

# **Condition physique: Football, planification et préparation physique sur la saison**

**Mon analyse de la préparation physique du football sur l'ensemble de la saison m'amène à déterminer deux phases distinctes :**

La préparation physique générale : divisée en 2 étapes :

- **au début de la saison**, dans le but de mettre toute l'équipe au même niveau de condition physique générale et en fin de cette 1ère étape TEST VMA sur 3'
- **à partir des résultats du test** mise en place de séance de préparation physique générale précise en quantité, qualité et volume . Le but est d'améliorer les qualités physiques et physiologiques

La préparation spécifique : Dès le début du championnat et au cours de la saison suivant les objectifs importants, l'enchaînement et l'analyse des matchs pour arriver à une préparation spécifique au football et suivant les postes.

Un autre élément important à développer est la récupération dite active le lendemain ou surlendemain de match.

Il est primordiale de tirer les grandes lignes de ce que sera la préparation physique sur la saison mais il est illusoire de planifier précisément chaque période et de penser que vous n'aurez rien à modifier.

En football comme dans n'importe quel autre sport il y a une telle diversité de situations et de niveaux qu'il est impossible de traiter de façon générale sur le site une planification fiable et valable pour tous (sans écrire un livre en fait).

C'est pourquoi nous n'abordons que les grandes lignes et ne montrons que quelques exemples concrets. Si toutefois vous avez une question précise avec un contexte précis posez votre question, on tâchera de vous aider.

Nous recevons chaque semaine des questions très vagues et très généralistes auxquels il nous est impossible de répondre tel quel.

## **LA PRÉPARATION GÉNÉRALE**

Lors de la reprise de l'entraînement, en début de saison, la préparation physique aura pour premier objectif de mettre l'ensemble des joueurs au même niveau.

Même si un plan de remise en condition individuel était donné à l'ensemble des joueurs, le préparateur doit s'assurer du niveau de forme de tous les joueurs. Je suis comme ST Thomas, je ne crois que ce que je vois.

Neuf fois sur dix les joueurs diront qu'ils se sont préparés, ont bien suivi le plan. Mais le rôle du préparateur est de faire un bilan et d'amener dans le mois, qui suit la reprise, l'ensemble de l'équipe au même niveau physique car c'est un sport collectif.

La première étape sera sur 2 semaines une préparation générale de remise à niveau. Le but de ces séances n'est pas de développer les capacités physiologiques, musculaires ou techniques, mais une remise en condition.

La séance type se divisera sur :

Travail d'endurance : 20' footing

Travail de VMA sur du 10''/10'' ou 15''/15'' sur 1 à 2 séries de 6 à 8 fois. La base de départ sera une distance comprise entre 50m et 60m pour le 15 /15 et entre 35m et 40m pour le 10/10.

Ce ne sont que des valeurs moyennes pour un travail de remise à niveau. La prochaine étape suite à ces 15 jours sera un test de 3' pour établir des vitesses et des distances précises, dans le but de commencer le développement physiologique suivant le niveau des joueurs et les postes occupés.

Travail sous forme de circuit- training pour une remise à niveau des qualités physiques nécessaire au footballeur. Ce type d'exercice sera une succession de 3 à 4 ateliers distants les uns des autres de 30m. cet espace sera parcouru en footing lent pour permettre tout le long du circuit de travailler sur une base d'endurance.

L'enchaînement des ateliers devra respecter un équilibre entre travail d'appui, de détente, de vitesse et de frappe au but. La durée de travail sur le circuit-training ne doit pas être inférieure à 6' (en dessous aucun intérêt du point de vue physiologique). Ces premiers ateliers doivent rester assez simple nous ne sommes qu'en début de saison et seront effectués le plus souvent sans ballon

Exemple : atelier 1 : montée de genoux sur 30m + 30m footing + Atelier 2 : saut enchaîné droite - gauche sur 30m par dessus des plots + 30m footing + Atelier 3 : sur 30m slalom entre des cônes et accélération + 30m footing + retour au début du circuit . Temps de travail 6' récupération 3' (hydratation-étirements) et 1 à 2 autres séries de 6'.

