

---

# LA PLANIFICATION ANNUELLE AU FOOTBALL

**Soirée de l'AEF 92  
Vanves, le 29 juin 2022**



**Lounis HATTAB**  
**Cadre Technique Fédéral – DTN- FFF**

# PRISE EN COMPTE DES DIFFERENTS ASPECTS

En moyenne, on compte 54 minutes d'effort réel à intensité aux alentours de 160-170 bpm en moyenne, suivant l'intensité du match, le reste correspond à des temps de repos.

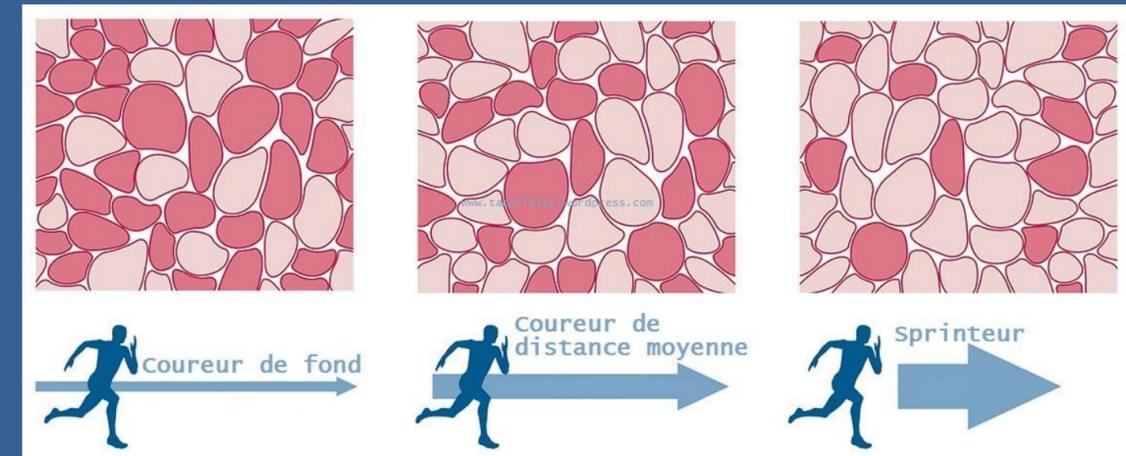
## Aspects Physiologiques

- ▶ Sollicitation en grande partie de la filière Aérobie (70%)
- ▶ En quantité moindre filière Anaérobie Lactique (20%) et Alactique (10%)
- ▶ Travail principale de la filière Aérobie sans négliger les deux autres

## PRISE EN COMPTE DES DIFFERENTS ASPECTS

### Aspects Musculaires

- ▶ Muscles principaux sollicités : adducteurs, ischios, quadriceps, mollets, fessiers, psoas iliaque, abdominaux
- ▶ Fibres rapides (blanches) pour efforts explosifs
- ▶ Fibres lentes (rouges) pour efforts type aérobie
- ▶ Travail sur les deux types de fibres, renforcement, assouplissement et puissance musculaire



## PRISE EN COMPTE DES DIFFERENTS ASPECTS

### Aspects Biomécaniques

- ▶ Équilibre (Importance de la proprioception)
- ▶ Capacité de rebond (Importance de la pliométrie)
- ▶ Cycle étirement – renvoi (Importance de la pliométrie)
- ▶ Coordination
- ▶ Dissociation segmentaire (Importance de la coordination spécifique)
- ▶ Changements de directions (Importance de la vivacité)

