

SENIORS

PLAN D'ENTRETIEN PHYSIQUE



**Comment
garder vos
joueurs en
forme,**

**Lors de cette
coupure de
championnat**

6 séances

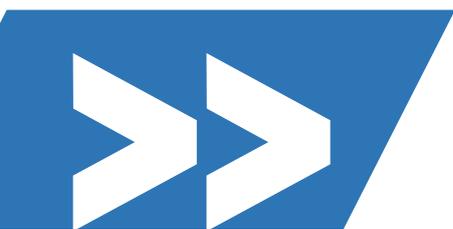


Entrainementdefoot.fr

Plan d'entretien physique

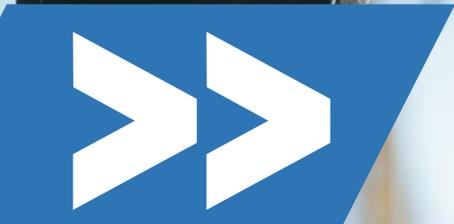
Pause du championnat

2020



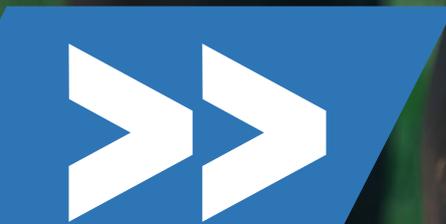
MENTIONS LEGALES

Copyright 2020 | Entrainementdefoot.fr Tous droits réservés. Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L. 122- 4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Ce document est destiné à une utilisation par personne. Le partage de ce document à des tiers et/ou la revente sont interdits.»



SOMMAIRE

SEANCE 1	11
SEANCE 2	23
SEANCE 3	29
SEANCE 4	36
SEANCE 5	42
SEANCE 6	47



INTRODUCTION

Vendredi 13 mars 2020, l'ensemble des compétitions sont mises en pauses face à l'épidémie qui progresse chaque jour. La FFF suit les instructions émises la veille par l'état. Le monde du foot s'est arrêté...

Car ce sont aussi tous les entraînements de foot qui sont désormais annulés. Les présidents, entraîneurs, joueurs se retrouvent sans leur activité favorite.

A l'heure où j'écris ces lignes personnes ne peut dire quand nous pourrons reprendre le chemin des entraînements, quand nous rejouerons un match...si le championnat reprendra un jour.

La période est compliquée et tout doit être envisagé.

Dans le version positive il faut envisager une reprise

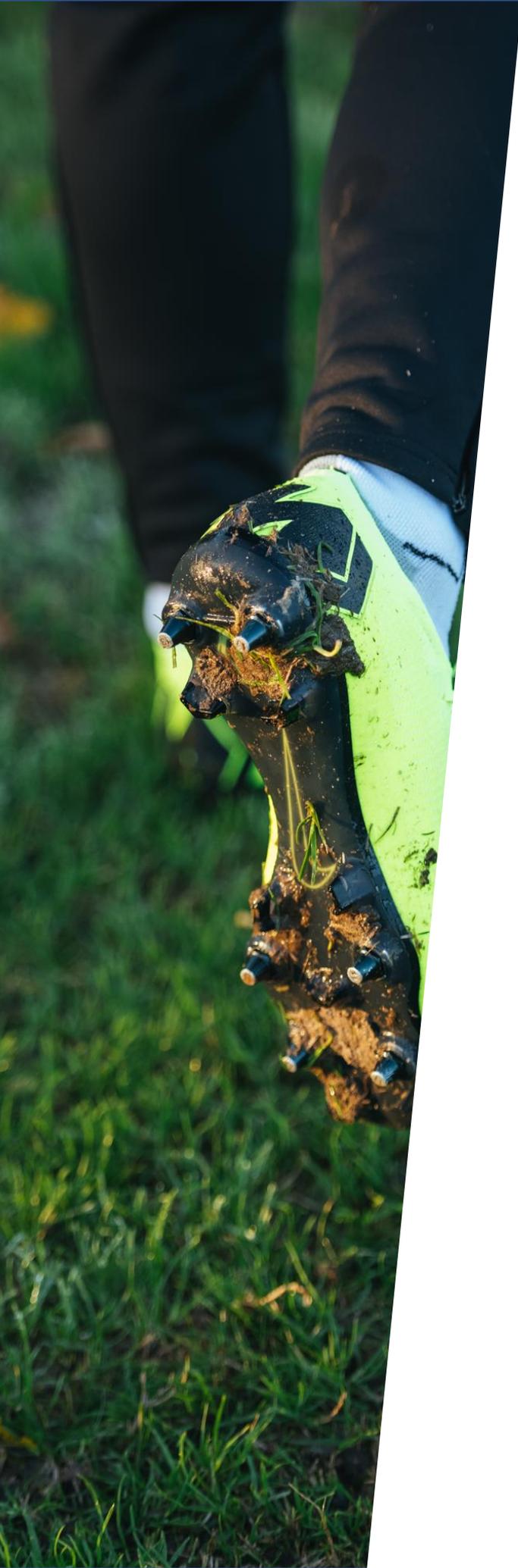
Restons positif, c'est le meilleur moyen d'avancer dans le foot et dans la vie. Même si je le sais ; certains vivent des situations très difficiles et d'autres vont en subir. Prenez soin de vous et de vos proches !!!

