



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

Groupe jeunes
Quatre séances par semaine

Saison 2020/2021

Pourquoi ce livret ?

Lorsqu'un joueur est en arrêt, on observe :

- **Une baisse de la fonction cardiovasculaire** (baisse de la VO₂max, diminution des capacités d'endurance cardiovasculaire)
- **Une désadaptation musculo-tendineuses** (perte de la masse musculaire, diminution des capacités de force, désadaptation des schémas moteurs, diminution de l'amplitude articulaire avec l'augmentation de la raideur)
- **Aspect psychologique très important, à ne surtout pas oublier, et donc à prendre en compte** (frustration, manque, motivation)

Dès 5 jours d'arrêt, on observe ses premiers effets
Et après 14 jours, la diminution est significative et exponentielle avec le temps

Cette reprise est donc à percevoir comme une phase de réathlétisation dans un premier temps

Il s'agira de préparer les joueurs à redevenir des footballeurs avec une reconstruction progressive des qualités physiques afin qu'il puisse retourner sur le terrain sans risque de blessure

En conséquence

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

Semaine 1

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

Semaine 2

Séance 5

Séance 6

Séance 7

Séance 8

Semaine 3

Séance 9

Séance 10

Séance 11

Séance 12

Semaine 4

Séance 13

Séance 14

Séance 15

Séance 16

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

Semaine 1
Réathlé

Cycle 1 Phase Réathlétisation

Mental: Plaisir

Athlétique: Mobilité et préparation musculo-tendineuse

Technico-tactique: Reprise jeu court

- Préparer le joueur à redevenir un footballeur avec des gestes contrôlés et spécifiques, à une intensité modérée et volume relativement faible
- Permettre aux organismes d'accepter les contraintes liées à la pratique du football

Semaine 1 - Séance 1

Bloc 1

COORDINATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

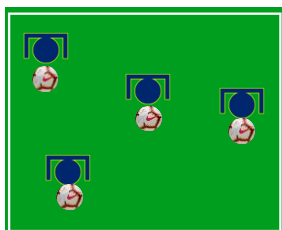
Travail de coordination et de mobilité avec un travail technique
5 ateliers. 3min par atelier avec une 1min de récupération entre chaque

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bloc 2

TRAVAIL TECHNIQUE 2 x 10'

DESCRIPTIF



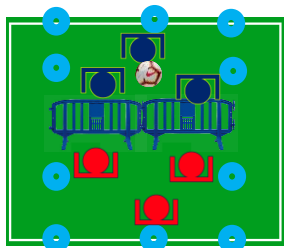
CONSIGNES

Travail technique individuel : retrouver les sensations techniques avec le ballon
1 ballon par joueur
Faire varier les consignes : conduite libre, conduite pied droit, pied gauche, jonglerie, etc...

Bloc 3

TRAVAIL TECHNIQUE LUDIQUE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Travail technique ludique sous la forme d'un tennis-ballon
3vs3 ou 2vs2
1 touche et 3 échanges max
Match de 4min (sous la forme d'un tournoi)

Semaine 1 - Séance 2

Bloc 1

RENFORCEMENT ET PRÉVENTION MUSCULAIRE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

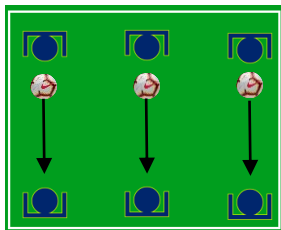
Travail de renforcement et prévention musculaire générale

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Bloc 2

TRAVAIL TECHNIQUE 2 x 10'

DESCRIPTIF



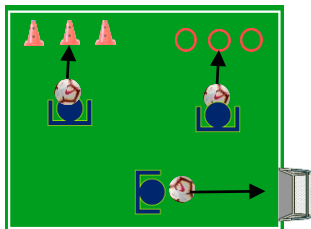
CONSIGNES

Travail technique : gammes techniques à 2
1 ballon pour 2
Faire varier les consignes : passe pied droit, passe pied gauche, contrôle orienté, une touche, etc...

