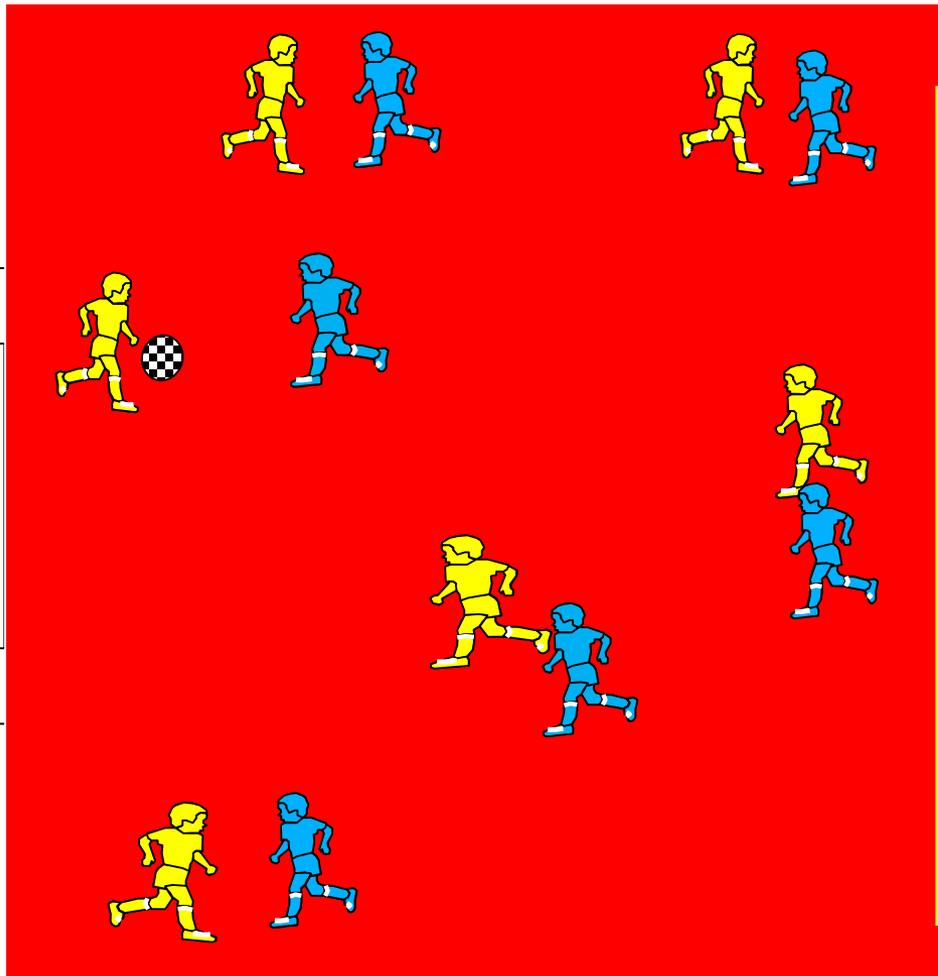
43m/56m



- ❖ **W : 100% VMA**
- ❖ **Surface : 43/56m**
- ❖ **Temps W: 8min**
- ❖ **Temps de récup 2s active**
- ❖ **V: 30 et 40min**
- ❖ **POSSIBILITÉ D'ORIENTER L'EXERCICE**
- ❖ **Avec ou sans gardien du but**
- ❖ **FC : 150 / 170 pulls /min**