J'ai donc créé ce mini programme d'entretien pour vos joueurs. Le but premier est de les occuper mentalement. Ils se retrouvent sans foot à jouer, sans foot à regarder. Ce programme leur permettra de s'occuper l'esprit.

Il permettra un entretien physique. Alors c'est certains : ce programme n'aura pas les mêmes capacités et les mêmes ambitions qu'un entraînement classique à 20 avec le ballon ; mais il permet d'entretenir des physiques qui vont vite perdre leurs qualités : physique, cardio-pulmonaire etc...

Ce programme vise à diminuer et ralentir ces pertes.

Enfin il permet de garder un lien entre vous et vos joueurs puisque vous les garder concernés. Vous pouvez échanger avec eux par message ou par téléphone sur leurs avancées dans le programme.



Le championnat reprendra peut-être...peut-être pas. Envisageons le positif et préparons-nous afin d'être au meilleur de notre forme lors de la reprise.



Ce programme évoluera sans doute au fur et à mesure des annonces gouvernementales.

L'état autorise les déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, Il est donc possible de sortir faire du sport seul.

Il est rappelé que la moindre sortie est conditionnée par le remplissage et le port de l'attestation que vous pouvez voir ci-dessous.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 1^{er} du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

Je soussigné(e)

Mme / M.

Né(e) le :

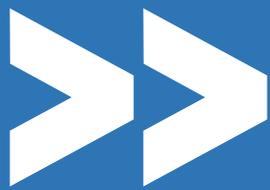
Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 1^{er} du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

- déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail (sur justificatif permanent) ou déplacements professionnels ne pouvant être différés;
- déplacements pour effectuer des achats de première nécessité dans des établissements autorisés (liste sur gouvernement.fr);
- déplacements pour motif de santé;
- déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants;
- déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie.

Fait à _____, le ____/____/2020

(signature)



EXPLICATIONS

Pour chaque exercice vous retrouverez

>>1

MATERIEL
Ballons
Coupelles

TEMPS
30min

NOMBRES DE JOUEURS
20 JOUEURS

Exercice – Déplacements coordonnés

Le numéro
Le matériel
nécessaire
La durée
Le schéma

Objectif : avoir des distances optimales entre chaque joueur de l'équipe / intervalles et interlignes

But : Se déplacer ensemble de manière harmonieuse et chorégraphique. Une distance de 15m entre chaque joueur est préconisée.

Deux équipes en 4-4-2 se déplacent façon miroir en suivant le déplacement proposé par le coach

Variantes

- Déplacement à vide
- Introduction du ballon à la main
- Introduction du ballon au pied
- Suivre le cheminement du ballon de l'équipe adverse

Le ou les
objectifs
Le ou les Buts
Les règles et le
fonctionnement
du jeu

Il est impératif pour les joueurs d'ouvrir « grands les yeux ». La prise d'info est essentielle : sur le coach meneur, sur les partenaires, sur les distances entre chaque joueur. Ici nous insistons sur 10-15m entre chaque joueur. Astuce : mettre une corde tenue entre deux joueurs si elle est tendue = distance maximale atteinte !!!

Les critères à respecter pour une bonne réalisation de l'exercice.

Je suis parti du principe que vos joueurs ont à disposition prêt de chez eux un espace de pelouse pour travailler avec un ballon. Souvent ce sera leur jardin. Pour ceux habitant en appartement, deux possibilités sortir seul pour faire les exercices ou bien utiliser l'alternative qui est à chaque fois proposée dans ce programme

Bien entendu ils doivent le faire seul en respect des consignes de sécurités émises par le ministère de la santé.

Concernant le matériel soyez inventifs, des coupelles peuvent être remplacées par des bouteilles d'eau, des vêtements...Etc

Mardi

SEANCE 1

Ballons – Corde à sauter – Coupelles – Tapis de sol

Gainage



Objectif : réaliser les postures de gainage

But : renforcer les muscles superficiels et profonds des abdominaux (grand droit, transverse, obliques). Protection des disques intervertébraux en développant la tonicité du dos (les muscles para lombaires).

Réaliser le circuit de gainage suivant :

- 1min de face
- 1min côté gauche
- 1min côté droit
- 1min sur le dos, bassin relevé jambes à 90°

Enchaîner 4 circuits



Veiller à conserver un alignement tête, haut du dos, bas du dos. Bien respirer, ne pas se crispier. Les joueurs doivent adapter le temps de gainage à leurs capacités.



Objectif : réaliser un footing

But : conservation des capacités cardio pulmonaire du joueur

Réaliser un footing de trente minutes sur le parcours de son choix en endurance fondamentale.

