



# Programme individuel U15 Essor Bresse Saône



## Début du programme le 25 Juillet.

Je te propose différents exercices à faire par semaine. Je te laisse organiser ta semaine comme tu le souhaites. Quelques règles à respecter tout de même : sois progressif dans l'intensité et le volume de tes séances (commence doucement pour aller vers des séances de plus en plus dures) / Essaie de faire au moins une fois par semaine chaque exercice proposé.

Avant chaque entraînement de course (Fartleck, 30/30, jogging...), réalise un échauffement russe et quelques gammes (voir la partie échauffement type plus loin dans le document).

Après chaque entraînement de course, étire-toi (voir la partie étirements plus loin dans le document).

Au football nous pouvons relever 4 facteurs de la performance :

- Tactique
- Technique
- Mental
- Physique

Pendant la préparation individuelle, ces quatre dominantes seront travaillées. Le physique à travers divers exercices de course, de renforcement musculaire... L'aspect technique par les différents exercices avec ballon. L'aspect tactique s'améliore principalement par l'entraînement collectif mais on peut commencer par comprendre des principes de base. Ainsi sur le blog, une à deux vidéos par semaine vous seront proposées sur des éléments tactiques. L'aspect mental sera également travaillé et notamment la motivation et la détermination. Les exercices vous sont proposés mais personne ne pourra vraiment vérifier ce que vous faites, ni vous pousser à les faire. C'est à vous de vous bouger et c'est là qu'on verra votre détermination pour progresser. Pour cela, vous aurez un document de suivi dans lequel vous pourrez cocher les jours où vous vous êtes entraînés.

Bon courage !

- Pour les joueurs qui seront en vacances lorsque l'entraînement aura repris, vous pourrez utiliser les exercices de la troisième semaine.

## Semaine 1 (du 25 au 31 juillet)

Objectif du travail	Quel exercice ?	Fréquence
<b>Améliorer son endurance générale et sa puissance aérobie</b> → Utile pour répéter les efforts sur tout un match, être lucide et efficace sur l'ensemble d'un match.	<b>Fartleck*</b> - 2 minutes de course lente, 2 minutes de course rapide (ou 3'-3'). - 2 séries de 12 à 24 minutes (2 à 5' de récupération entre les séries) : ce qui fait au total 24 à 48 minutes de course.	- 1 à 2 fois dans la semaine
<b>Améliorer sa force musculaire</b> → Utile dans les duels, participe à l'amélioration de l'ensemble des qualités physiques (force, endurance, vitesse), utile pour l'équilibre (conduite de balle, frappe, passes...), prévention pour éviter les blessures.	<b>Renforcement musculaire**</b> (voir la partie renforcement musculaire plus loin dans le document) - 1 à 2 séries de 6 à 12 ateliers.	- 1 à 2 fois dans la semaine
<b>Améliorer sa technique de manière générale, sa maîtrise du ballon. Plus précisément amélioration de la sensibilité du pied, du dosage, de la maîtrise des trajectoires aériennes, de la concentration, de l'équilibre...</b> → Utile du moment qu'on utilise le ballon...	<b>Jonglage***</b> - Une série de 6 à 10 minutes (ou plus)	- De 2 fois par semaine à tous les jours.
<b>Développer la coordination générale (utile pour la technique, la force), développement de l'endurance générale et de la puissance aérobie... va dépendre de l'activité réalisée.</b>	<b>Autre activité : vélo, natation, tennis, escalade...</b>	- 1 à plusieurs fois par semaine

\*Le **Fartleck** consiste à alterner des phases de courses relativement lentes et des phases de courses soutenues.

\*\***Renforcement musculaire** :

- 1 atelier = des pompes, 20 secondes de gainage...
- 1 série = enchaînement de plusieurs ateliers (avec récupération ou non entre les ateliers)
- 1 séance = 1 à plusieurs séries avec des récupérations entre les séries.

Les ateliers :

- Pour les ateliers avec des répétitions (par exemple les pompes), faire de 5 à 15 répétitions.
- Pour les ateliers de maintien (par exemple du gainage), tenir de 15 secondes à 1 minute. Si tu n'arrives pas à tenir 15 secondes, c'est que l'exercice est trop difficile, il faut en trouver un autre plus facile. Si tu peux tenir plus de 1 minute, c'est que l'exercice est trop facile, il faut en trouver un plus difficile.