Bloc 3

TRAVAIL TECHNIQUE LUDIQUE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Travail technique ludique sous la forme d'un golf foot à 2 (technique, capacité aérobie)

Entre 6 et 10 ateliers techniques. Valider l'atelier pour passer au suivant. Faire le plus d'atelier possible en 20min

Ex. d'ateliers :
faire tomber un cône,
passe dans un cerceaux,
sans rebond dans un petit but, jonglerie

Bloc 1

COORDINATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

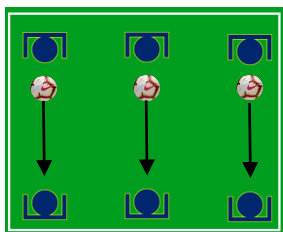
Travail de coordination et de mobilité avec un travail technique
5 ateliers. 3min par atelier avec une 1min de récupération entre chaque

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bloc 2

TRAVAIL TECHNIQUE 2 x 10'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Travail technique : gammes techniques à 2
1 ballon pour 2
Faire varier les consignes : passe pied droit, passe pied gauche, contrôle orienté, une touche, etc...

Bloc 3

TRAVAIL TECHNIQUE LUDIQUE 20'

DESCRIPTIF

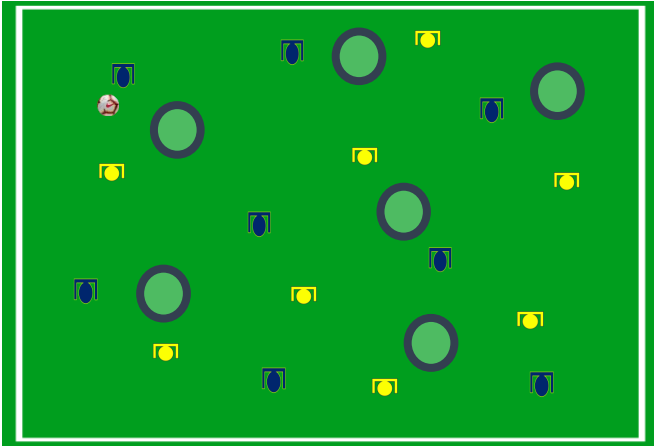


CONSIGNES

Travail technique ludique sous la forme

Semaine 1 - Séance 4

Bloc 1



Jeu Réduit Passe 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

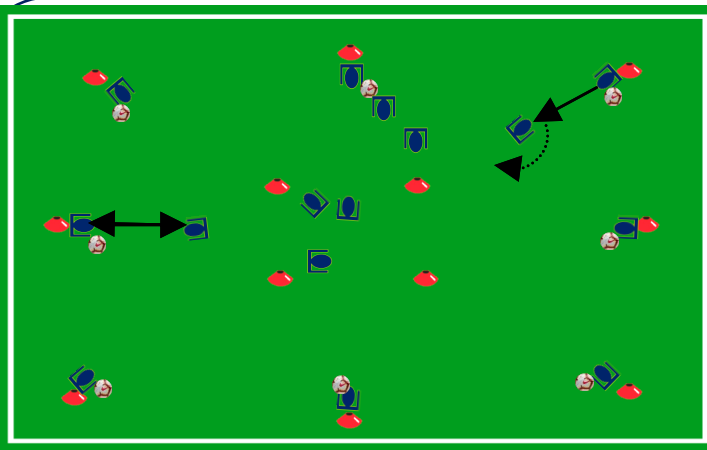
Séquence 1:

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



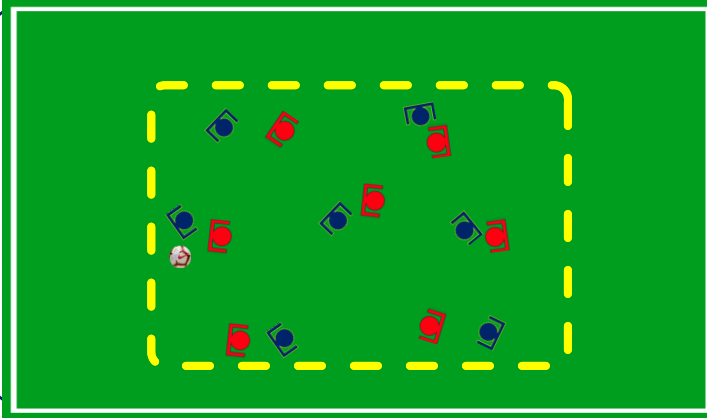
Exercice technique Séquencer les rotations 1'30-2 min

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



Jeu 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 2

Semaine 2
Générale

Cycle 2 **Phase Générale**

Mental: Plaisir

**Athlétique: Sollicitation musculo-tendineuse et travail
aérobie**

Technico-tactique: Reprise jeu mi-long

- Préparer le joueur à redevenir un footballeur avec des gestes spécifiques, à une intensité modérée et volume contrôlé
- Développer le foncier et « la caisse » du joueur à travers les circuits techniques et conservations
- Reprise de la collaboration avec des partenaires