Objectif conservation de ballon 6 contre 6 à 100% de la VMA 7 contre 7,

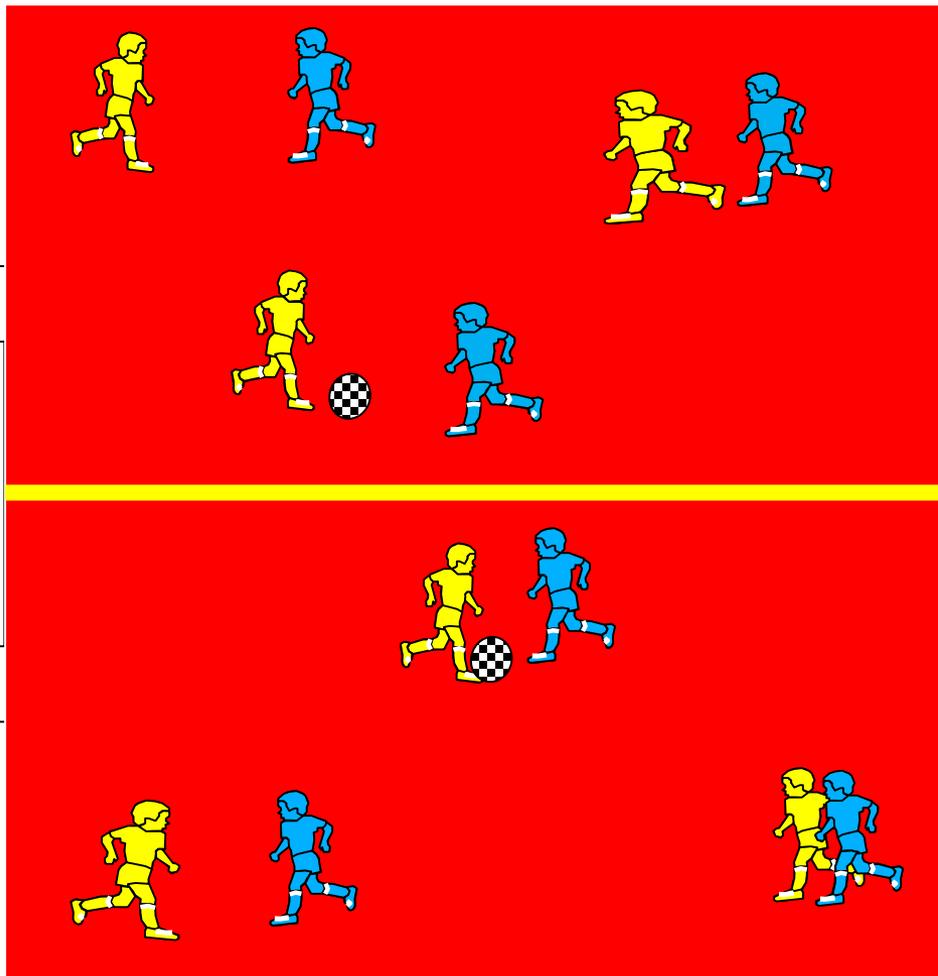


- ❖ **W : 100% VMA**
- Surface : 37/48m**
- ❖ **Temps W: 2min**
- ❖ **Temps de récup 30s active**
- ❖ **V: 30min**
- ❖ **POSSIBILITÉ D'ORIENTER L'EXERCICE**
- ❖ **Avec ou sans gardien du but**
- ❖ **FC : 172pulls /min**