Pour être en endurance fondamentale il ne faut pas dépasser 75% de la fréquence cardiaque maximum ou bien 65% de la vma.(exemple pour une vma 15kmh le coureur ne doit pas dépasser 9.7kmh) dans les faits et pour faire très simple, le joueur doit effectuer sa sortie en étant capable de discuter avec quelqu'un. (En ce moment au vue des restrictions avec un ami virtuel)

Courir une demi-heure pour certains peut s'apparenter à une épreuve. La musique ou les podcasts peuvent aider à faire passer le temps, choisir un beau lieu de sortie aussi. Privilégier les chemins au bitume

**Corde à sauter**

Objectif : alterner corde à sauter et temps de pause

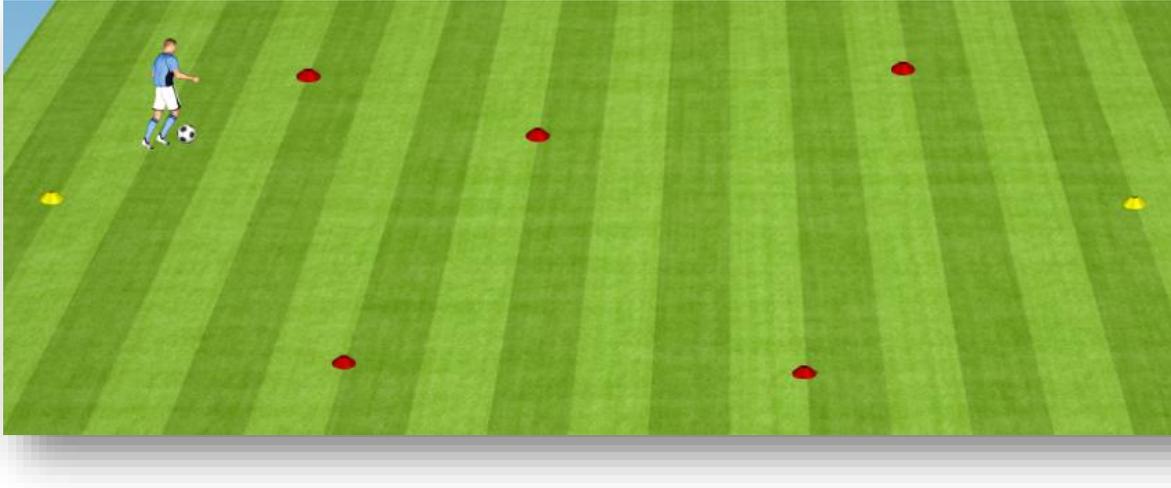
But : améliorer les capacités cardio-pulmonaires de vos joueurs

Alterner une minute de corde à sauter et une minute de pause

A faire 8 fois

Le temps de pause peut être juste de la marche sur place ou bien du jonglage avec ballon en récup active. Si vous n'avez pas de corde à sauter, sauter sur place comme si vous aviez une corde à sauter.

Circuit ballon



Objectif : conduire son ballon

But : travail de la technique de conduite

Effectuer le circuit de conduite avec ballon comme indiqué sur le schéma.

Le joueur doit à chaque fois effacer la coupelle par un dribble

Pensez à modifier le circuit à la moitié, à utiliser les différentes surfaces de contact...

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Dans une pièce chez vous disposer des coupelles en losange espacée de 2m, se déplacer avec une balle de tennis au pied
- Ajouter du temps sur les autres exercices

Ne rester pas le nez dans le terrain et penser à relever la tête pour observer le jeu (virtuel) Ne pas mettre trop d'intensité, viser dans un premier temps la justesse technique



Objectif : réaliser le circuit de souplesse

But : améliorer la souplesse de vos joueurs.

Effectuer le circuit de souplesse suivant maintenez les postures 30sec.

Le souffle doit être long et profond. Ne pas chercher la performance mais la détente du corps

Debout, le joueur croise les mains comme sur la photo et tend les bras. A chaque inspiration il doit chercher à se grandir. Maintien 30 secondes. L'étirement se fait sur les **triceps et les épaules**.



Le joueur doit attraper ses mains dans le dos. Maintien 30 secondes puis changement de côté. Il y aura forcément un côté plus facile que l'autre. Au fur et à mesure cela diminuera. L'essentiel est de rapprocher au maximum les mains. L'étirement se fait ressentir dans les épaules, les pectoraux et le haut du dos.



Les pieds bien au sol, le joueur tend les bras vers le haut et progressivement penche son buste sur le côté. Il faut bien veiller à ce que le corps ne parte pas trop en avant ou en arrière. Maintien de 30 secondes puis changement de côté. L'étirement doit être ressenti sur le côté de la cage thoracique.



Les mains en appui sur un mur à hauteur d'épaule, le pied gauche en avant le pied bien posé au sol et la jambe droite en arrière du corps le dessous du pied bien au sol. Ne pas écarter les jambes, bien garder l'alignement les pieds doivent être bien droits. L'étirement doit être ressenti dans le **mollet**. Ne pas mettre une tension excessive. Maintien de 30 secondes puis changement de côté.



Former un angle à 90° entre votre buste et vos jambes, en vous penchant vers le mur. Mettez un ballon entre vos genoux. L'étirement doit être ressenti dans toute la chaîne postérieure. Maintien de la posture 30sec.



Allongé sur le dos les jambes et les bras en étoiles, le joueur effectue deux minutes de respiration. A chaque expiration il doit se concentrer sur un endroit de son corps et le laisser se détendre. Ces deux minutes doivent l'amener à une **détente totale**.