Bloc 1

COORDINATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Travail de coordination et de mobilité avec un travail technique

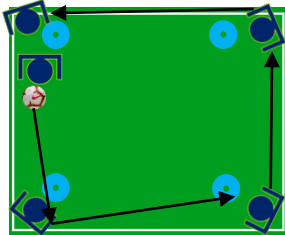
5 ateliers. 3min par atelier avec une 1min de récupération entre chaque

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bloc 2

CIRCUIT TECHNIQUE 2 x 10'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

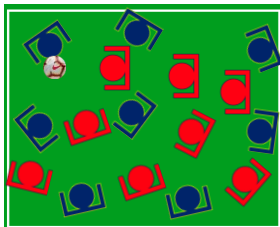
Circuit technique capacité aérobie sous forme de « passes et suit »

Faire varier le cheminement
Changer le sens de rotation

Bloc 3

CONSERVATION 2 x 10'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

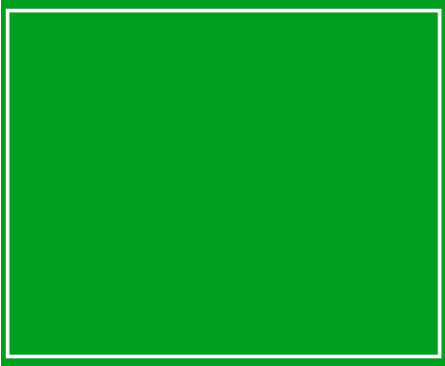
Conservation grand espace
Travail de capacité aérobie

Ex : passe à 100. Une équipe contre l'autre. Faire le plus de passe possible sur la séquence de 10min

Bloc 1

RENFORCEMENT ET PRÉVENTION MUSCULAIRE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

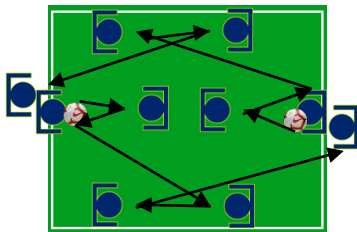
Travail de renforcement et prévention musculaire générale

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Bloc 2

CIRCUIT TECHNIQUE 2 x 10'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

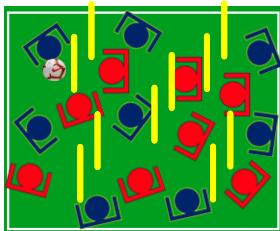
Circuit technique capacité aérobie sous forme de « passes et suit »

Faire varier le cheminement
Changer le sens de rotation

Bloc 3

CONSERVATION 2 x 10'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

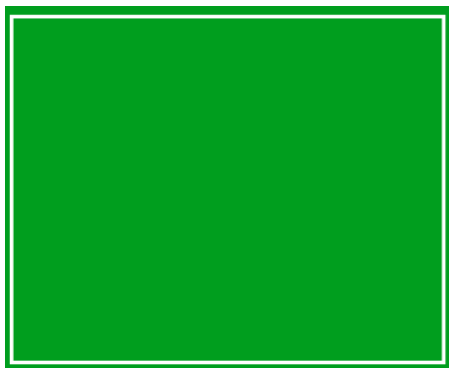
Conservation grand espace
Travail de capacité aérobie

Ex : jeu de Parme. Une équipe contre l'autre. Faire une passe dans une porte pour marquer un 1pt

Bloc 1

COORDINATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

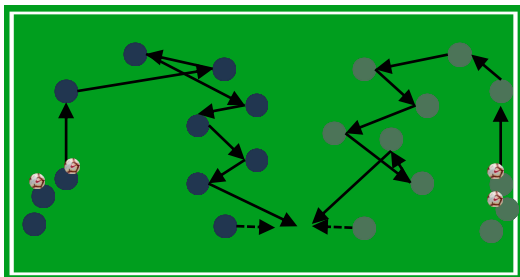
Travail de coordination et de mobilité avec un travail technique
5 ateliers. 3min par atelier avec une 1min de récupération entre chaque

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bloc 2

DESCRIPTIF

CIRCUIT TECHNIQUE 2 x 10'