Objectif : puissance aérobie maximale 110 % de la
VMA

5 contre 5, 4 contre 4, 3 contre 3

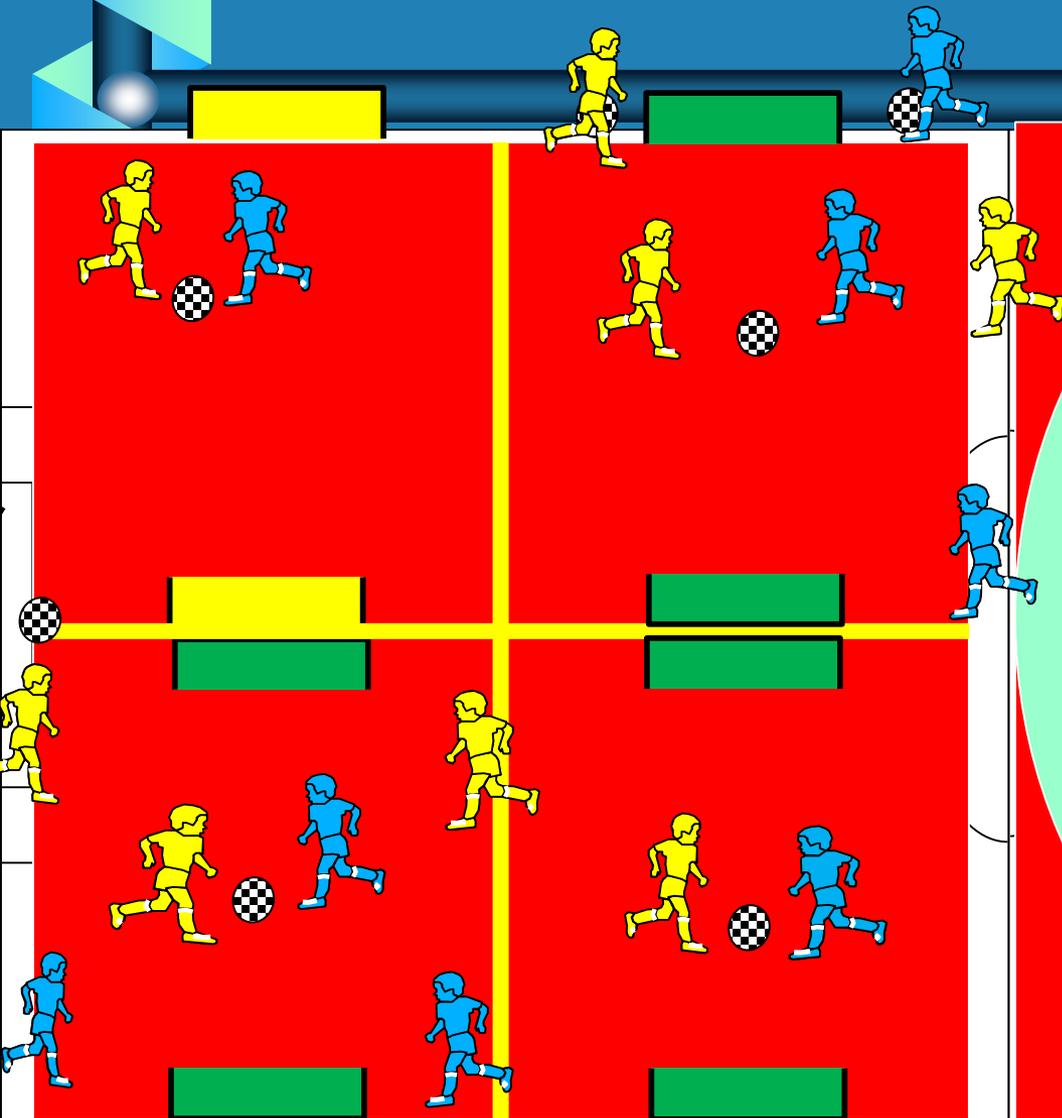


- ❖ W : 100% et 120% VMA
- ❖ 3 contre 3
- Surface : 20/20m
- ❖ Temps W: 2min
- ❖ Temps de récup 30s active
- ❖ V: 2x8min
- ❖ POSSIBILITÉ D'ORIENTER L'EXERCICE
- ❖ Avec ou sans gardien du but
- ❖ FC : 180 -190 pulls /min
- ❖ Ballon disponible
- ❖ Nombres de touches



Objectif : puissance aérobie maximale 110 et 120%
de la VMA

3 contre 3, 2 contre 2, 1 contre 1



- ❖ 3 équipes de 8 joueurs/ 1 équipe
- ❖ Qui joue et 2 qui récupèrent
- ❖ W : 110 à 120% VMA
- ❖ Surface : 15/12m
- ❖ Temps W: 45s
- ❖ Temps de récup 1,30min passive
- ❖ V: 12min
- ❖ Avec ou sans gardien du but
- ❖ Disponibilité des ballons
- ❖ Ballon en mouvement
- ❖ vitesse de déplacements/
Changement de direction /
démarquage/ duels/ aller vers
L'AVANT



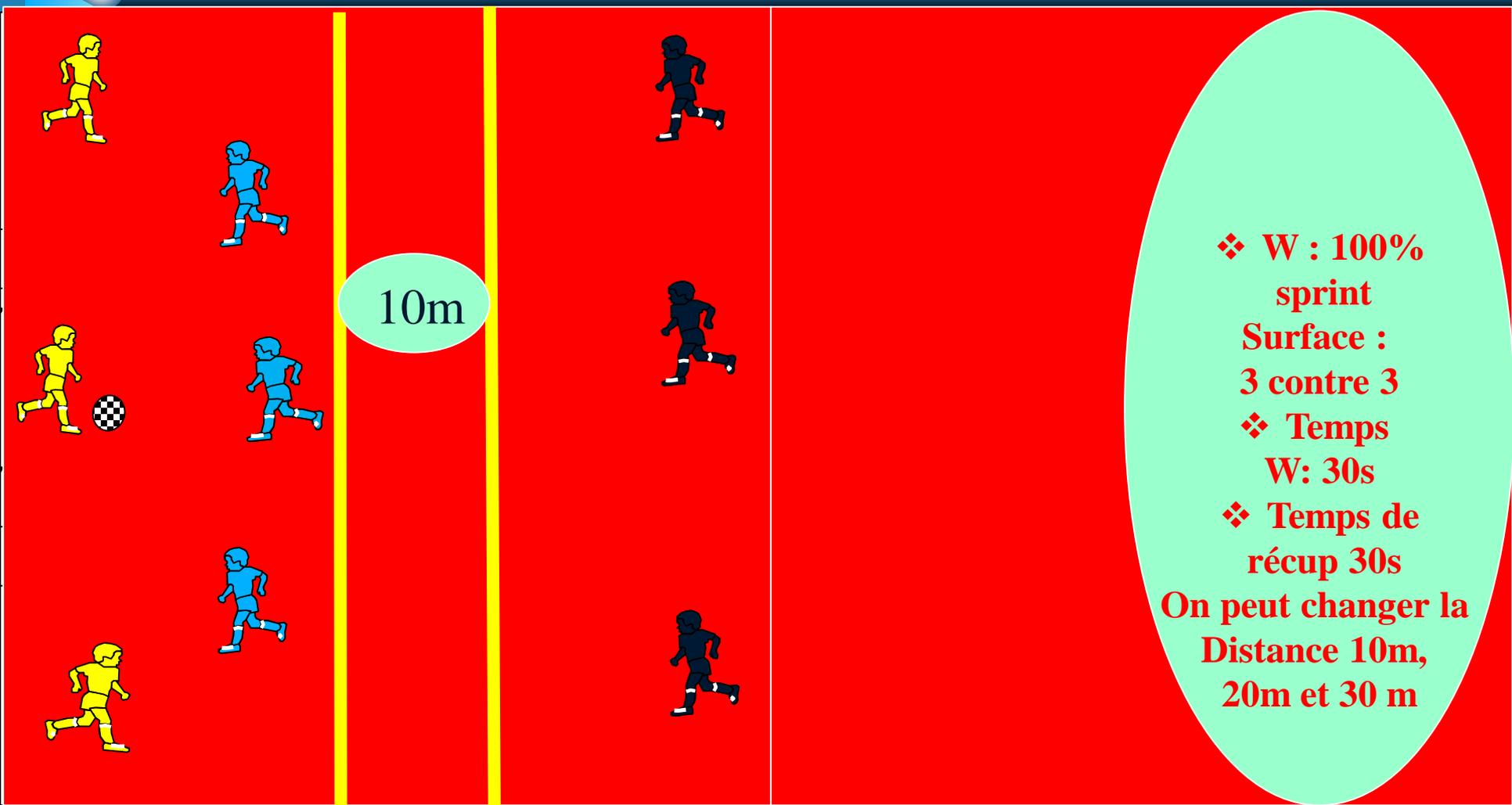
Les paramètres à respectés pour développer les qualités physiques en intégré en football