Temps de récupération sur 10' avec étirements.

Travail de gainage / abdos sur une durée de 30'' chaque exercice récupération 30''.

Travail de passes longues en mouvement, par deux sur 10'.

Au bout de 2 semaines de préparation mise en place du test de 3'. Ne pas de faire de test

Suite au résultat du test, déterminer la VMA de chacun et création de groupe par niveau.

Ne pas faire de test avant ces 15 jours, la forme des joueurs étant différentes au moment de la reprise votre VMA ne serait pas réelle. D'un point de vue physiologique entre le moment où je reprends l'entraînement et après 15 jours de travail, ma VMA peut varier de 2 km/h ce qui est important. Sans parler de la motivation qui ne sera pas au rendez-vous.

SI JE METS EN PLACE UN TEST, JE LE METS EN PLACE DANS LES MEILLEURS CONDITIONS POUR AVOIR DES VALEURS PRÉCISES ET RÉELLES.

### **Développement général**

La mise en place de travail sera suivant des volumes, des quantités, des enchaînements et des intensités précises (par exemple en rapport avec la VMA et suivant les postes occupés : milieu, avant, arrière latéral).

La séance type se divisera sur :

Travail d'endurance : 20' footing + les milieux et les latéraux travail à 80% de la VMA sur 6' à 10'

Travail à 100% de la VMA : sur du 10''/10'' ou 15''/15'' sur 2 à 3 séries de 6 à 8 fois pour l'ensemble de l'équipe.

Travail sous forme de circuit- training avec des ateliers plus précis par rapport aux qualités propres au footballeur. Ce type d'exercice sera une succession de 3 à 4 ateliers distants les uns des autres de 30m. cet espace sera parcouru en footing lent pour permettre tout le long du circuit de travailler sur une base d'endurance et développer les capacités physiologiques d'une récupération active.

L'enchaînement des ateliers devra respecter un équilibre entre les exercices demandés. Par exemple si l'atelier 1 comporte un exercice sur le travail d'appui et de renforcement des adducteurs, l'atelier 2 sera plutôt un exercice sur la vitesse et l'atelier 3 sur la détente ou la frappe. La durée de travail sur le circuit-training doit être supérieur à 8'. Les ateliers seront de plus en plus avec ballon

Le préparateur doit bien surveiller 2 phases distinctes :

- Atelier : phase de travail ou la qualité, l'intensité de l'exercice doit être respecté
- 30m en footing : phase de récupération dite active et de relâchement.

Il y a 2 phases distinctes : phase de travail et phase de récupération, relâchement

Exemple : atelier 1 : travail de foulées bondissantes décalées sur 30m + 30m footing + Atelier 2 : 10 sauts pied joints avec des hauteurs croissantes + 30m footing + Atelier 3 : slalom sur 30m avec ballon, entre des cônes et frappe croisée + 30m footing + retour au début du circuit . Temps de travail 8' à 12' récupération 3' (hydratation-étirements) et 3 à 4 autres séries.

Ces ateliers seront de plus en plus avec ballon et progressivement s'effectuer par deux ou trois joueurs. C'est un sport collectif et courir est une chose mais courir avec un ballon en est une autre et les deux demandent la parfaite association de qualité physique et technique

Exemple : le joueur 1 slalom avec ballon sur 15m sur un côté et adresse une passe dans l'axe pendant que le joueur 2 sprint sur 30m dans l'axe et réceptionne le centre pour une frappe au but.

Temps de récupération : 15' avec étirements.

Travail de gainage / abdos sur une durée de 45'' à 1'30 chaque exercice récupération 30'' à 1'.

Travail de passes longues par deux sur 10'

Travail de une/ deux sur 50m avec intensité grandissante. 6 à 10 fois avec récupération marchée.