CONSIGNES

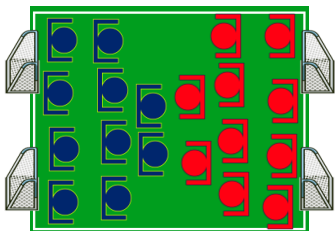
Circuit technique capacité aérobie sous forme de « passes et suit »

Faire varier le cheminement
Changer le sens de rotation

Bloc 3

JEU CONSERVATION 2 x 10'

DESCRIPTIF



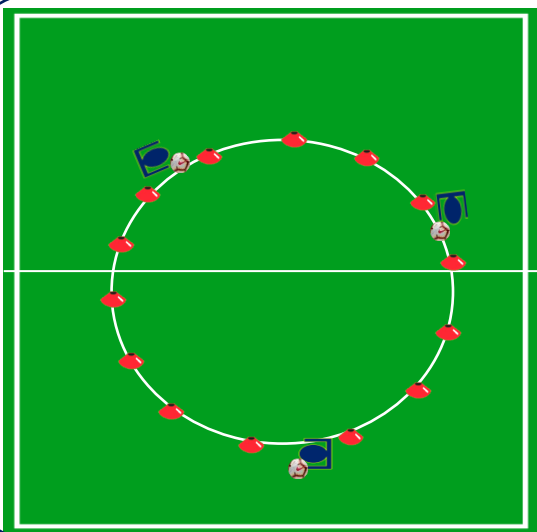
CONSIGNES

Jeu de conservation grand espace
Travail de capacité aérobie

Ex.: Une équipe contre l'autre. 2 petits buts à attaquer et 2 petits buts à défendre

Semaine 2 - Séance 4

Bloc 1



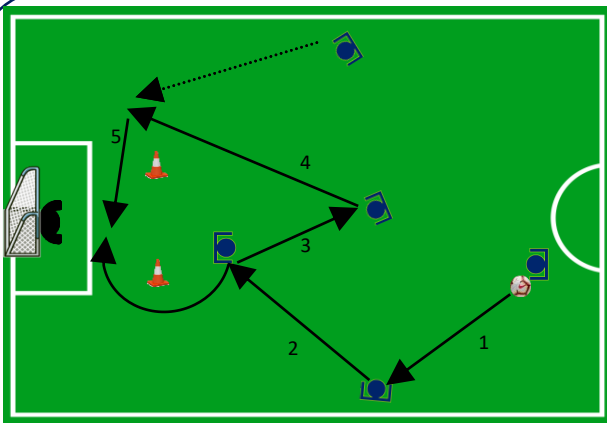
Technique individuelle/ Gammes athlétiques 5 min par partie

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



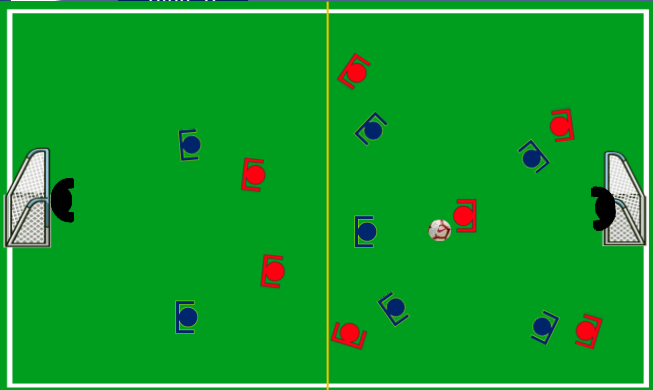
Exercice technique

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 3

Semaine 3
Spécifique

Semaine 4
Spécifique

Cycle 3 Phase Spécifique

Mental: Plaisir et compétition

Athlétique: Reprise des efforts à haute intensité

Technico-tactique: Reprise au poste

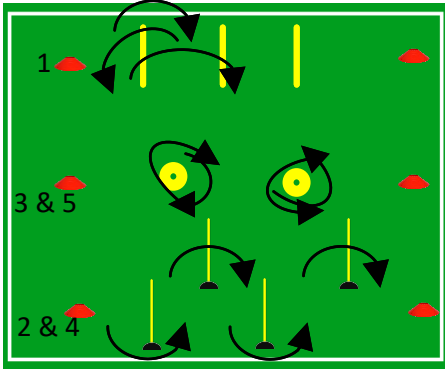
- Préparer le joueur à la compétition avec des gestes spécifiques, à une intensité élevée et volume contrôlé
- Développer la qualité du joueur à réitérer des efforts à haute intensité
 - Reprise des oppositions

Semaine 3 - Séance 1

Bloc 1

COORDINATION SPECIFIQUE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

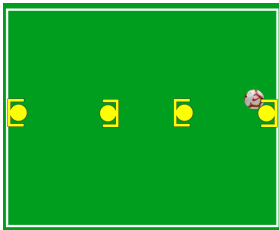
Travail de pilotage d'appuis en 5 ateliers. 2min30 par atelier avec une 1min30 de récupération entre chaque. Insister sur le dynamisme lors des temps de travail (ne pas s'écraser sur la jambe d'appuis).