Joueurs	Temps W	récupération	Répétitions	Surface du terrain	Nature de récupération
8 / 8	10min et plus	30s à 3,30s	1 à 3		Passive
7 / 7	8min et plus	45s à 3,30s	1 à 3		Passive
6 / 6	5 à 8 min	1min à 3,30s	1 à 4		Passive
5 / 5	4 à 7min	1min à 4 min	2 à 6		Passive
4 / 4	2,30s à 6min	1min à 4 min	2 à 6		Passive
3 / 3	2 à 4min	1min à 4 min	2 à 5		Passive
2 / 2	45s à 2min	1min à 4 min	2 à 5		Passive
1 / 1	30s à 1,30s	1min à 4 min	2 à 4		Passive



Conservation et transition

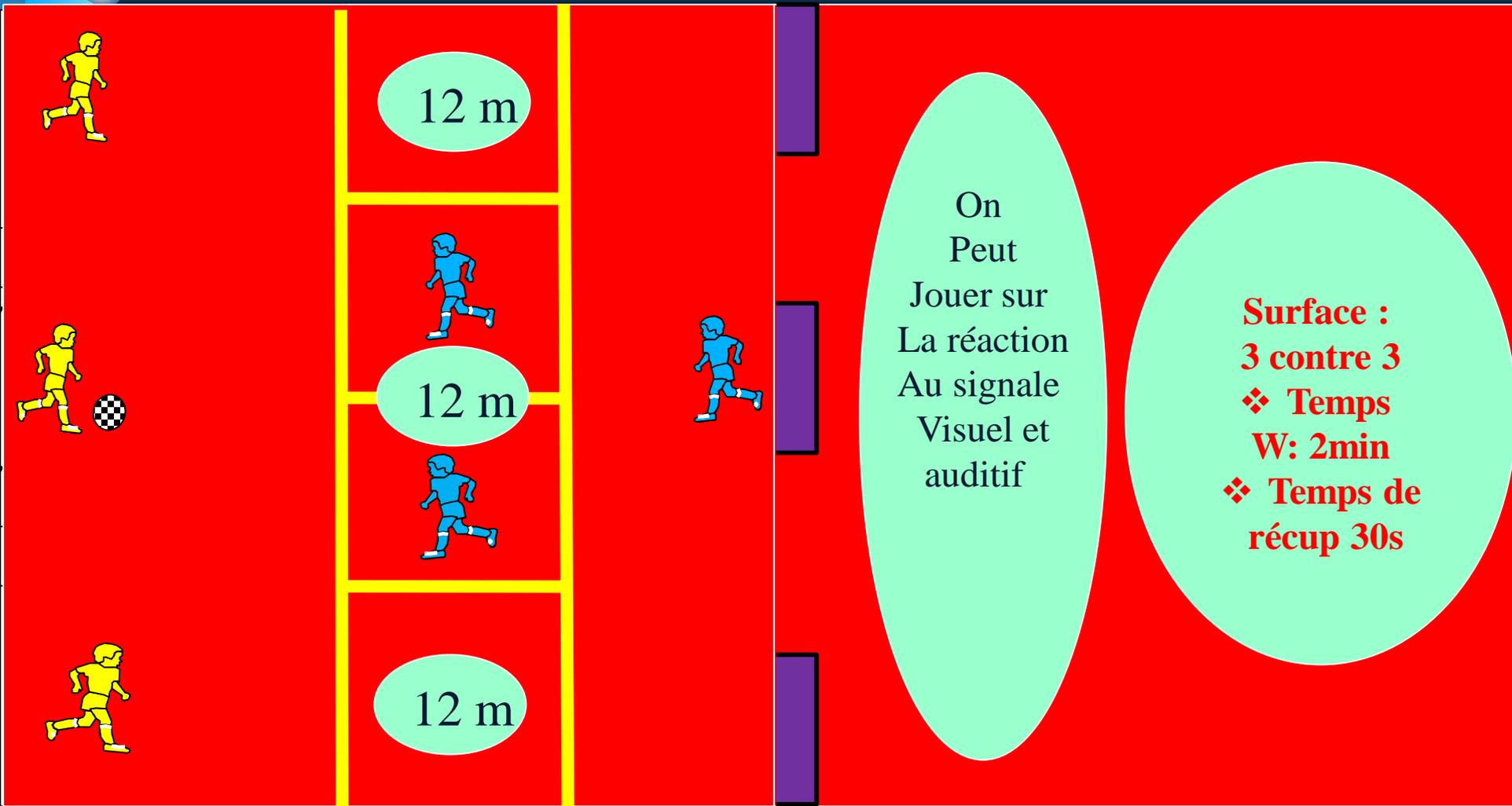
Intégration de la qualité de vitesse de course





