



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).

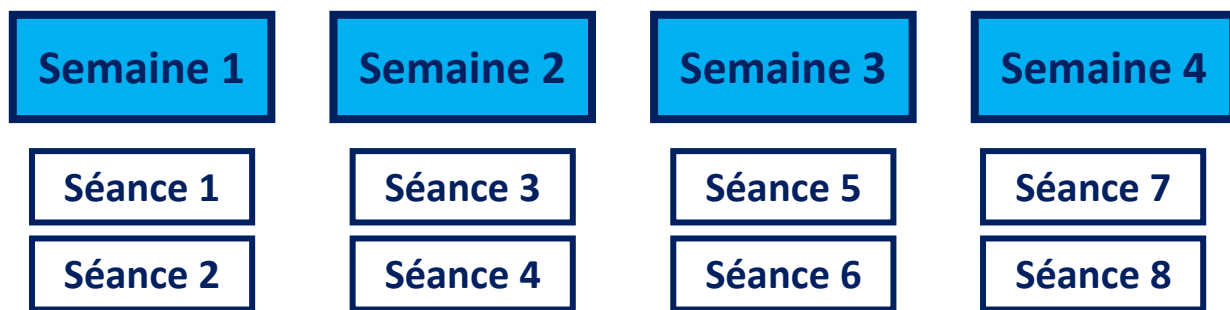
3

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

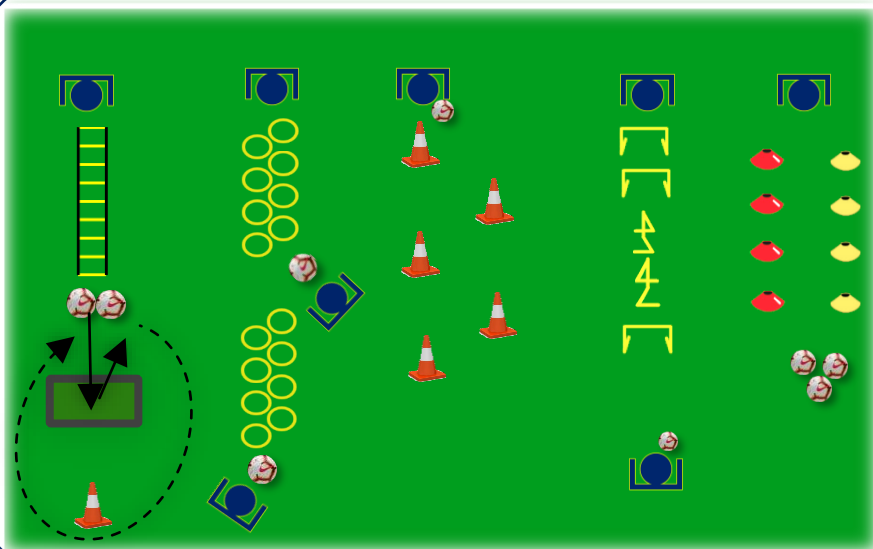
Partie jeu

✦ 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

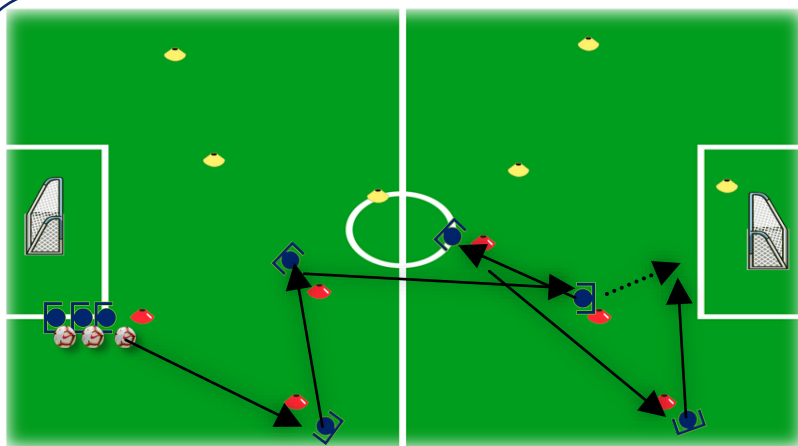


Motricité avec ballon

Travailler en binôme/ 1min30 à 2 min par atelier / 2 tours

- 1) Fréquence d'appuis échelle de rythme + passe planche et conduite en contournant le cône.
- 2) Appui unilatéral cerceaux en proprioception avec partenaire qui lance un ballon pour une remise.
- 3) Slalom jonglage entre les cônes/ Conduite avec dribble à chaque cône.
- 4) Saut de haie en avant/latéral, avec le partenaire qui lance un ballon pour une tête à la dernière haie.
- 5) Appuis sans ballon sur une longueur/ double contact ou semelle sur l'autre longueur.