A genou, le joueur doit se pencher en arrière de sorte qu'il doit ressentir une tension dans **les quadriceps**. Il faut bien veiller à conserver l'alignement bassin haut du dos arrière de la tête. 30 secondes de maintien de posture



Posture de souplesse étirant les muscles profonds des hanches et de la fesse de plus elle permet de relâcher les tensions dans le bas du dos.(30sec de chaque côté).Allongé sur le dos,(30sec de chaque côté).Allongé sur le dos, les lombaires bien plaquées au sol, pied à plat sur le sol, il faut placer la cheville droite sur le genou gauche, puis faire descendre le tout vers le côté gauche de sorte que la semelle du pied droit touche le sol.



Posture de souplesse permettant d'améliorer la mobilité de la colonne indépendamment du bassin et des hanches(30sec de chaque côté)

Allongé sur le flanc gauche, il faut mettre les jambes à l'équerre par rapport au corps. Mettre un ballon entre les genoux. Les mains sont jointes, bras tendus perpendiculaires au corps. Il faut laisser le bras gauche tendu touchant le sol et envoyer le bras droit de l'autre côté sans bouger la position du tronc, ni celui des jambes qui serrent le ballon. La tête suit le mouvement.



Se mettre dans la posture de la photo, la jambe en avant a un angle de 90°, la jambe en arrière est bien détendue. Le buste est droit. Le joueur lève la main opposée à la jambe qui est à 90°. L'étirement ressenti doit se faire **en avant de la hanche**. Maintien de la posture 30secondes de chaque côté.



Allongé sur le dos les pieds bien au sol, rapproché des fesses, genou joint. Il faut laisser descendre les genoux sur le côté et arrêter cette descente quand l'étirement léger se fait sentir. Puis progressivement faire avancer l'ensemble en avant. Les dessous de vos pieds doivent se toucher en permanence. L'ensemble de l'étirement dure de 45secondes à une minute. Ce n'est pas une course bien prendre son temps et respecter la posture. Cet étirement permet d'obtenir plus de souplesse au niveau **des adducteurs**.



Assis, les jambes sont tendues et collées. Il faut poser le pied droit à gauche du genou gauche, le maintenir avec la main gauche, et tourner son buste et sa tête vers la droite. L'étirement doit se faire sentir sur le **côté de la cuisse** droite. Maintien de la posture 30 secondes puis changement de côté.



Sur les genoux il faut poser ses mains en inversé paumes au sol. C'est-à-dire que les avant-bras sont pointés vers l'avant. Le joueur doit essayer de s'asseoir sur ses talons. L'étirement se fait sentir dans les avant bras. Maintien de la posture 30 secondes.



Assis en tailleur le joueur doit poser ses avant-bras au sol devant lui. Il doit ensuite se pencher progressivement en respirant bien de sorte qu'il arrive à poser son front au sol. Maintien de la posture 30 secondes. L'étirement concerne toute la **partie dorsale jusqu'au cou**.



Jeudi

SEANCE 2

Ballons – Coupelles – Tapis de sol

Gainage



Objectif : réaliser les postures de gainage

But : renforcer les muscles superficiels et profonds des abdominaux (grand droit, transverse, obliques). Protection des disques intervertébraux en développant la tonicité du dos (les muscles para lombaires).

Réaliser le circuit de gainage suivant :

- 1min de face
- 1min côté gauche
- 1min côté droit
- 1min sur le dos, bassin relevé jambes à 90°

Enchaîner 4 circuits



Veiller à conserver un alignement tête, haut du dos, bas du dos. Bien respirer, ne pas se crispier. Les joueurs doivent adapter le temps de gainage à leurs capacités.



Objectif : conduire son ballon

But : travail de la technique de conduite

Placer les coupelles comme sur le schéma. (Vous pouvez en mettre plus)

Le joueur évolue dans cette zone ballon au pied, et doit aller toucher avec le pied tour à tour les coupelles tout en gardant la maîtrise de son ballon.

Séquence de 1min,

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon disposer des coupelles en losange espacées de 2m, se déplacer avec une balle de tennis au pied

Possibilité de donner un numéro à chaque coupelle et se dire les numéros dans sa tête au fur et à mesure de l'exercice et se déplacer sur la coupelle correspondante. Possibilité de le faire avec un tier qui donne les numéros



Objectif : courir le plus rapidement possible sur 10-12m

But : amélioration de la vitesse de course avec et sans ballon

Placer les coupelles à distance 10-12m.

Courir la distance le plus rapidement possible.

Le faire avec et sans ballon

Retour en marchant, observer 40secondes de pauses entre deux sprints afin d'éviter de se blesser et conserver la qualité du travail

Bien utiliser l'ensemble du corps (buste, bras) pour se propulser vers l'avant. Être attentif à ses appuis.



Objectif : réaliser le circuit de renforcement

But : maintien des qualités physiques (force) du joueur.

- 1) Jumpin jack 1min + 1min de repos à faire 2 fois
- 2) Faire le maximum de pompes + 2 min de repos à faire 2 fois
- 3) Faire le maximum d'abdo + 2 min de repos à faire 2 fois (attention à la position)
- 4) 50 Twist Russe + 1 min de repos à faire 2 fois
- 5) 30 Squat + 2 min de repos à faire trois fois

Réaliser les gestes à pleine amplitude. Bien respirer. Faire très attention à sa posture lors de la réalisation des différents gestes.



Objectif : réaliser le circuit de souplesse

But : améliorer la souplesse de vos joueurs.