1. Passer, revenir enchaîner
2. Slalom sans ballon
3. Tour complet toujours orienté vers l'arrivée
4. Slalom avec ballon
5. Fixer, feinter et déborder obstacle

Bloc 2

EXERCICE JEU MI-LONG ET LONG 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

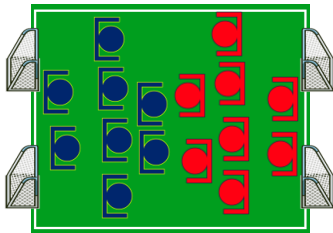
Jeu en appuis / remise avec le joueur le plus proche, puis jeu mi-long vers le joueur le plus loin. Une fois ceci fait les deux joueurs intervertissent leurs places.

Variable: augmenter la distance entre les deux binômes pour passer sur du jeu long

Bloc 3

JEU MULTI-BUT 25'

DESCRIPTIF



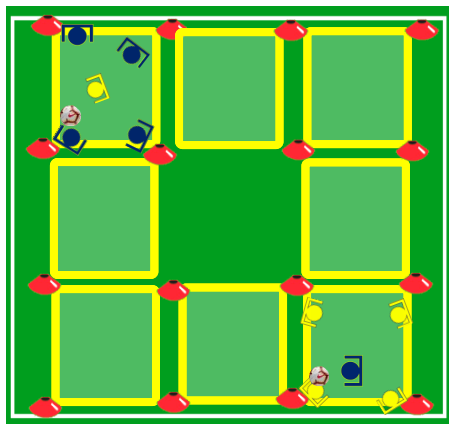
CONSIGNES

2 buts à attaquer et à défendre pour chaque équipe, pas de gardien.

Variable: jeu de la touche (si porteur de balle touché par un adversaire alors ballon rendu), jouer sur la largeur et l'espace entre les buts pour modifier la demande athlétique

PUISSANCE AEROBIE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

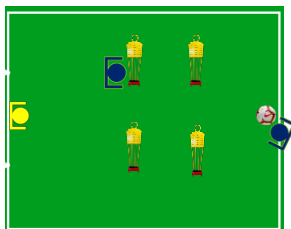
2 conversations se déroulent en simultanée, dès qu'une équipe réussit 5 passes elle peut avancer d'une zone. L'objectif est de rattraper l'autre équipe (+2pts), les blocs durent 3min maximum l'équipe la plus proche de l'autre (+1pt).

Changement de défenseur à chaque signal de l'entraîneur (30'' à 1')

Bloc 2

EXERCICE FINITION 20'

DESCRIPTIF



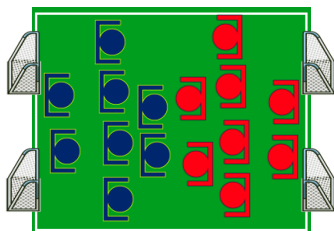
CONSIGNES

Combinaison en utilisant une demande dans l'intervalle et l'interligne

Bloc 3

JEU MULTI-BUT 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

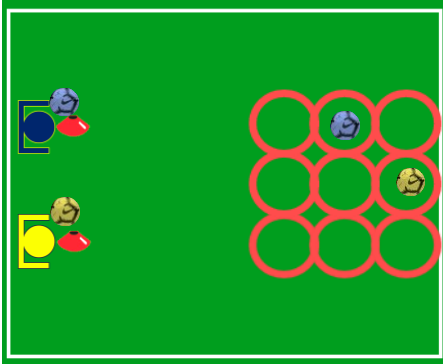
2 buts à attaquer et à défendre pour chaque équipe, pas de gardien.