Bloc 2



Exercice passe et suit avec finition mini but

2 séquences de 10 min

Circuit de passes

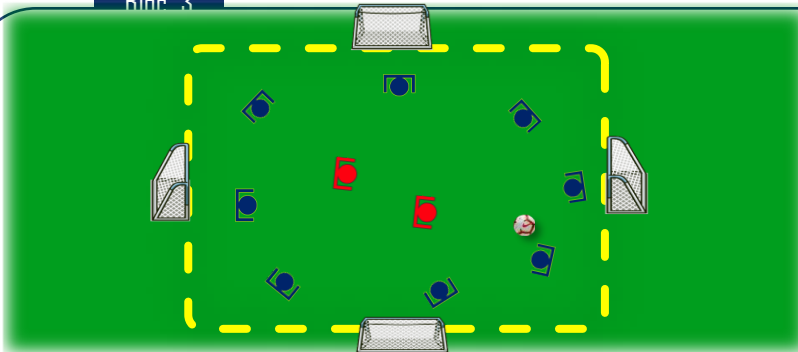
Les joueurs se déplacent toujours à l'endroit de leur dernière passe. Le buteur récupère son ballon et bascule sur le deuxième circuit.

Tous les ballons sont joués dans les pieds. Le départ du deuxième ballon se fait quand le 3^{ème} joueur touche la balle.

Variable:

- Varier les touches de balle aux différents postes
- Ajouter des appuis/Remises aux postes de son choix
 - Utilisation pied droit/pied gauche

Bloc 3



Toro

Faire travailler par binôme.

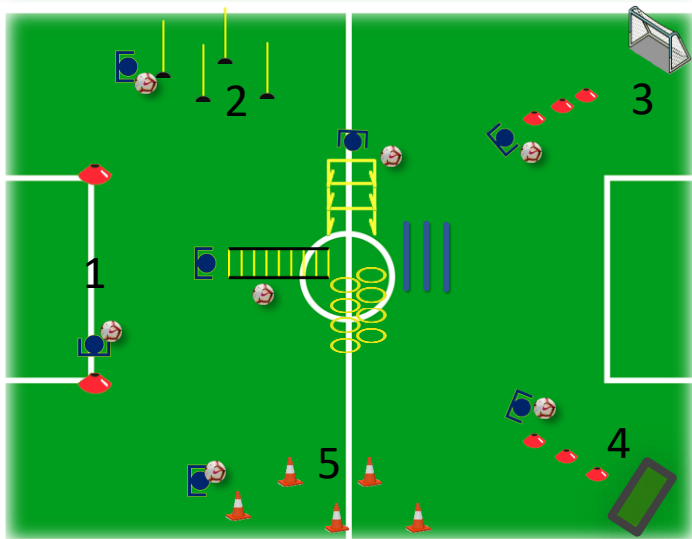
Les joueurs en conservation et les joueurs en chassent ont chacun deux mini buts qui leur sont attribués.

Après 10 passes de conservation les joueurs peuvent marquer, si les chasseurs récupèrent ils peuvent marquer dans leur deux buts également.

Variables: changer le sens / varier les touches / Pas de redoublement de passes

Semaine 1 - Séance 2

Bloc 1



Circuit Motricité / Travail technique 2 séquences de 10 min

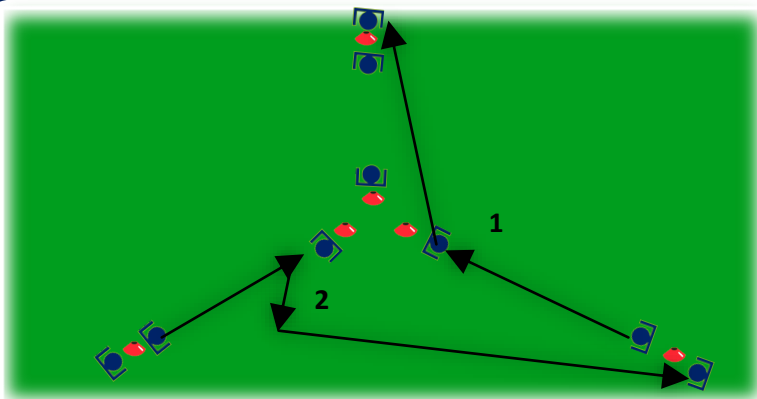
Chaque joueur à un ballon (peut se faire avec 1 ballon pour deux).