\*\*\***Jonglage** : varier les surfaces : pied gauche, pied droit, tête, cuisse, intérieur du pied... varier également les objets utilisés : petit ballon, balle de tennis...

- Les tests de jonglage réalisés sur l'année : pied droit, pied gauche, tête, alternance pied droit et pied gauche. 50 jonglages par surface sont attendus.

## Semaine 2 (du 1<sup>er</sup> au 7 août)

Objectif du travail	Quel exercice ?	Fréquence
<b>Améliorer son endurance générale et sa puissance aérobie</b> → Utile pour répéter les efforts sur tout un match, être lucide et efficace sur tout un match.	<b>Fartleck</b> - 2 minutes de course lente, 2 minutes de course rapide (ou 3'-3'). - 2 séries de 14-15' à 28-30' (faire des séries plus longues que lors de la semaine 1)	- 1 à 2 fois dans la semaine
<b>Améliorer sa force musculaire</b> → Utile dans les duels, participe à l'amélioration de l'ensemble des qualités physiques (force, endurance, vitesse), utile pour l'équilibre (conduite de balle, frappe de balle, passes...), prévention pour éviter les blessures.	<b>Renforcement musculaire</b> (voir la partie renforcement musculaire plus loin dans le document) - 1 à 2 séries de 6 à 12 ateliers (augmenter le temps de maintien de chaque exercice par rapport à la semaine 1)	- 1 à 2 fois dans la semaine
<b>Améliorer sa technique de manière générale, sa maîtrise du ballon. Plus précisément amélioration de la sensibilité du pied, du dosage, de la maîtrise des trajectoires aériennes, de la concentration, de l'équilibre</b> → Utile du moment qu'on utilise le ballon...	<b>Jonglage</b> - Une série de 5 à 10 minutes (ou plus)  <b>Ball mastery*</b> - Un ou deux ateliers pendant 5 à 10 minutes (ou plus)	- De 2 fois par semaine à tous les jours.
<b>Développer la coordination générale (utile pour la technique, la force), développement de l'endurance générale et de la puissance aérobie... va dépendre de l'activité réalisée.</b>	<b>Autre activité : vélo, natation, tennis, escalade...</b>	- 1 à plusieurs fois par semaine

\*Liens vidéos ball-mastery :

- Niveau 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=NRWZGiQQz9Q&list=PLC7830F362D4ACD6E>
- Niveau 2 : [https://www.youtube.com/watch?v=D3j\\_zvJE\\_LU&list=PLPvYix4iYnCcZzQCVI1XwA0QwBgBXPw7BP](https://www.youtube.com/watch?v=D3j_zvJE_LU&list=PLPvYix4iYnCcZzQCVI1XwA0QwBgBXPw7BP)
- Niveau 3 : [https://www.youtube.com/watch?v=kgAvBN9kDN8&list=PLMSsU0wTCzAXaHFr4KgktIJ2ac\\_JK6G85](https://www.youtube.com/watch?v=kgAvBN9kDN8&list=PLMSsU0wTCzAXaHFr4KgktIJ2ac_JK6G85)

→ Pour chaque niveau 15 à 20 exercices proposés.

→ Une fois que le geste est maîtrisé il faut chercher à le réaliser de plus en plus vite.