Conservation par les défenseurs et W de glissement des attaquants

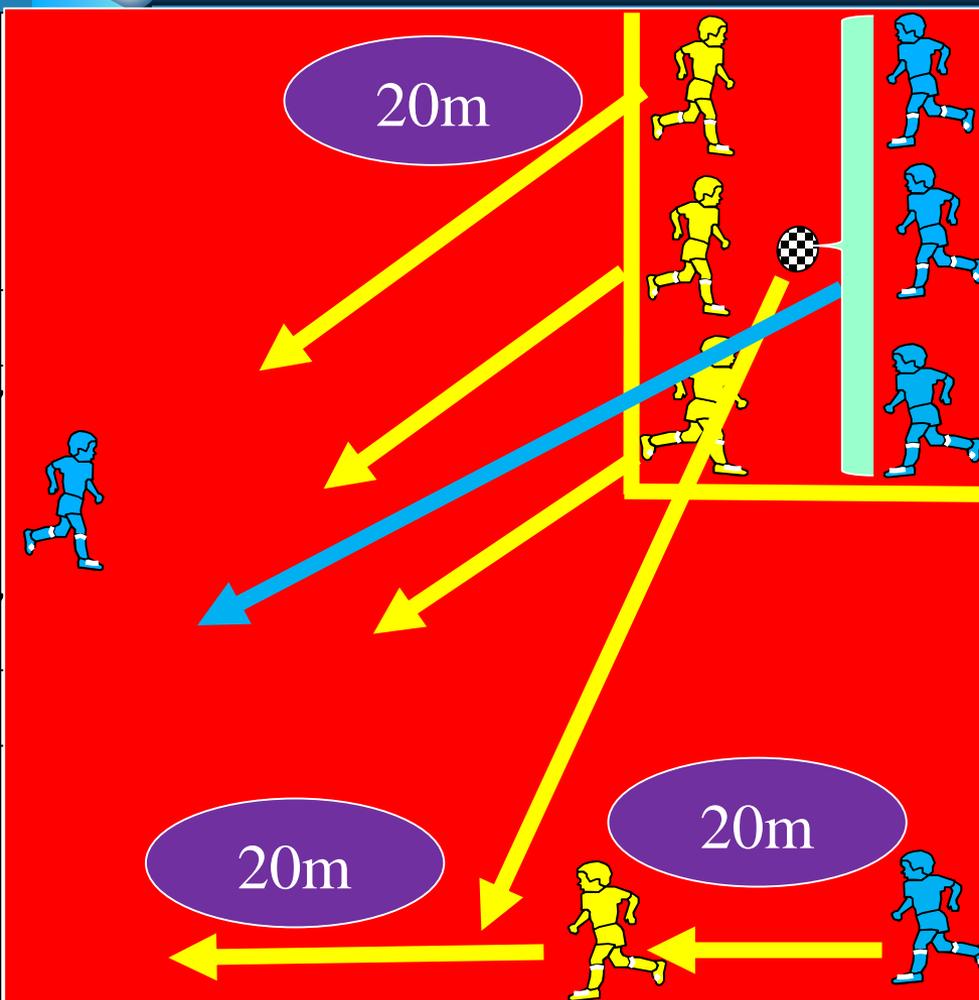
Intégration de la qualité de vitesse de course pour L'INTERCEPTION DU BALLON