Effectuer le circuit de souplesse de la semaine 1

Le souffle doit être long et profond. Ne pas chercher la performance mais la détente du corps

Weekend

SEANCE 3

Ballons – Corde à sauter – Coupelles – Tapis de sol

Gainage



Objectif : réaliser les postures de gainage

But : renforcer les muscles superficiels et profonds des abdominaux (grand droit, transverse, obliques). Protection des disques intervertébraux en développant la tonicité du dos (les muscles para lombaires).

Réaliser le circuit de gainage suivant :

- 1min de face
- 1min côté gauche
- 1min côté droit
- 1min sur le dos, bassin relevé jambes à 90°

Enchaîner 4 circuits



Veiller à conserver un alignement tête, haut du dos, bas du dos. Bien respirer, ne pas se crispier. Les joueurs doivent adapter le temps de gainage à leurs capacités.

Corde à sauter



Objectif : alterner corde à sauter et temps de pause

But : améliorer les capacités cardio-pulmonaires de vos joueurs

Alterner une minute de corde à sauter et une minute de pause

A faire 8 fois

Le temps de pause peut être juste de la marche sur place ou bien du jonglage avec ballon en récup active. Si vous n'avez pas de corde à sauter, sauter sur place comme si vous aviez une corde à sauter.



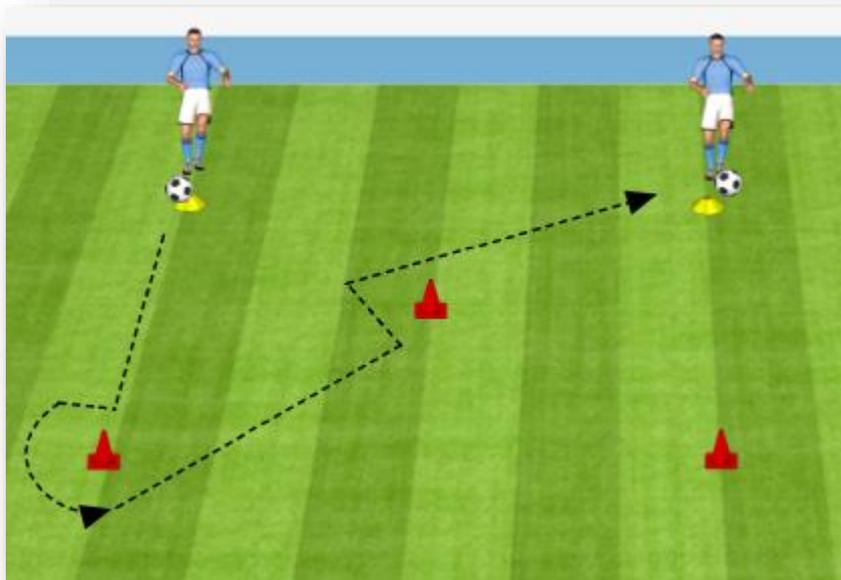
Objectif : Gagner la course de vitesse contre un adversaire virtuel

But : Etre plus rapide et plus explosif

Le joueur est en position d'appui à gauche de la haie.

Le joueur saute la haie de la gauche vers la droite, puis ressaute la haie dans l'autre sens. Il touche le plot puis coure et saute la haie de face et enfin sprinte jusqu'à l'arrivée.

Observer 1min de repos entre chaque passage afin de récupérer et surtout ne pas se blesser.



Objectif : Réaliser le circuit de dribble

But : Etre plus décisif ballon au pied.

Placer les coupelles comme sur le schéma.

Mouvement 1

Joueur va au devant du premier plot réalise une semelle pied gauche vers la droite pour effacer le plot. Une fois fait il fait demi-tour et attaque le second plot. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot central. Puis il va au deuxième départ

Mouvement 2

Joueur va au devant du premier plot réalise une semelle pied droit vers la gauche pour effacer le plot une fois fait il fait le tour du plot et attaque le second plot. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot. Puis il va au 2^{ème} départ

Mouvement 3

Joueur va au devant du premier plot réalise une semelle pied droit vers l'arrière tout en faisant demi-tour devant le 1er plot et attaque le plot central. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot. Puis il va au 2^{ème} départ

Mouvement 4

Joueur va au devant du premier plot réalise un extérieur pied droit vers l'arrière tout en faisant demi-tour devant le plot et attaque le second plot. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot. Puis il va au 2^{ème} départ

Mouvement 5

Joueur va au devant du premier plot en plaçant son ballon à gauche du plot il réalise une semelle pied droit vers l'arrière puis extérieur pied droit pour effacer puis fait le tour et attaque le second plot. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot. Puis il va au 2^{ème} départ

Mouvement 6

Joueur va au devant du premier plot réalise une semelle pied droit vers la gauche il laisse le ballon et fait le tour du plot par la droite pour récupérer son ballon. Il attaque le second plot. Il effectue une semelle pied droit pour effacer le plot. Puis il va au 2^{ème} départ

Alterner les mouvements durant 15min

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

Si l'exécution des mouvements n'est pas parfaitement réalisée, le joueur perdra du temps et de la vitesse. Se focaliser sur la bonne réalisation technique.



Objectif : réaliser le circuit de renforcement

But : maintien des qualités physiques (force) du joueur.