Les joueurs sont tout le temps en mouvement, ils doivent réaliser un exercice technique suivi d'un travail de motricité au choix.

Si travail en binôme, les joueurs se coordonnent avec un joueur sur le travail technique et l'autre sur le travail de motricité.

- 1: Jonglage en mouvement
- 2: Flipper en avant/arrière
- 3: Double contact + frappe
- 4: semelle + passe contre la planche
- 5: Dribbler les cônes

Bloc 2



Circuit technique

Passé et suit

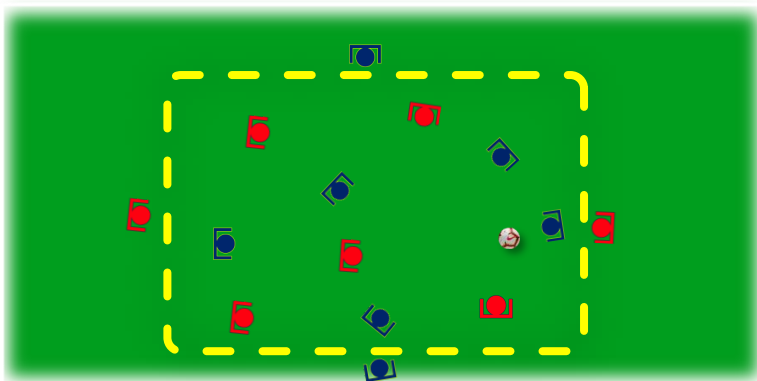
Deux joueurs à chaque extrémité et un joueur à chaque coupelle intérieur

Possibilités:

- 1: Passe+ contrôle orienté + passe
- 2: Appui/ Remise /3^{ème}

Variable: Changer le sens de rotation
Conduire le ballon

Bloc 3



Jeu de Conservation

Séquences de 2-3 min

Deux appuis rouges d'un côté et deux appuis bleus de l'autre. Jeu libre à l'intérieur, appuis en deux touches.

Les appuis sont inattaquables

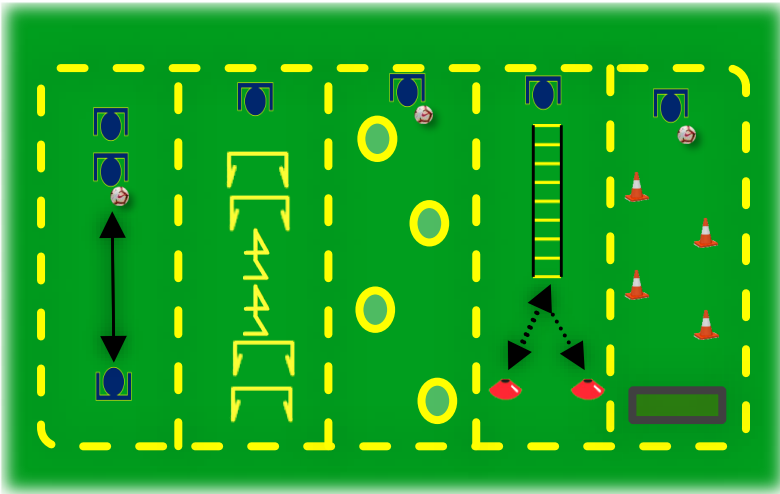
Un aller-retour = 1 pt

Variables:

On conserve le principe d'aller-retour, mais le joueur qui donne à l'appui prend sa place.

