

*“Le Tout est plus que la somme des parties !”*



## LE PLANNING D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL



Les entraînements se dérouleront sur deux séances d'une heure et demie par semaine. L'année sera partagée en **3 cycles**.

Les séances du **Cycle 1** seront axées sur la **préparation physique** des joueurs, constituées d'un temps majoritairement dédié aux exercices augmentant la **capacité aérobie** (endurance), ainsi que sur la **tactique** au niveau de l'organisation globale de l'équipe et les situations stratégiques. Toutefois, des durées de travail d'adaptation seront aussi prévues dans les **filières anaérobies lactique** (résistance) et **alactique** (vitesse) ainsi que dans les domaines de la **technique individuelle**. Ce processus de préparation physique s'équilibrera et s'inversera progressivement de la **filière aérobie vers les filières anaérobies**. Un programme de **préparation musculaire** sans charge et d'assouplissement généralisé sera appliqué tout au long de ce cycle. Enfin, chaque séance sera agrémentée de **jeux de ballon à thèmes** basés sur ceux étudiés en **Pédagogie du Football**.

Au cours du **Cycle 2**, le travail dans les **filières anaérobies** deviendra prépondérant. Le programme musculaire sera plus orienté vers les **étirements**. Le perfectionnement de la **technique footballistique**, de la **tactique** au niveau l'organisation globale de l'équipe et des **choix stratégiques** sera toujours à l'ordre du jour ainsi que les **jeux de ballon à thèmes** toujours basés sur ceux étudiés en **Pédagogie du Football**.

Le **Cycle 3** sera surtout orienté vers les **aspects stratégiques et techniques de la formation**, considérant que les aspects tactiques devront être assimilés et que le rythme de la compétition et des entraînements cumulés sera là pour entretenir un physique qui se devra d'être déjà affuté.

PHYSIQUE	SEMAINES	DISTANCE/TEMPS	INTENSITE/POULS	RECUPERATION/POULS	APPLICATION
Test VMA	Stages, 13, 14	20'00'' < T <	I = 80 < P < VMA	--	Test Léger-Boucher
Test VMA	Stages 13, 14	T = 12'00''	I = 80 < P < VMA	--	Test Cooper
Aérobic	1 à 8	5km < D < 15km 40'00 < T < ...	I = 120 < P < 130	--	Parcours physico-technique de maîtrise du ballon (méthode CORVER)
Puissance Aérobic	9 à 14	5km < D < 10km 40'00 < T < ...	I = 160 < p < 180	120	Parcours physico-technique de conduite du ballon
Résistance	15 à 27	300m < D < 400m 45'' < T < 120''	180 < P < 190	120	Exercices avec changements de rythmes : ateliers physico-techniques (tiki-taka), petits matches, possession du ballon en fosse, jeux réduits avec appuis...
Vitesse	15 à 27	10m < D < 50m 7'' < T < 10''	190 < P < 220	90	Exercices avec accélérations violentes : poursuite au but, un contre un (ballon au centre ou aux 16,50 m avec gardien), course-relais avec ballon...

TACTIQUE	SEMAINES	DISTANCE/TEMPS	INTENSITE/POULS	RECUPERATION	APPLICATION
Statut défensif	1 à 8 + 9 à 14	--	--	--	Types de défenses (zone, individuelle, mixte), placements lors de la transition du statut offensif au statut défensif, d'une défense en bloc, défense de zone, défense individuelle, remplacement à la ligne ou en soutien...
Statut offensif	15 à 27	--	--	--	Placements lors de la transition du statut défensif au statut offensif, autour du porteur (Etoile, triangles), démarquages en appui, profondeur, latéral, soutien...

STRATEGIE	SEMAINES	DISTANCE/TEMPS	INTENSITE/POULS	RECUPERATION	APPLICATION
Statut défensif	1 à 8	--	--	--	Défense en bloc ; type de défense en fonction de la zone d'occupation du terrain (zone, individuelle, mixte, tenaille) ; cadrage du porteur avec couverture ; pressing collectif ; alignement sur le mur ou montée de la défense au coup de sifflet sur coup de pied arrêté ; marquage à 2m du joueur qui fait la touche, à 9m de celui qui fait le corner...
Statut offensif	9 à 14	--	--	--	Schémas de progression : jeu en appui et soutien (yoyo), circulation latéral ou en dents de scie, schéma de la potence, jeu en profondeur sur le côté... Descente des latéraux sur les côtés pour la relance du gardien ; dédoublement des latéraux ; combinaisons dans les mouvements du jeu, sur coups de pieds arrêtés et touches...

TECHNIQUE	SEMAINES	DISTANCE/TEMPS	INTENSITE/POULS	RECUPERATION	APPLICATION
Personnelle	1 à 8	--	--	--	Exercices de technique personnelle en action (méthode CORVER). Passes courtes, passes longue. Exercices spécifiques : jongles, passes, amortis, contrôles, volées, demi-volées, têtes, dribbles...
Statut défensif	1 à 8	--	--	--	Marquage dans le jeu axe ballon/but et sur coups de pieds arrêtés ; défense passive-incitative axe ballon/but à un contre un ; défense axe ballon/joueur-axe à un contre deux...
Statut offensif	28 à 50	--	--	--	Démarquage : appel/contre-appel ; appel en appui ; appel avec course oblique ; appel avec course en profondeur et transmission sur le côté ; appel en retrait... Combinaisons offensives : à deux, à trois..., effacement, entre-jambes