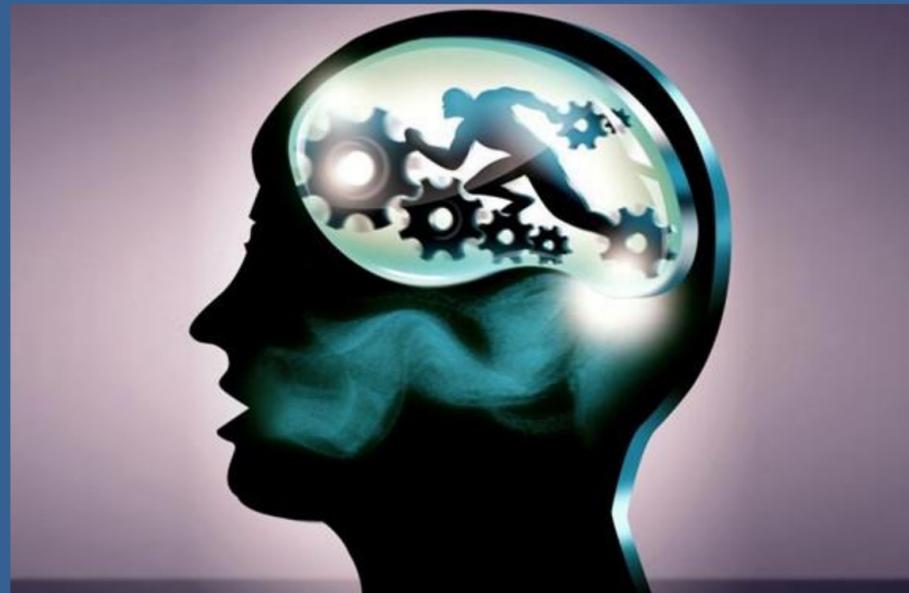


Forte sollicitation des différentes articulations du bas du corps

## PRISE EN COMPTE DES DIFFERENTS ASPECTS

### Aspects Psychologiques et Perceptifs

- ▶ Motivation, concentration, maîtrise de soi, confiance, gestion des émotions, patience, attention et respect.
- ▶ Construire un cadre de référence d'observation, des images opératrices des situations, analyser les différentes configurations du jeu.



## INTERET DE LA PLANIFICATION

«La planification de l'entraînement est l'organisation d'un processus de transformation qui consiste à faire passer le sportif d'un état initial constaté à un état final désiré. C'est aussi la gestion du temps de préparation du sportif et l'utilisation des connaissances scientifiques et empiriques pour améliorer ses performances.» L. MAURIN

L'efficacité d'une planification repose sur trois facteurs :

- ▶ Variation régulière de la charge d'entraînement
  - ▶ Mise en place systématique de périodes de récupération
    - ▶ Utilisation de charges adaptées à la capacité des athlètes (= individualisation)