### Semaine 3 (du 8 au 14 août + 15 au 31 août pour les vacanciers)

Objectif du travail	Quel exercice ?	Fréquence
<p><b>Améliorer sa puissance aérobie</b></p> <p>→ Utile pour répéter les efforts sur tout un match, être lucide et efficace sur tout un match.</p>	<p><b>30/30*</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 secondes d'effort (à l'intensité maximale qui peut-être tenue pendant 30'') alternée avec 30'' de récupération (marche).</li> <li>- 2 séries de 8' à 10' entrecoupées de 3 à 5' de récupération.</li> </ul>	<p>- 1 à 2 fois dans la semaine</p>
<p><b>Améliorer sa force musculaire</b></p> <p>→ Utile dans les duels, participe à l'amélioration de l'ensemble des qualités physiques (force, endurance, vitesse), utile pour l'équilibre (conduite de balle, frappe de balle, passes...), prévention pour éviter les blessures.</p>	<p><b>Renforcement musculaire</b> (voir la partie renforcement musculaire plus loin dans le document)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 à 2 séries de 6 à 12 ateliers (augmenter le temps de maintien de chaque exercice par rapport à la semaine 2)</li> </ul>	<p>- 1 à 2 fois dans la semaine</p>
<p><b>Améliorer sa technique de manière générale, sa maîtrise du ballon. Plus précisément amélioration de la sensibilité du pied, du dosage, de la maîtrise des trajectoires aériennes, de la concentration, de l'équilibre</b></p> <p>→ Utile du moment qu'on utilise le ballon...</p>	<p><b>Jonglage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une série de 5 à 10 minutes (ou plus)</li> </ul> <p><b>Ball mastery</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ou deux ateliers pendant 5 à 10 minutes (ou plus)</li> </ul>	<p>- De 2 fois par semaine à tous les jours.</p>
<p><b>Développer la coordination générale (utile pour la technique, la force), développement de l'endurance générale et de la puissance aérobie... va dépendre de l'activité réalisée.</b></p>	<p><b>Autre activité : vélo, natation, tennis, escalade...</b></p>	<p>- 1 à plusieurs fois par semaine</p>

\*30/30 = alternance de 30'' de course à intensité maximale et de trente secondes de repos (marche, course lente).

# Echauffement

## Echauffement Russe (4')

L'échauffement Russe consiste à réaliser des contractions musculaires lentes afin de faire venir le sang dans le muscle (le muscle va agir comme une pompe). C'est le sang qui va chauffer le muscle. Une fois que la pompe est activée et qu'on mobilise nos muscles, le sang continue de circuler et le muscle reste chaud. Un muscle chaud est plus efficace et le risque de blessure est diminué.

A noter que cet échauffement Russe permet un également un renforcement musculaire léger de l'ensemble des muscles sollicités.

Pour le football, nous réaliserons les exercices suivant :

- 10 à 15 flexions, (écartement des pieds largeur des épaules) (quadriceps)
- 10 à 15 montées sur pointe (mollets)
- 10 à 15 flexions jambes écartées (écartement des pieds de 2 fois la largeur des épaules) ou resserrements de jambes contre résistance (adducteurs)
- 10 à 15 flexions de genoux contre résistance adaptée (ischio-jambiers)

→ Voir la vidéo : <https://youtu.be/Gklr6V182X4>

## Gammes (5')

Les gammes vont permettre de poursuivre l'échauffement musculaire et de commencer l'échauffement cardio-vasculaire. Elles ont aussi pour intérêt un travail de coordination et parfois de renforcement musculaire.

Les gammes seront réalisées sur une distance de 15 à 20 mètres, en aller-retour. A l'aller on effectuera le travail de gamme et au retour on marchera pour récupérer.

Voici les gammes à placer dans l'échauffement, peu importe l'ordre :

- Montées de genoux (ou skipping (et ses variantes) pour ceux qui connaissent)
- Talons-fesses
- Pas croisés
- Pas chassés
- Pas de l'oie
- Pas de sioux
- Course arrière
- Foulées bondissantes (plutôt en fin d'échauffement)
- Eventuellement d'autres exercices que vous connaissez et maîtrisez...

→ Voici un lien vers une vidéo illustrant quelques unes des gammes citées ci-dessus : <https://www.youtube.com/watch?v=EX2HY-FvH5Y>

Nom des gammes dans l'ordre de leur présentation dans la vidéo ci-dessus :

1. déroulé du pied / 2. Pas de l'oie / 3. Talon-fesses / 4. Talon-fesse en course arrière / 5. Pas de sioux (on peut amplifier les pas de sioux en utilisant plus les bras) / 6. Pas de l'oie avec amplitude plus grande / 7. Travail du griffé / 8. Une jambe en pas de l'oie, l'autre en montée de genoux / 9. Montées de genoux / 10. Pas chassés en bondissement / 10. Foulées bondissantes.