- 1) 50 Twist Russe + 1 min de repos à faire 2 fois
- 2) 30 Squats + 2 min de repos à faire trois fois
- 3) Position de chaise durant 1min + 1min de repos à faire trois fois
- 4) Faire le maximum d'abdo + 2 min de repos à faire 2 fois (attention à la position)
- 5) 20 fentes de chaque jambe (40 en tout) + 2min de repos à faire trois fois

Réaliser les gestes à pleine amplitude. Bien respirer. Faire très attention à sa posture lors de la réalisation des différents gestes.

Mardi

SEANCE 4

Ballons – Tapis de sol

Gainage



Objectif : réaliser les postures de gainage

But : renforcer les muscles superficiels et profonds des abdominaux (grand droit, transverse, obliques). Protection des disques intervertébraux en développant la tonicité du dos (les muscles para lombaires).

Réaliser le circuit de gainage suivant :

- 1min de face
- 1min côté gauche
- 1min côté droit
- 1min sur le dos, bassin relevé jambes à 90°

Enchaîner 4 circuits



Veiller à conserver un alignement tête, haut du dos, bas du dos. Bien respirer, ne pas se crispier. Les joueurs doivent adapter le temps de gainage à leurs capacités.



Objectif : réaliser un footing

But : conservation des capacités cardio pulmonaire du joueur

Réaliser un footing de 20 minutes sur le parcours de son choix en endurance fondamentale.

Pour être en endurance fondamentale il ne faut pas dépasser 75% de la fréquence cardiaque maximum ou bien 65% de la vma.(exemple pour une vma 15kmh le coureur ne doit pas dépasser 9.7kmh) dans les faits et pour faire très simple, le joueur doit effectuer sa sortie en étant capable de discuter avec quelqu'un. (ici et vu les restrictions avec un ami virtuel)

Courir une demi-heure pour certains peut s'apparenter à une épreuve. La musique ou les podcasts peuvent aider à faire passer le temps, choisir un beau lieu de sortie aussi. Privilégier les chemins au bitume



Objectif : réaliser les séquences alternées

But : conservation des capacités cardio pulmonaire du joueur

1^{ère} séquence de 12'

Le joueur doit courir autour du terrain en allongeant la foulée sur la largeur et en trottinant sur la longueur. Intensité : 60-70% de la VMA (vitesse maximale aérobie)

2^{ème} séquence de 12'

Le joueur doit allonger la foulée sur la longueur et trottiner sur la largeur. Intensité : 60-70% de la VMA.

Exemple : Si vous avez une VMA de 17 km/h (calculé lors du test Vameval ou Léger-Boucher en début de saison)

Donc 60 à 70% de 17km/h = 21 à 25 sec pour parcourir 70m à peu près pour la largeur
Pour une longueur de 100m = 30 à 35 sec

Si vous n'avez pas de terrain de foot ou de pistes à proximité trouver un parcours dont vous balisez les distances à l'aide d'une montre GPS.

Technique individuelle



Objectif : réaliser les exercices techniques

But : maitrise du ballon

- 1min jonglage libre
- 1min jonglage pied droit
- 1 min jonglage pied gauche
- Jongler trois quatres touches, envoyer le ballon en l'air, contrôle orienté et course sur 2-3m. Pendant 3min.
- Placer une coupelle (ou faire un circuit avec plusieurs) conduite de balle et effacement de la coupelle par différentes techniques : feinte de corps, passément de jambes, crochets, roulette pied droit ballon en avant pied gauche etc...

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol.
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme.

Si vous n'avez pas de terrain de foot ou de pistes à proximité trouver un parcours dont vous baliser les distances à l'aide d'une montre GPS.



Objectif : réaliser le circuit de souplesse

But : améliorer la souplesse de vos joueurs.

Effectuer le circuit de souplesse de la première séance.

Le souffle doit être long et profond. Ne pas chercher la performance mais la détente du corps

Jeudi

SEANCE 5

Ballons – Coupelles – Echelles

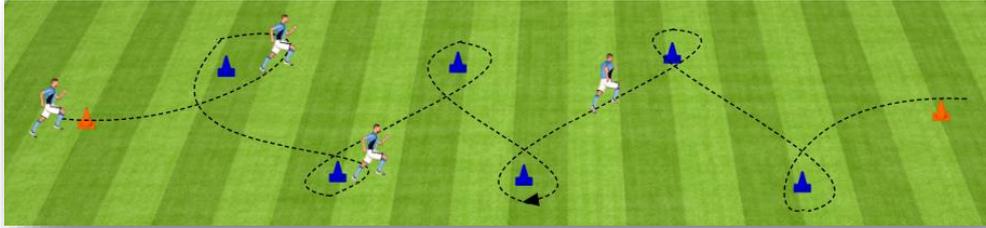


Objectif : réaliser le circuit de renforcement

But : maintien des qualités physiques (force) du joueur.