Variable: jeu de la touche (si porteur de balle touché par un adversaire alors ballon rendu), jouer sur la largeur et l'espace entre les buts pour modifier la demande athlétique

Bloc 1

PUISSANCE AEROBIE 15'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

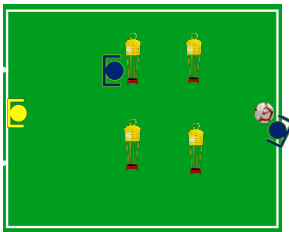
Tic-tac-toe en relais par équipe. Les 3 premiers passages avec des ballons aux pieds, ensuite il faut bouger l'un des ballons de son équipe

Equipe de 2 ou 3 joueurs, Enchaîner un maximum de partie en 3min puis pause (1' – 1'30'')

Bloc 2

EXERCICE FINITION 25'

DESCRIPTIF



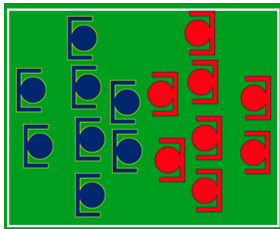
CONSIGNES

Combinaison en utilisant une demande dans l'intervalle et l'interligne

Bloc 3

STOPBALL 20'

DESCRIPTIF



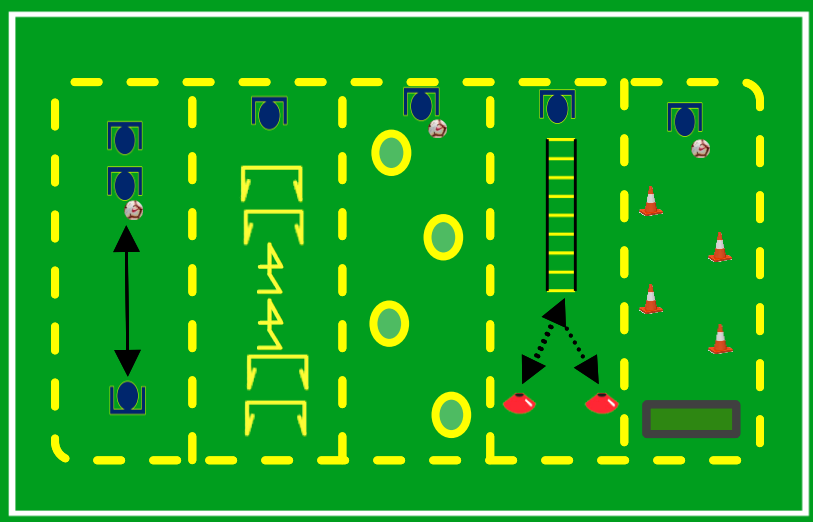
CONSIGNES

Trouver un joueur lancé dans la zone de stop (il doit rentrer en même temps que le ballon sur le temps de passe)

Variable: hors-jeu, jouer sur la largeur et la profondeur pour modifier la demande athlétique