Semaine 2 - Séance 1

Bloc 1



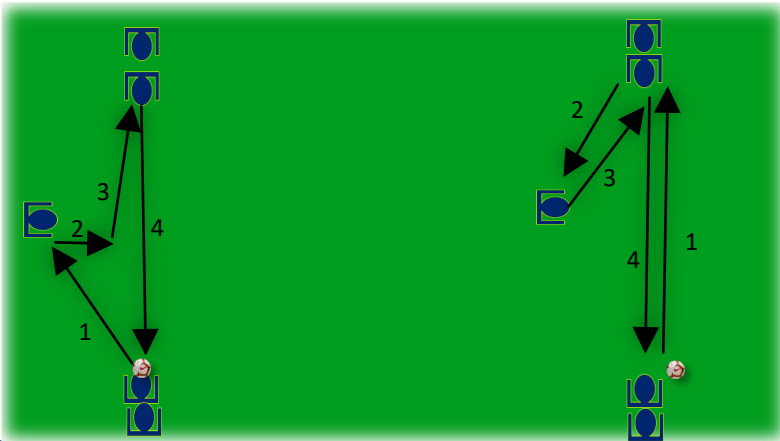
Motricité / Technique 2 min par atelier / 2 séquences

Les joueurs sont répartis dans différents ateliers. Il y a alternance entre un atelier sans ballon et un atelier avec ballon.

- 1: Passe et suit en face
- 2: Saut de haie avant et latéral
- 3: Conduite + contourner cerceaux intérieur/extérieur du pied
- 4: Fréquence Appuis échelle + course av/ar
- 5: Slalom + passe contre planche et remise au sol

Variable: enchaîner les ateliers sans temps fixe

Bloc 2



Exercice technique 4 séquences de 5 min

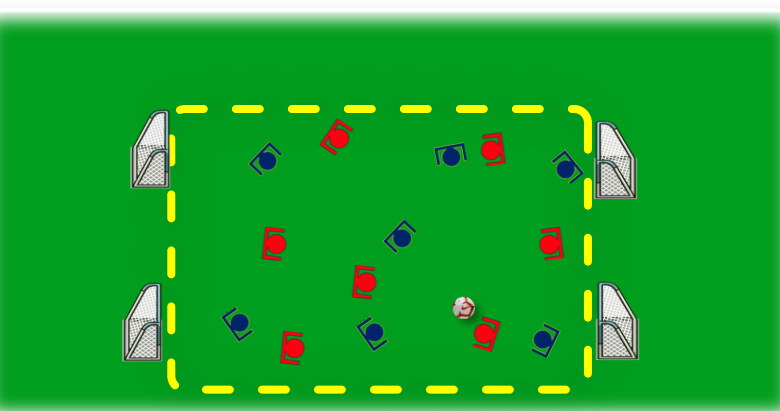
Passes et suite dans un premier temps appui/remise/3^{ème} puis retour à la source, les joueurs allongent leur foulée après la passe numéro 4 (Fig de gauche).

Variante:

Circuit avec passe en face/ appui/remise/ retour à la source.