Ces séances sur 4 semaines devront varier suivant plusieurs composantes :

- la durée des exercices
- la difficulté technique
- le volume de travail
- la quantité de travail
- l'intensité du travail

Je vous conseille de ne varier qu'un seul paramètre à la fois.

## **DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE**

Dès le début du championnat, l'équipe doit être au point physiquement et les capacités physiologiques développées. La prochaine étape sera de continuer ce développement car la VMA est une des capacités qui peut et doit toujours se travailler tout au long de l'année.

Le travail de la vitesse et de l'explosivité ne pourra se faire qu'à partir d'une base de VMA et d'endurance solide.

Un des rôles primordial du préparateur physique est de savoir évaluer en permanence les capacités des joueurs en face de lui et ce sur toute une saison, suivant les aléas du championnat.

A partir de ce moment de la saison (avant aussi) la séance physique doit être parfaitement dosée, ni trop facile, sinon il n'y a plus de progression, ni trop difficile car une séance de préparation physique mal dosée ou mal adaptée peut entraîner blessures (contracture, claquage) ou fatigue générale et avoir un mauvais impact sur le moral de l'équipe.

La séance se déroulera avec des exercices presque toujours avec ballon et de plus en plus dans des situations de jeu.

Séance type :

- Footing 15' + fin de l'échauffement sur 30m 3 fois montée de genoux + 3 fois talons/fesses + 3 fois foulées bondissantes en décalées.
- Travail de VMA 12"/12" sur des déplacements : 1ère série sur 3" pas chassé coté gauche + 3" pas chassé coté droit + 3" course en arrière + 3" sprint en avant + récupération 12" sur place et repartir. Il faut en faire 8 x 12/12. Récupération 2' + 2ème série même exercice mais avec ballon et toujours 8 X 12/12. Suivant la fatigue et le moment de la saison en faire 2 ou 3 séries (rôle du préparateur de savoir évalué )
- Récupération 10' avec étirements.
- Travail de passes longues sur 12' par deux ou trois, les joueurs doivent toujours être en mouvement et les 3 dernières minutes le rythme doit augmenter (passes enchaînées sans contrôle).
- Travail de vitesse et d'explosivité avec ballon : sur 15m jusqu'à 30m maximum slalom avec changement d'appui et frappe au but. L'intensité doit être maximum avec de la qualité sur la conclusion (frappe au but). La récupération est complète et marchée car l'intensité et la qualité sont primordiales. Dans ce style d'exercice les 3 premiers appuis sont primordiaux. Tout se joue au départ. Faire 8 à 10 répétitions.

Ce genre de travail peut et doit se placer en début de séance (à la place de la séance de VMA) car les joueurs sont plus frais, ou à la fin travail sur de la fatigue, conditions de fin de match. L'un des buts de la préparation physique, à ce moment de la saison, est de permettre une qualité technique et physique de la 1ère à la 90ème minute.

Les variantes sont nombreuses, il n'y a pas de "recettes miracles", la préparation physique ne fait pas tout, mais une équipe mal préparée ne peut réussir.

Suivant le niveau de l'équipe, le plan de départ de la préparation physique est le même. La différence se fait dans la quantité (nombre de séries), la difficulté technique.

.: Footing .:

Le footing en aisance respiratoire. Une discussion doit être possible en courant. Si il s'agit d'une récup de travail à VMA l'essoufflement est tout de même très prononcé, et ce même à la fin de la récup.

.: Exercice de musculation du bassin .:

.: Détente .:

Atelier de travail de la détente

.: Slalom .:

Que ce soit avec ou sans ballon le but du slalom pour le travail physique est de travailler les capacités aérobies mais également (et simultanément) la capacité à réagir et

à changer d'axe et de direction

.: VMA .:

Travail VMA sur 100m comme on le voit il ne s'agit pas  
d'un sprint, mais d'un effort en temps et distance contrôlés  
en tenant compte du résultat du test de VMA

**Note :** *(Article rédigé par Laurent Colas d'athlète-endurance.com)*