Semaine 3 - Séance 4

Bloc 1



Motricité / Technique

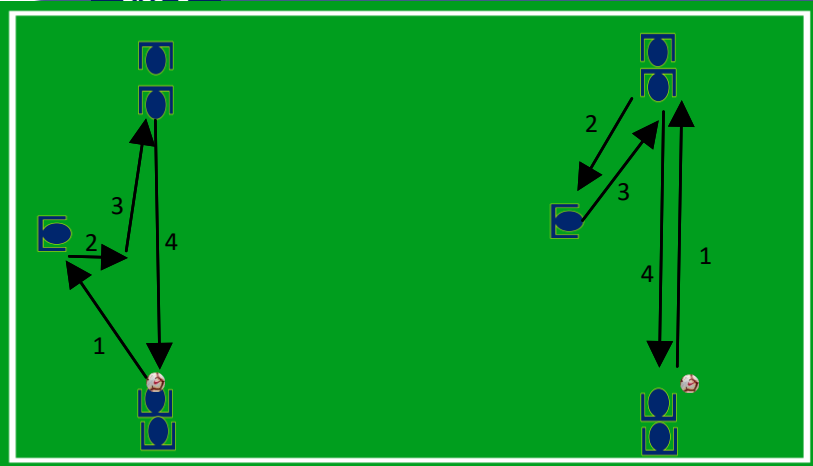
2 min par atelier / 2 séquences

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

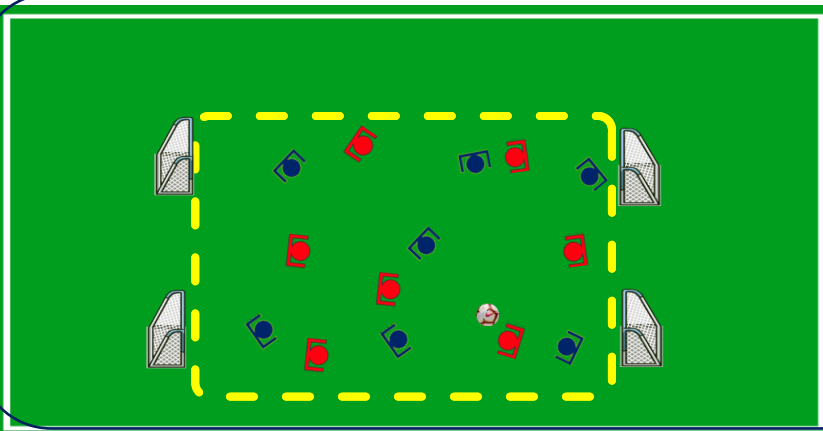
Passé et suit dans avec dans un premier temps appui/remise/3^{ème} puis retour à la source, les joueurs allongent leur foulée après la passe numéro 4 (Fig de gauche).

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

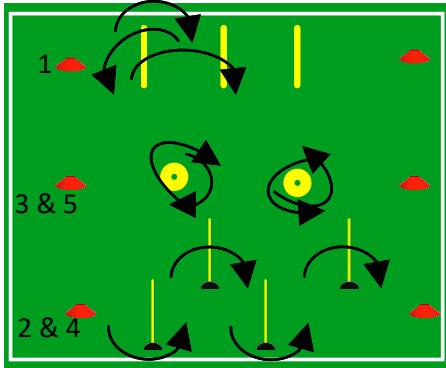
Jeu 2 but à attaquer et 2 buts à défendre
7v7 à 9v9

Semaine 4 - Séance 1

Bloc 1

COORDINATION/VIVACITE SPECIFIQUE 17'30''

DESCRIPTIF



CONSIGNES

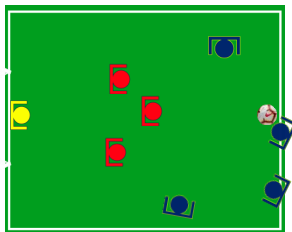
Travail de pilotage d'appuis en 5 ateliers. 1min30 par atelier avec une 2min de récupération entre chaque. Insister sur les appuis pointes de pieds et un temps de contact au sol court.

1. Passer, revenir enchaîner
2. Slalom sans ballon
3. Tour complet toujours orienté vers l'arrivée
4. Slalom avec ballon
5. Fixer, feinter et déborder obstacle

Bloc 2

SITUATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

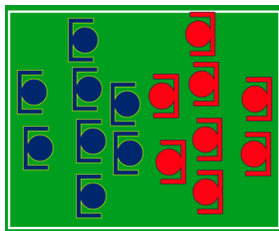
4vs3 aménagement spatial en fonction de la thématique travaillée

Variable: demander que l'ensemble des attaquants soit dans une zone haute pour un bonus de point

Bloc 3

STOPBALL 25'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Trouver un joueur lancé dans la zone de stop (il doit rentrer en même temps que le ballon sur le temps de passe)

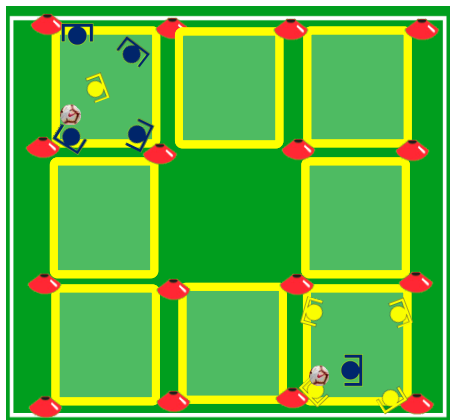
Variable: hors-jeu

Semaine 4 - Séance 2

Bloc 1

PUISSANCE AEROBIE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

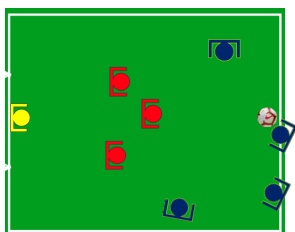
2 conversations se déroulent en simultané, dès qu'une équipe réussit 5 passes elle peut avancer d'une zone. L'objectif est de rattraper l'autre équipe (+2pts), les blocs durent 3min maximum l'équipe la plus proche de l'autre (+1pt). Minimum 2min de récupération entre les blocs.