Les joueurs allongent leur foulée après les passes numéros 1 et 4

Bloc 3

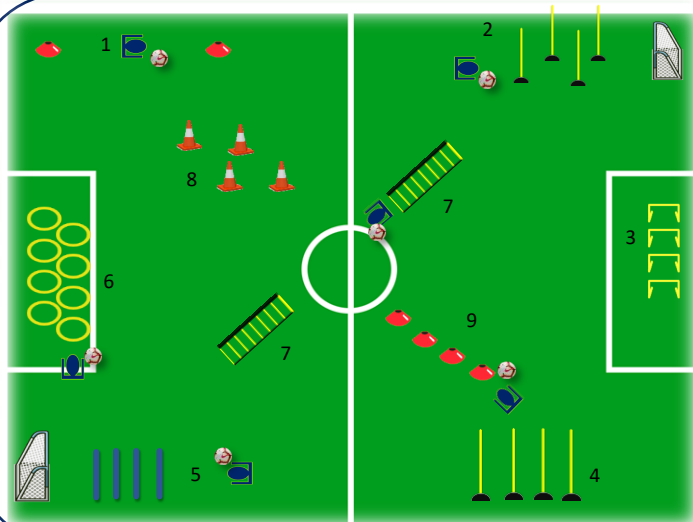


Jeu de Finition

Jeu 2 but à attaquer et 2 buts à défendre
7v7 à 9v9

Semaine 2 - Séance 2

Bloc 1

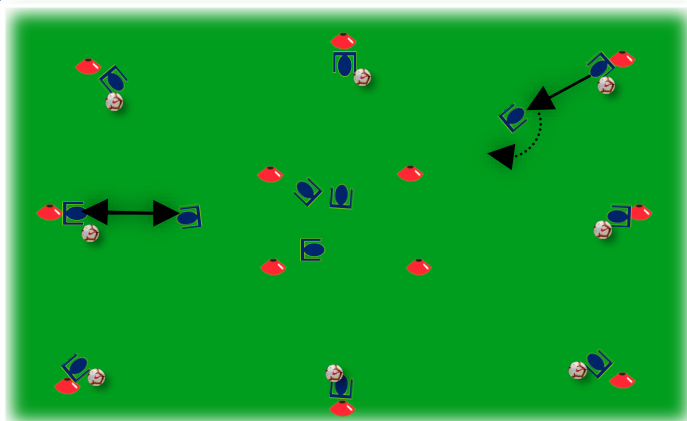


Parcours technique 2 séquences de 8 min

1 ballon par joueur. Les joueurs démarrent où ils veulent avec pour seule consigne l'obligation sur la rotation de faire Une longueur de terrain suivi d'une diagonale.

- 1: jonglage
- 2: Slalom ballon + frappe
- 3: saut de haie
- 4: slalom sans ballon
- 5: Pas chassé + frappe
- 6: appuis cerceaux
- 7: échelle de rythme
- 8: double contact
- 9: semelle

Bloc 2



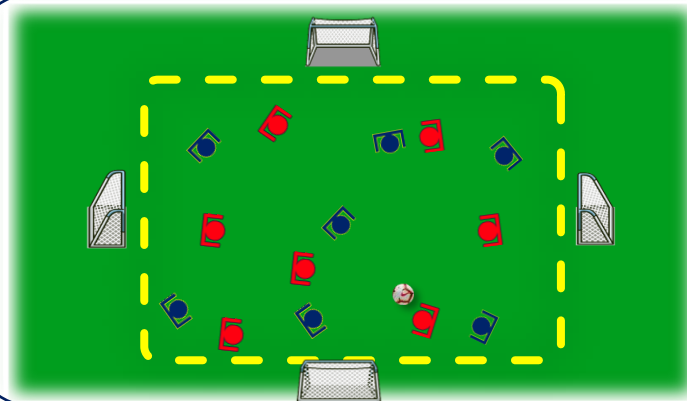
Exercice technique Séquencer les rotations 1'30-2 min

Deux groupes, un groupe de joueurs fixes au départ aux coupelles extérieures, et un groupe au départ dans le carré intérieur. Les joueurs se dirigent vers une coupelle extérieure pour réaliser différents gestes techniques et reviennent toujours dans le carré de départ avant de se diriger une autre coupelle.

Possibilités:

Appui-remise / Double une deux de part d'autre de la coupelle / Contrôle orienté pour trouver un joueur libre/ Passe -conduite rapide

Bloc 3



Jeu de transition OFFENSIVE

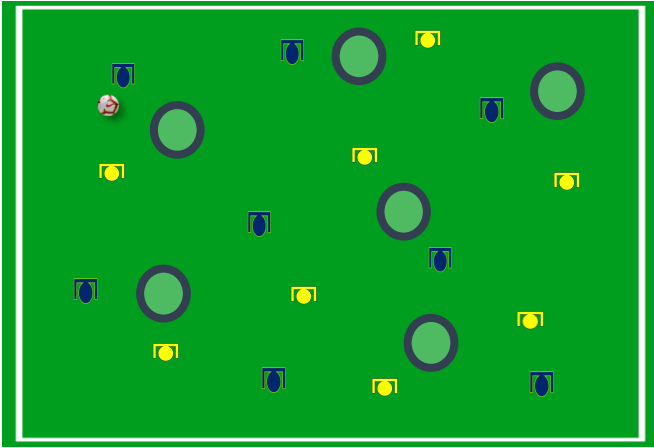
7v7 à 9v9

1 équipe conserve le ballon et l'autre doit récupérer le ballon pour marquer dans un des 4 buts.