# Étirements passifs

Les étirements sont à réaliser pour gagner en souplesse. Les étirements sont à réaliser à la fin d'une séance (ils ne servent pas à récupérer mais bien à travailler la souplesse) ou à l'écart des efforts. On ne les placera pas avant l'effort.

## Tableau récapitulant les effets des étirements

### Étirements passifs

	Court terme*	Long terme*
Améliorer la souplesse	Oui	Oui
Préparer la performance	Non	Oui
Prévenir les blessures	??	Oui
Optimiser la récupération	Non	Oui

\* court terme = 1h à 2h

\* long terme = semaine, mois, saison, carrière sportive

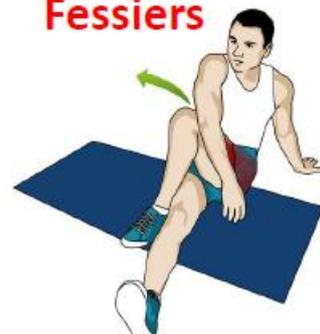
## Les étirements à réaliser

### Ischio-jambiers

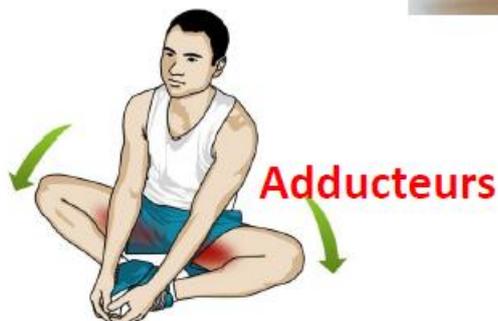
(derrière la cuisse de la jambe tendue)



### Fessiers



### Quadriceps



### Adducteurs



### Mollets

Possibilité de faire les 2 jambes en même temps)

→ Tenir chaque position 15 secondes. 1 à 2 séries.

# Renforcement musculaire

Voici différents exercices de renforcement musculaire. Une seule règle, vous devez toucher l'ensemble des muscles du corps à chaque séance.

## Haut du corps

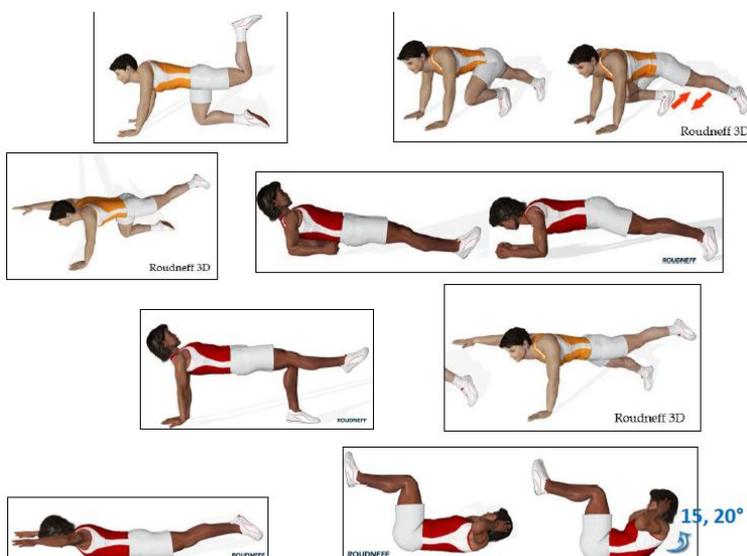


**Pompes**  
Roudneff 3D  
Et les variantes : mains plus ou moins serrées, pieds surélevés, sur les genoux...



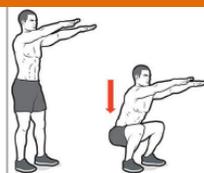
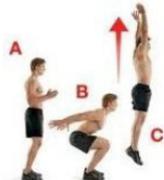
**Tractions allongées**  
Avec 2 chaises et un manche à balai solide, ou des rambardes de stade de foot...