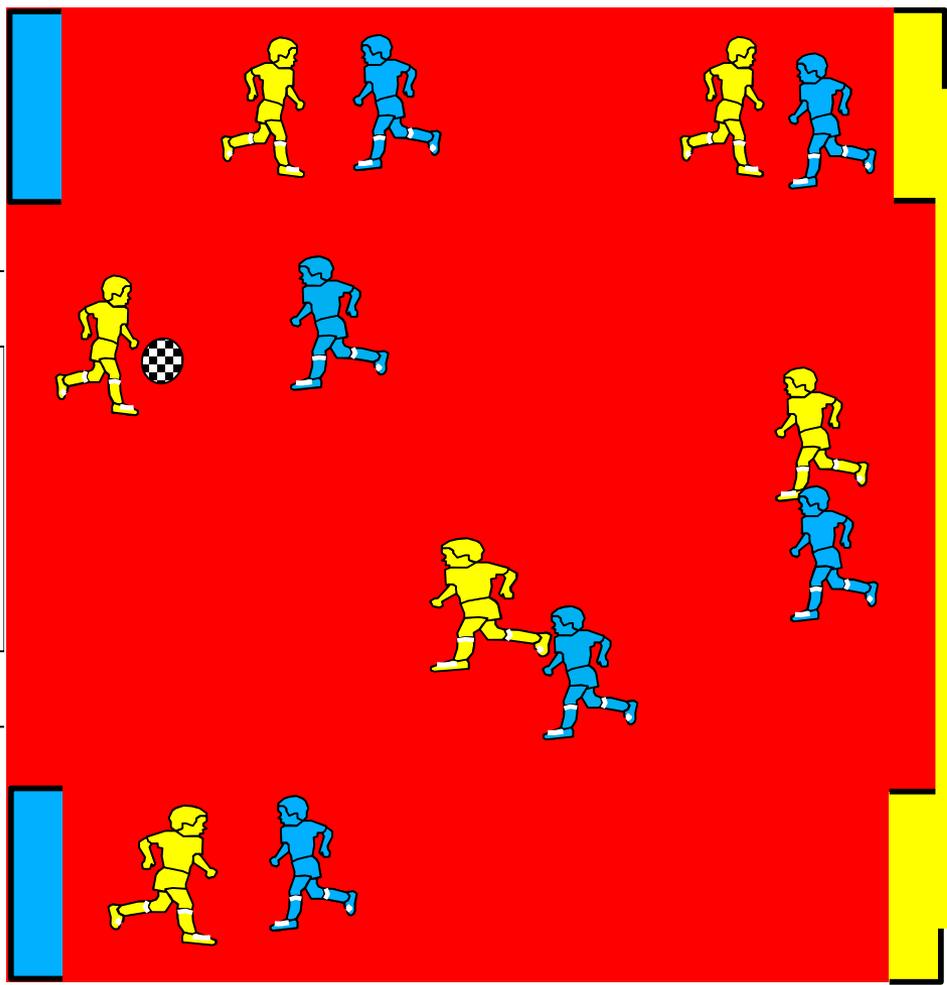
Conservation et transition

Intégration de la qualité de vitesse de course



On
Peut
Jouer sur
La réaction
Au signale
Visuel et
auditif

- ❖ Le temps du
- ❖ Travail et de récupération
- ❖ Nous renseigne sur la Qualités physique à Intégré
- ❖ On peut changer la Distance Changement de Rôle
- ❖ On peut travailler
- ❖ L'intremittent

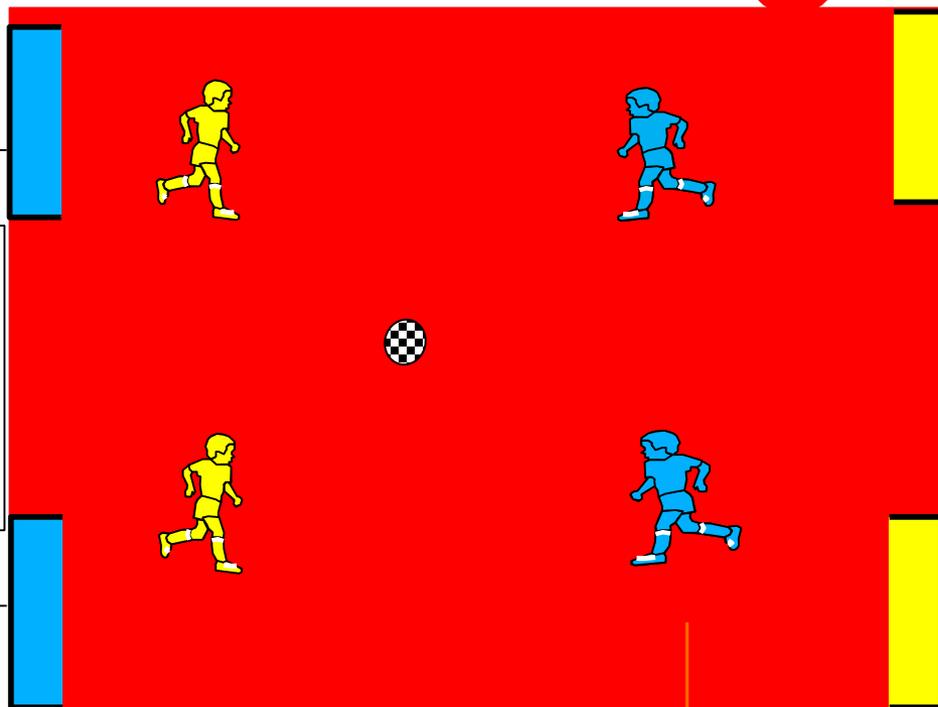


- ❖ **W : 100% VMA**
- Surface : 37/48m**
- ❖ **Temps W: 2min**
- ❖ **Temps de récup 30s active**
- ❖ **V: 30min**
- ❖ **Avec ou sans gardien du but**