A chaque sortie de balle, on change l'équipe qui conserve le ballon

Semaine 3 - Séance 1

Bloc 1



Jeu Réduit Passé à 10 Dominante proprioception

2 équipes de 8 joueurs qui s'échangent le ballon à la main:

- Interdiction de se déplacer avec le ballon dans les mains
 - Interdiction de toucher le porteur de balle
 - 10 passes = 1 point

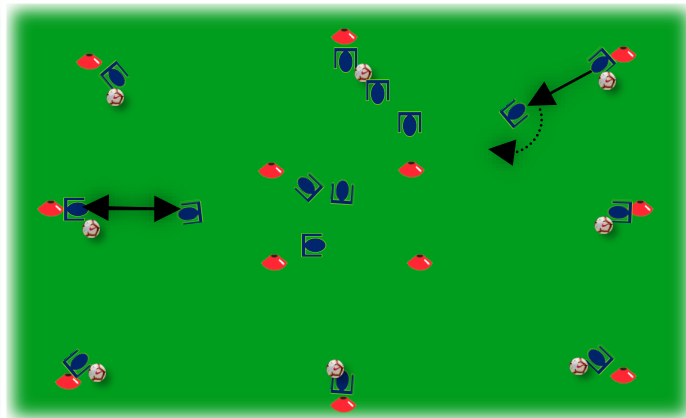
Séquence 1:

Obligation de réceptionner le ballon sur 1 pied (maintenir la posture 2 secondes)

Séquences 2:

Obligation de réceptionner le ballon sur 1 pied dans le cerceau (maintenir la posture 2 secondes)

Bloc 2



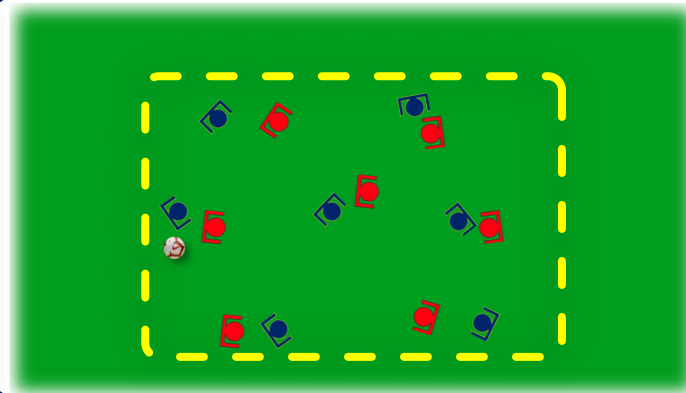
Exercice technique Séquencer les rotations 1'30-2 min

Deux groupes, un groupe de joueurs fixes au départ aux coupelles extérieures, et un groupe au départ dans le carré intérieur. Les joueurs se dirigent vers une coupelle extérieure pour réaliser différents gestes techniques et reviennent toujours dans le carré de départ avant de se diriger une autre coupelle.

Possibilités:

Jeu de volée, remise pied droit/gauche, remise tête, amorti poitrine + remise pied

Bloc 3



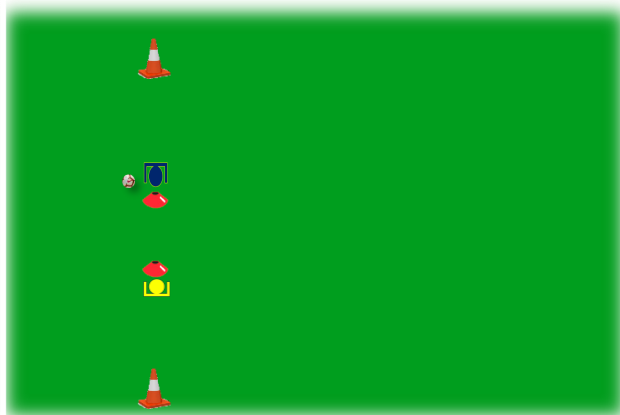
Jeux de Conservation / Progression

7v7 à 9v9

Les 2 équipes sont organisées selon le dispositif préférentiel (ici 3-1-3) et doivent marquer en stoppant le ballon derrière la ligne adverse

Semaine 3 - Séance 2

Bloc 1

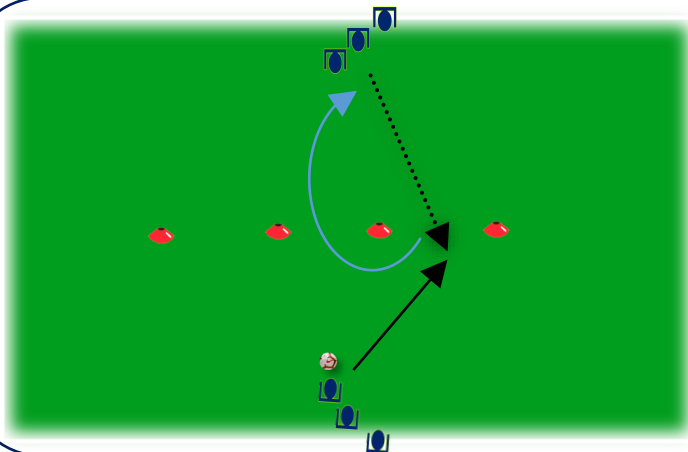


Technique individuelle Gammes athlétiques

Un joueur alimente son partenaire en ballon à 2m l'un de l'autre:

- 1/ ouverture adducteurs x 5 + 5 remises pied (x2)
+ course ARR autour du cône
- 2/ fermeture adducteurs x 5 + 5 remises pied 2T (x2)
+ pas chassés autour du cône
- 3/ fentes arrières + remise coup de pied x5 (x2)
+ course AV derrière mon partenaire et course ARR
- 4/ planche gainage + remise main x5 (x2)
- 5/ idem + pompe + remise main x5 (x2)
- 6/ pilotage d'appuis autour du plot (faire un « 8 ») + remise au sol (x2)
- 7/ pliométrie basse au dessus du plot + remise tête x5
- 8/ course avant pour toucher le ballon + saut en reculant pour jouer le ballon de la tête (x5)

Bloc 2



Exercice technique Séquencer les rotations 1'30-2 min

2 groupes de joueurs en face à face

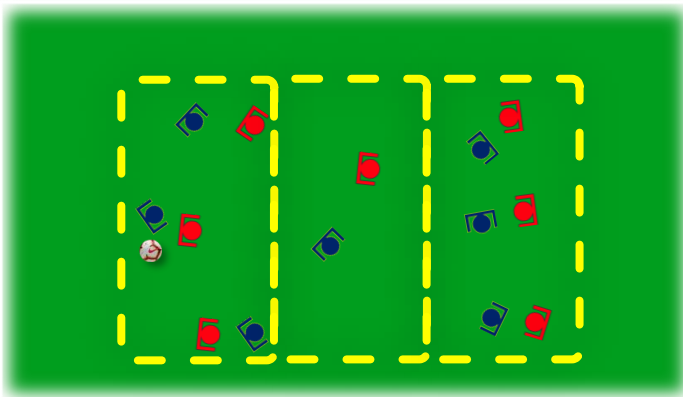
Le joueur fait un appel de balle en passant dans la porte de son choix. Son partenaire lui fait la passe.

Le 1^{er} joueur doit orienter sa prise de balle en passant dans 1 des 2 autres portes et retourne dans sa colonne.

Le passeur fait à son tour son appel dans une porte

Variantes: imposer la prise de balle au joueur

Bloc 3



Jeu de Conservation / Progression

7v7 à 9v9

Les 2 équipes sont organisées selon le dispositif préférentiel (ici 3-1-3) et ils sont fixes dans leur zone. Ils marquent en trouvant un joueur un joueur lancé derrière la ligne adverse

Semaine 4 - Séance 1

Bloc 1

Technique individuelle/ Gammes athlétiques 5 min par partie

Placer au niveau du rond central des coupelles espacées de 4-5m. Les joueurs se placent chacun dans un espace entre deux coupelles. Mettre une source de balle à l'intérieur du rond central.

- 1) Les joueurs tournent autour du cercle entre les coupelles en réalisant des gammes athlétiques : montée de genoux, talons-talons fesses, pas chassés, appuis Av-Ar, ouverture/fermeture de hanche...
- 2) Les joueurs récupèrent chacun un ballon et tournent autour du cercle entre les coupelles en réalisant un travail de conduite: cou de pied, semelle, intérieur-intérieur, semelle en arrière..
- 3) Toujours avec ballon sur jonglage en mouvement: pied droit, pied gauche, alterné....

Veillez à ce que les joueurs soient toujours en mouvement et jamais arrêtés

Bloc 2

Exercice technique

Circuit de passes et suit comme sur le schéma.

Faire 2 cheminements pour entrainer un maximum de répétitions des joueurs.