- 1) Pompes + rotation (quand en position de pompe haute tenir sur un bras et lever l'autre vers le plafond en pivotant le corps) 20 répétitions + 2min de repos à faire trois fois
- 2) 30 Squat sautés+ 2 min de repos à faire trois fois (saut de 5-10cms de haut pas plus)
- 3) Steps sur chaise (monter sur la chaise à une jambe) 15 + 1min de repos à faire 3 fois
- 4) 40 crunchs abdominal + 1 min de repos à faire 2 fois
- 5) Faire le maximum de pompes + 2 min de repos à faire 2 fois

Réaliser les gestes à pleine amplitude. Bien respirer. Faire très attention à sa posture lors de la réalisation des différents gestes.



Objectif : effectuer le parcours comme indiqué

But : maintien des qualités de déplacement et d'appuis du joueur.

Passage 1

Démarrer la course à l'intérieur du parcours pour contourner chaque plot par l'intérieur vers l'extérieur. Epauls toujours dirigées vers la fin du parcours. 2 X

Passage 2

Idem mais en réalisant le tour complet et en démarrant par l'extérieur 2 X

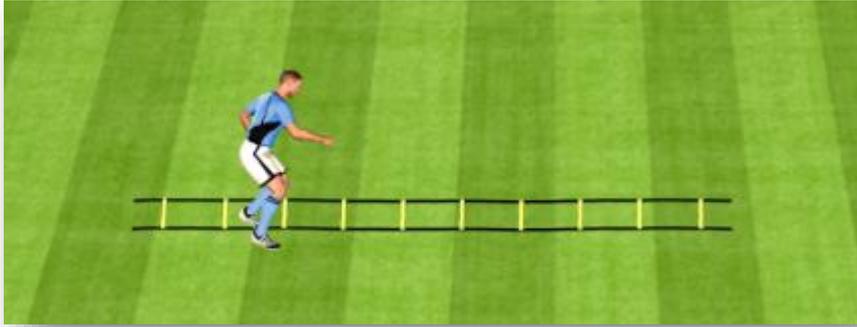
Passage 3

Démarrer au 2^{ème} cône pour revenir au 1^{er} cône en course arrière puis enchaîner au 3^{ème} pour revenir au 2^{ème} et ainsi de suite 2 X

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

Organiser les appuis toujours dans l'axe, anticiper les changements de directions, rajouter de la fréquence pour le changement de sens, solliciter les bras et gainage tout du long)



Objectif : passer l'échelle en respectant les appuis imposés

But : maintien des qualités de déplacement et d'appuis du joueur.

Quelques exemples

- Mode marelle
- Cloque pied
- Deux pieds dans la première case, deux pieds à l'extérieur de la deuxième etc...
- Pied gauche à gauche de la première, pied droit à l'intérieur de la première puis pied gauche, puis pied droit à l'extérieur de la deuxième, pied gauche à l'intérieur de la deuxième puis pied droit etc...
- De côté deux pieds intérieur, deux pieds extérieurs
- Pied Joint saut sur la pointe des pieds
- Etc

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Faites le dans un couloir
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

Si vous n'avez pas d'échelles utiliser des lignes au sol ou bien votre imagination. On recherche un travail d'appui, appliquez-vous en allant lentement dans un premier temps puis mettre de plus en plus de vitesse



Objectif : courir selon les indications imposées

But : maintien des qualités cardio pulmonaire du joueur.

6 X 800m à 75% de la VMA

L'idéal étant une piste d'athlé. Sinon 800m = 2 tours de terrain de longueur 100m et largeur 70m + une largeur supplémentaire + une $\frac{1}{2}$ longueur. Démarrer le 800m par une largeur.

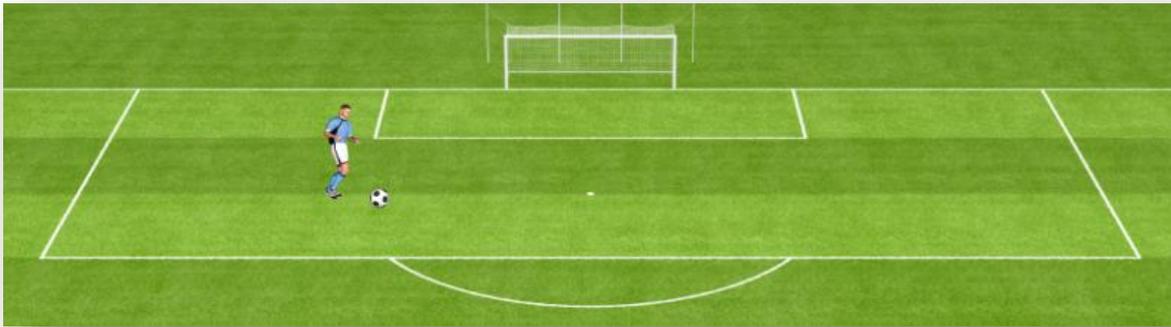
Pour une VMA à 17 km/h Temps d'effort compris entre 3'46 (calcul de 75% de la VMA)
Récupération entre chaque 800m = 1'30

Bien respecter les distances et le temps nécessaires pour faire ce parcours pour être bien dans la bonne allure de travail.