Jeux réduit intégration puissance aérobie 15/15

2 contre 2



❖ Groupe 1:
w de force

❖ Groupe 2:
Match limite
Le nombre de
Touches

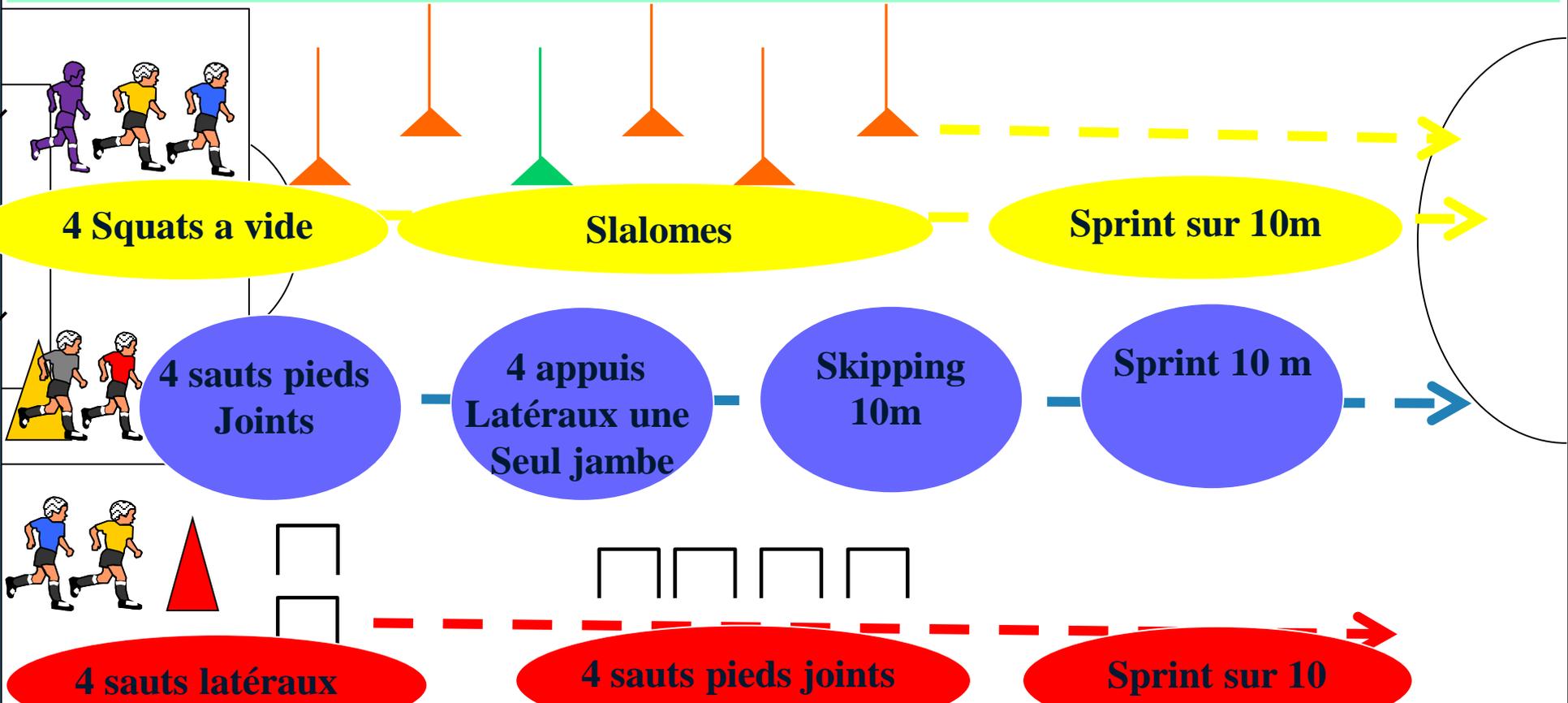
❖ Groupe 3 :
Repos

❖ Disponibilité des ballons



Objectif physique purement physique force spécifique sans ballon ?