Variables: Inverser les deux groupes / Demander aux joueurs de sprinter pour rejoindre la coupelle suivante/ Réaliser un cheminement selon vos préférences

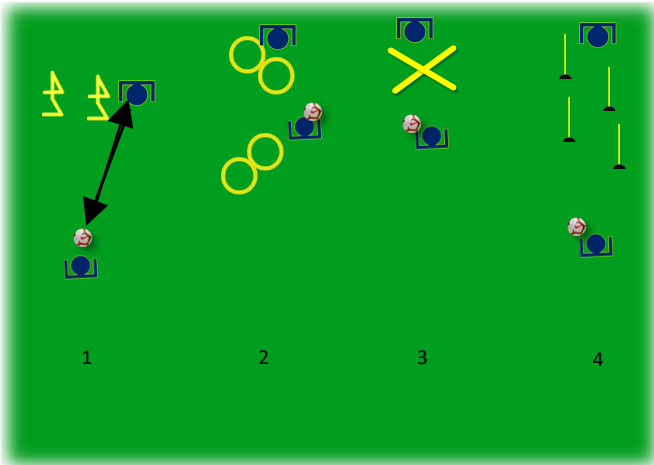
Bloc 3

Jeu de transition

Les 2 équipes sont dans un système de jeu définie par l'éducateur.
Lorsque l'équipe récupère le ballon en zone basse, elle à maximum 5 passes pour marquer.
Lorsque l'équipe récupère le ballon en zone haute elle est libre dans l'utilisation du ballon.

Semaine 4 - Séance 2

Bloc 1

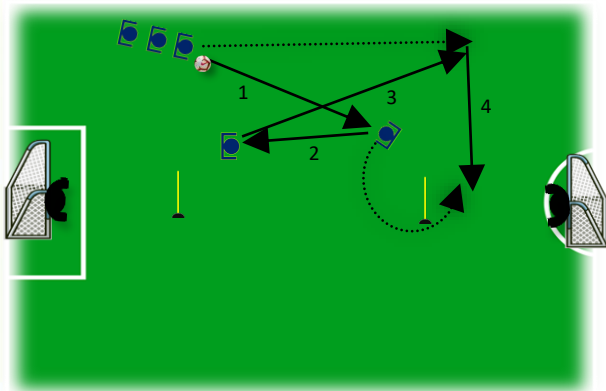


Motricité avec ballon

1 min de travail continu par joueur / Réaliser 2 tours
Les joueurs sont par binôme, un joueur réalise en continu l'atelier demandé, l'autre lui passe le ballon.

- 1) Double appuis extérieur de la haie droite, entre les haies, et extérieur de la haie gauche. A chaque extérieur le joueur réalise un appui remise.
- 2) Saut une jambe dans chaque cerceau avec stabilisation 2-3 sec. Tous les deux cerceaux le joueur reçoit un ballon à remettre de la tête.
- 3) Le joueur pose deux appuis rapides dans chaque espace de la croix. Lors du dernier appuis il reste sur une jambe pour réaliser une remise aérienne.
- 4) Le joueur réalise des course avant et arrière au niveau des constrits. Dès qu'il passe un constrict en course avant il réalise un appui-remise.

Bloc 2

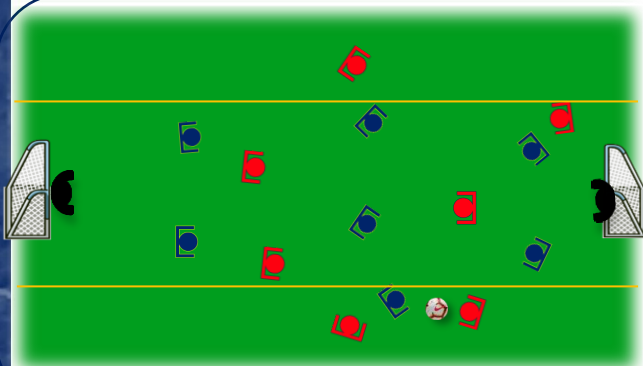


Exercice technique avec finition

Circuit de passes et suit comme définie sur le schéma.
Faire deux circuits simultanés de part et d'autre afin d'augmenter les rotations.

Variables: Inverser les deux groupes / Rajouter un poste en fonction du nombre de joueurs

Bloc 3



Jeu de surnombre dans les couloirs

Les 2 équipes sont dans un système de jeu définie par l'éducateur.

Lorsque l'adversaire a le ballon dans les couloirs, un seul défenseur peut venir défendre dans la zone.

Variable: Obligation de trouver une passe ou un joueur lancé vers l'avant dans le couloir une fois qu'on y pénètre.