Weekend

SEANCE 6

Ballons – Coupelles – Cerceaux



Objectif : courir ballon au pied en utilisant les différentes surfaces

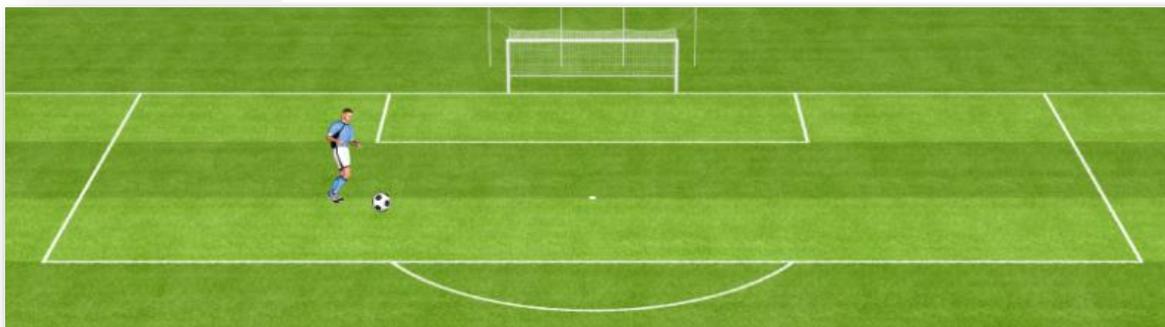
But : finir l'échauffement

Ballon au pied le joueur circule dans une zone équivalente à une surface de réparation.

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Faire un échauffement efficace
- Faire un footing avec ballon
- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

Le faire à allure tranquille, le joueur doit se dérouiller et faire tout en souplesse. Utiliser les appuis avec des changements de direction, courses arrière etc...



Objectif : alterner période d'activité et période tranquille

But : maintien des capacités de vos joueurs

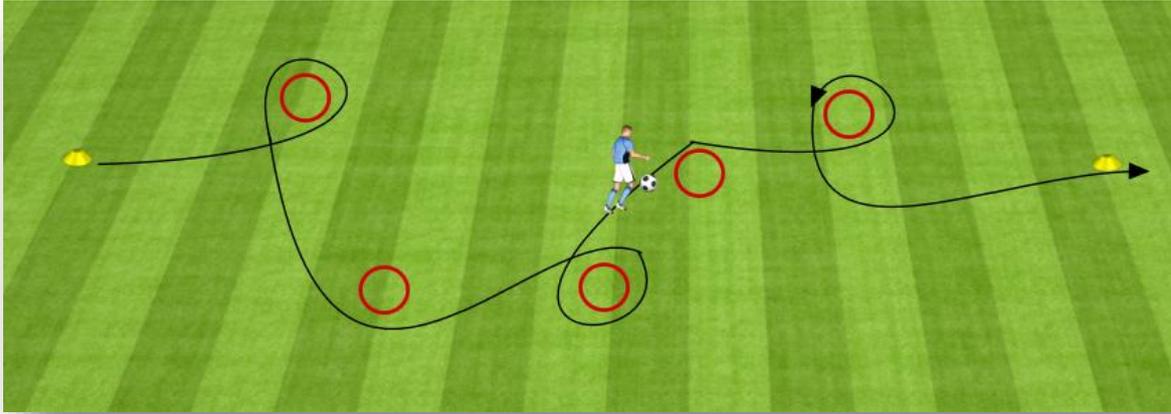
Ballon au pied le joueur circule dans une zone équivalente à une surface de réparation à allure soutenue durant 15secondes puis à allure ralenti 15secondes. Réaliser cette alternance durant 7minutes.

Observer 3minutes de repos puis recommencer.

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Le faire sans ballon 15/15 en course à pied
- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

Ce n'est pas du sprint mais une allure soutenue ! Pensez à aller dans tous les sens = changement de direction.



Objectif : réaliser le plus rapidement possible le circuit

But : maintien de la technique balle au pied

Placer les cerceaux comme sur le schéma, le joueur doit faire le circuit ballon au pied le plus rapidement possible. 45secondes de repos entre chaque passage.

Alternatives si vous n'avez pas de zone pour le faire, ou qu'on vous l'interdit

- Si vous disposez d'un parking sous-terrain le faire en sous sol
- Sinon ajouter du temps sur les autres exercices du programme

La qualité des appuis est aussi travaillée dans ce type d'exercice. Vos joueurs doivent être de plus en plus efficace pour coordonner leurs mouvements : course + conduite de balle



Objectif : réaliser un footing

But : conservation des capacités cardio pulmonaire du joueur

Réaliser un footing de trente minutes sur le parcours de son choix en endurance fondamentale.

Pour être en endurance fondamentale il ne faut pas dépasser 75% de la fréquence cardiaque maximum ou bien 65% de la vma.(exemple pour une vma 15kmh le coureur ne doit pas dépasser 9.7kmh) dans les faits et pour faire très simple, le joueur doit effectuer sa sortie en étant capable de discuter avec quelqu'un. (ici et vu les restrictions avec un ami virtuel)

Courir une demi-heure pour certains peut s'apparenter à une épreuve. La musique ou les podcasts peuvent aider à faire passer le temps, choisir un beau lieu de sortie aussi. Privilégier les chemins au bitume



Objectif : réaliser le circuit de souplesse

But : améliorer la souplesse de vos joueurs.

Effectuer le circuit de souplesse de la première séance.

Le souffle doit être long et profond. Ne pas chercher la performance mais la détente du corps



Contactez-nous par mail

entrainementdefoot@gmail.com



www.entrainementdefoot.fr