Changement de défenseur à chaque signal de l'entraîneur (30'' à 1')

Bloc 2

SITUATION 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

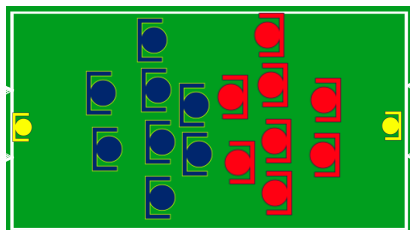
4vs3 aménagement spatial en fonction de la thématique travaillée

Variable: demander que l'ensemble des attaquants soit dans une zone haute pour un bonus de point

Bloc 3

JEU 24'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

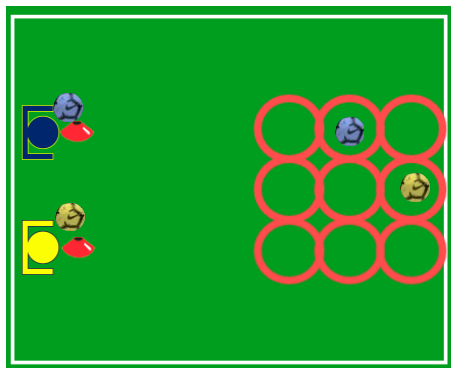
8vs8 + GB, 4 séquences de 5min, 1 min de récupération pour donner des consignes. Les ballons sont donnés par l'entraîneur pour optimiser le rythme.

Variable: hors-jeu, jouer sur la largeur et la profondeur pour modifier la demande athlétique

Bloc 1

VIVACITE 15'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

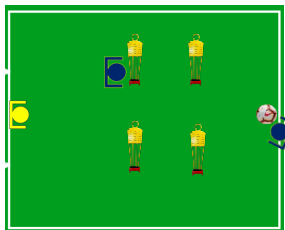
Tic-tac-toe en relais par équipe. Les 3 premiers partent avec des ballons aux pieds, ensuite il faut bouger l'un des ballons de son équipe

Equipe de 4 ou 5 joueurs, temps idéal entre 2 passages: 1' – 1'30''

Bloc 2

EXERCICE 30'

DESCRIPTIF



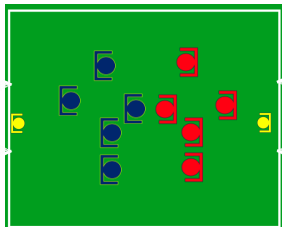
CONSIGNES

Combinaison en utilisant une demande dans l'intervalle et l'interligne

Bloc 3

BANIDE 15'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

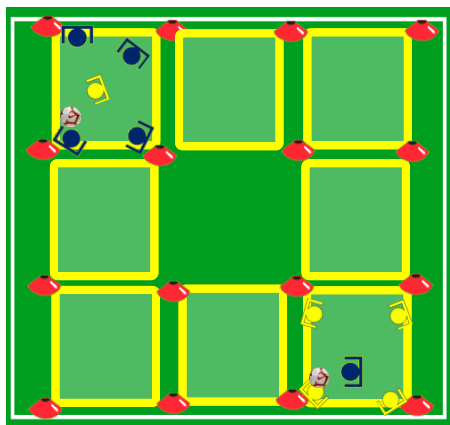
3 équipes de 5 joueurs de champs + 2 ou 3 gardiens. Dès qu'une équipe encaisse en but elle laisse sa place à l'équipe en attente. L'équipe en attente est responsable de l'injection des ballons (permet de rentrer plus vite)

Variable: Si une équipe marque avec l'ensemble de ses joueurs en zone haute ils jouent la rotation suivante avec un joueur supplémentaire

Bloc 1

PUISSANCE AEROBIE 24'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

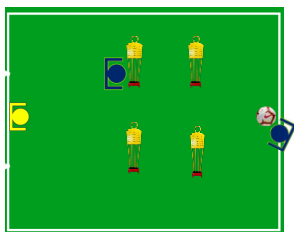
2 conversations se déroulent en simultané, dès qu'une équipe réussit 5 passes elle peut avancer d'une zone. L'objectif est de rattraper l'autre équipe (+2pts), les blocs durent 4min maximum l'équipe la plus proche de l'autre (+1pt). Minimum 2min de récupération entre les blocs.

Changement de défenseur à chaque signal de l'entraîneur (30''   1')

Bloc 2

EXERCICE 20'

DESCRIPTIF



CONSIGNES

Combinaison en utilisant une demande dans l'intervalle et l'interligne

Bloc 3

BANIDE 25'

DESCRIPTIF