## Tronc



## Bas du corps

**Quadriceps + fessiers**



**Quadriceps + fessiers + adducteurs on augmente l'écartement des pieds**



**Mollets**  
(possibilités d'ajouter un peu de poids : bouteilles d'eau...)

**Ischio-jambiers**



# Suivi travail individuel

Ne concerne que les entraînement individuel en plus

Te	Entraînement technique
P	Entraînement physique
Ta	Entraînement tactique (vidéo)

NOM Prénom

Juillet		Août		Septembr		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet			
1	V	1	L	1	J	1	S	1	M	1	J	1	D	1	M	1	M	1	S	1	L	1	J	1	S		
2	S	2	M	2	V	2	D	2	M	2	V	2	L	2	J	2	J	2	D	2	M	2	V	2	D		
3	D	3	M	3	S	3	L	3	J	3	S	3	M	3	V	3	V	3	L	3	M	3	S	3	L		
4	L	4	J	4	D	4	M	4	V	4	D	4	M	4	S	4	S	4	M	4	J	4	D	4	M		
5	M	5	V	5	L	5	M	5	S	5	L	5	J	5	D	5	D	5	M	5	V	5	L	5	M		
6	M	6	S	6	M	6	J	6	D	6	M	6	V	6	L	6	L	6	J	6	S	6	M	6	J		
7	J	7	D	7	M	7	V	7	L	7	M	7	S	7	M	7	M	7	V	7	D	7	M	7	V		
8	V	8	L	8	J	8	S	8	M	8	J	8	D	8	M	8	M	8	S	8	L	8	J	8	S		
9	S	9	M	9	V	9	D	9	M	9	V	9	L	9	J	9	J	9	D	9	M	9	V	9	D		
10	D	10	M	10	S	10	L	10	J	10	S	10	M	10	V	10	V	10	L	10	M	10	S	10	L		
11	L	11	J	11	D	11	M	11	V	11	D	11	M	11	S	11	S	11	M	11	J	11	D	11	M		
12	M	12	V	12	L	12	M	12	S	12	L	12	J	12	D	12	D	12	M	12	V	12	L	12	M		
13	M	13	S	13	M	13	J	13	D	13	M	13	V	13	L	13	L	13	J	13	S	13	M	13	J		
14	J	14	D	14	M	14	V	14	L	14	M	14	S	14	M	14	M	14	V	14	D	14	M	14	V		
15	V	15	L	15	J	15	S	15	M	15	J	15	D	15	M	15	M	15	S	15	L	15	J	15	S		
16	S	16	M	16	V	16	D	16	M	16	V	16	L	16	J	16	J	16	D	16	M	16	V	16	D		
17	D	17	M	17	S	17	L	17	J	17	S	17	M	17	V	17	V	17	L	17	M	17	S	17	L		
18	L	18	J	18	D	18	M	18	V	18	D	18	M	18	S	18	S	18	M	18	J	18	D	18	M		
19	M	19	V	19	L	19	M	19	S	19	L	19	J	19	D	19	D	19	M	19	V	19	L	19	M		
20	M	20	S	20	M	20	J	20	D	20	M	20	V	20	L	20	L	20	J	20	S	20	M	20	J		
21	J	21	D	21	M	21	V	21	L	21	M	21	S	21	M	21	M	21	V	21	D	21	M	21	V		
22	V	22	L	22	J	22	S	22	M	22	J	22	D	22	M	22	M	22	S	22	L	22	J	22	S		
23	S	23	M	23	V	23	D	23	M	23	V	23	L	23	J	23	J	23	D	23	M	23	V	23	D		
24	D	24	M	24	S	24	L	24	J	24	S	24	M	24	V	24	V	24	L	24	M	24	S	24	L		
25	L	25	J	25	D	25	M	25	V	25	D	25	M	25	S	25	S	25	M	25	J	25	D	25	M		
26	M	26	V	26	L	26	M	26	S	26	L	26	J	26	D	26	D	26	M	26	V	26	L	26	M		
27	M	27	S	27	M	27	J	27	D	27	M	27	V	27	L	27	L	27	J	27	S	27	M	27	J		
28	J	28	D	28	M	28	V	28	L	28	M	28	S	28	M	28	M	28	V	28	D	28	M	28	V		
29	V	29	L	29	J	29	S	29	M	29	J	29	D				29	M	29	S	29	L	29	J	29	S	
30	S	30	M	30	V	30	D	30	M	30	V	30	L				30	J	30	D	30	M	30	V	30	D	
31	D	31	M				31	L				31	S	31	M						31	M				31	L