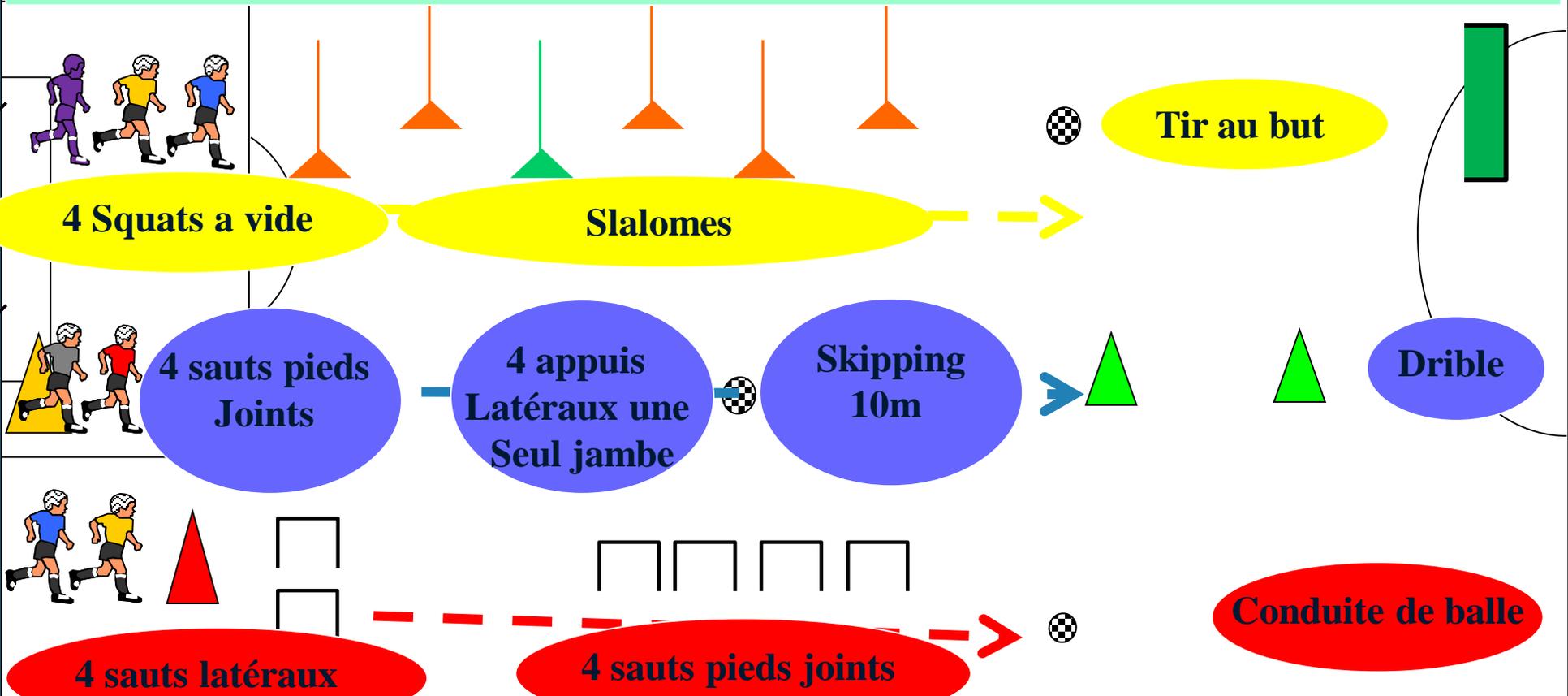
- Sans ballon: le gamin ne touche pas au ballon
- **Atelier 1** : W DE SQUATA VIDE OU AVEC UNE CHARGE SELON L'ÂGE DEUS DÉPARTS LALOMES EN 15 SECS avec le contournement de deux constris et retour pour un constri, puis un sprint sur 10m
- 3 passages
- 3 min de récup entre chaque
- **Ateliers 2**: 4 sauts sur place, 4 appuis une seul jambe, skipping 10m, sprint 10 (3 passages et 3 min de récup)
- **Atelier 3** : 4 fois saut latéral haie , saut a haies face, sprint sur 10m (3 passages et 3min de récup entre chaque)



Objectif physique purement physique intégré **force dynamique**

Avec ballon ? Additionner une technique a votre choix COMPATIBLE AVEC L'EXERCICE

- Avec ballon:
- **Atelier 1** : W de squat a vide ou avec une charge selon l'âge de gamin puis départ slalomes entre les constris avec le contournement de deux constris et retour pour un constris, **à la sortie un geste technique directe au choix avec arrêt si vous souhaitez de 10S**
- 3 passages
- 3 min de récup entre chaque
- **Ateliers 2**: 4 sauts sur place, 4 appuis une seul jambe, skipping 10m, (3 passages et 3 min de récup)
- **Atelier 3** : 4 fois saut latéral haie , saut a haies face, (3 passages et 3min de récup entre chaque)



Proverbe du jour

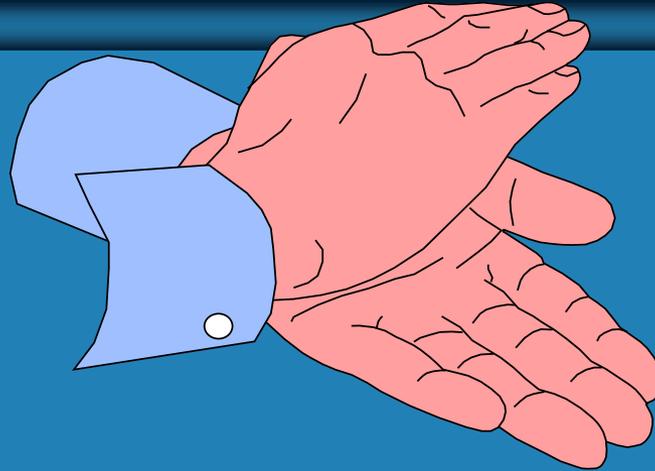
- Un **rêve** écrit avec une date devient un **objectif**
- Un **objectif** décomposé en plusieurs étapes devient un **plan**
- Un **plan** soutenu par des actions devient **réalité**.



Merci

شكرا

Thank you



Tinmmirte
Azol falawn