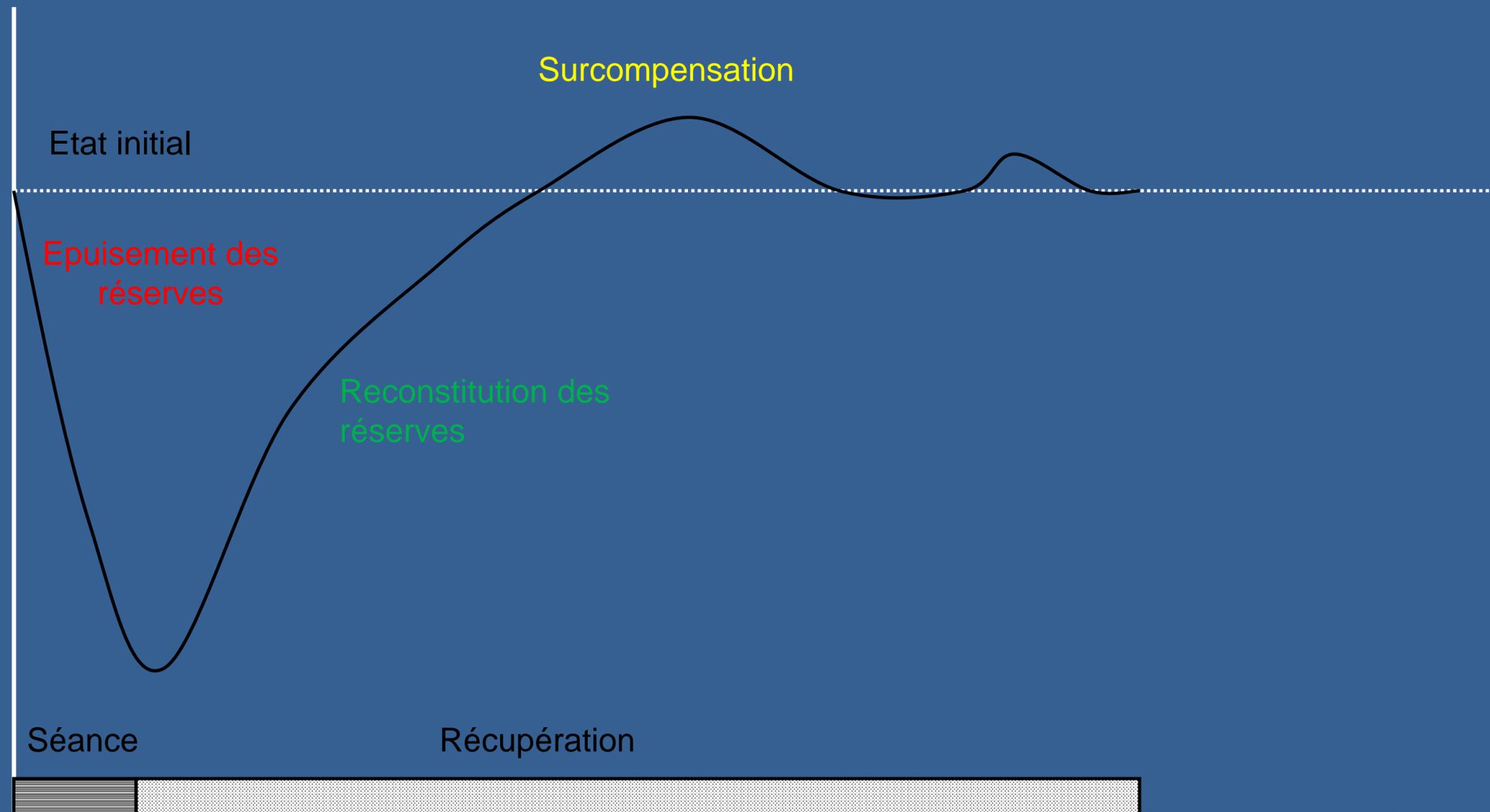
## PRESENTATION DES PERIODES

Le découpage de la saison se fait généralement en quatre périodes :

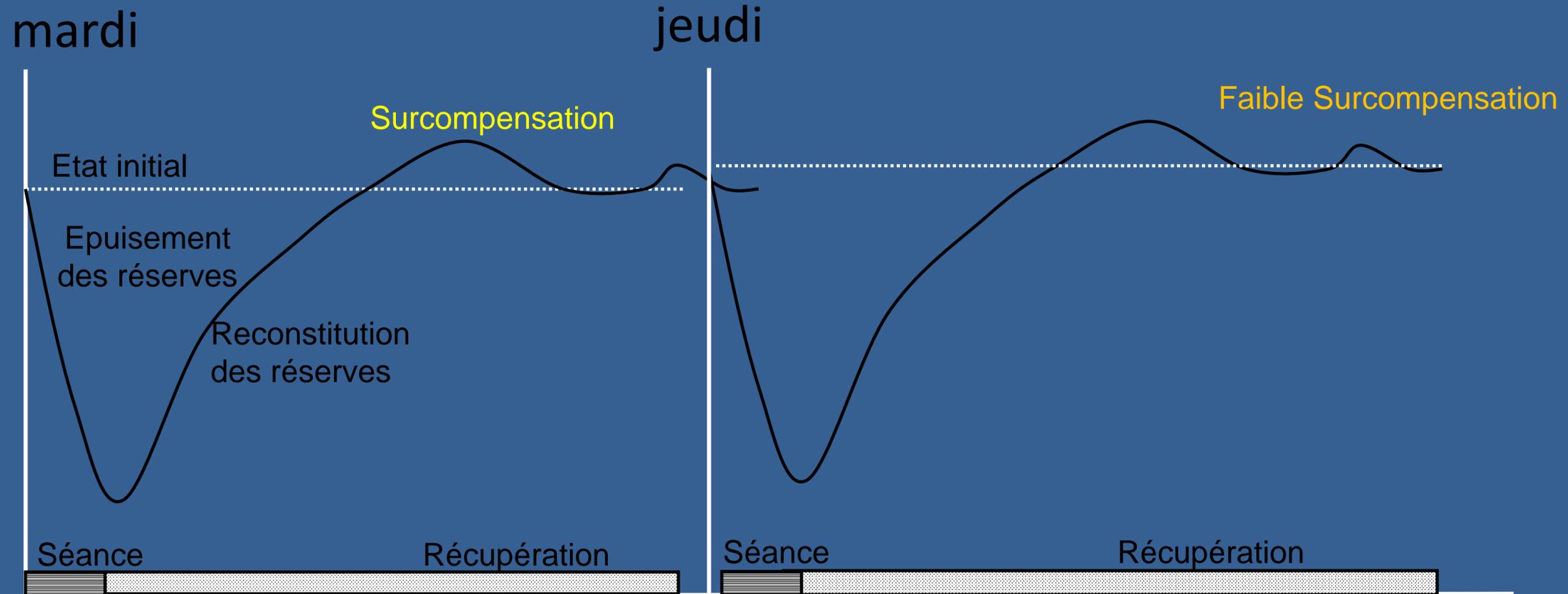
- ▶ La Période de Préparation Générale - PPG
- ▶ La Période de Préparation Spécifique (ou pré-compétitive) - PPS
- ▶ La Période de Compétition - PC
- ▶ La Période de Récupération ou de Transition - PR

## Modèle explicatif des améliorations liées à l'entraînement

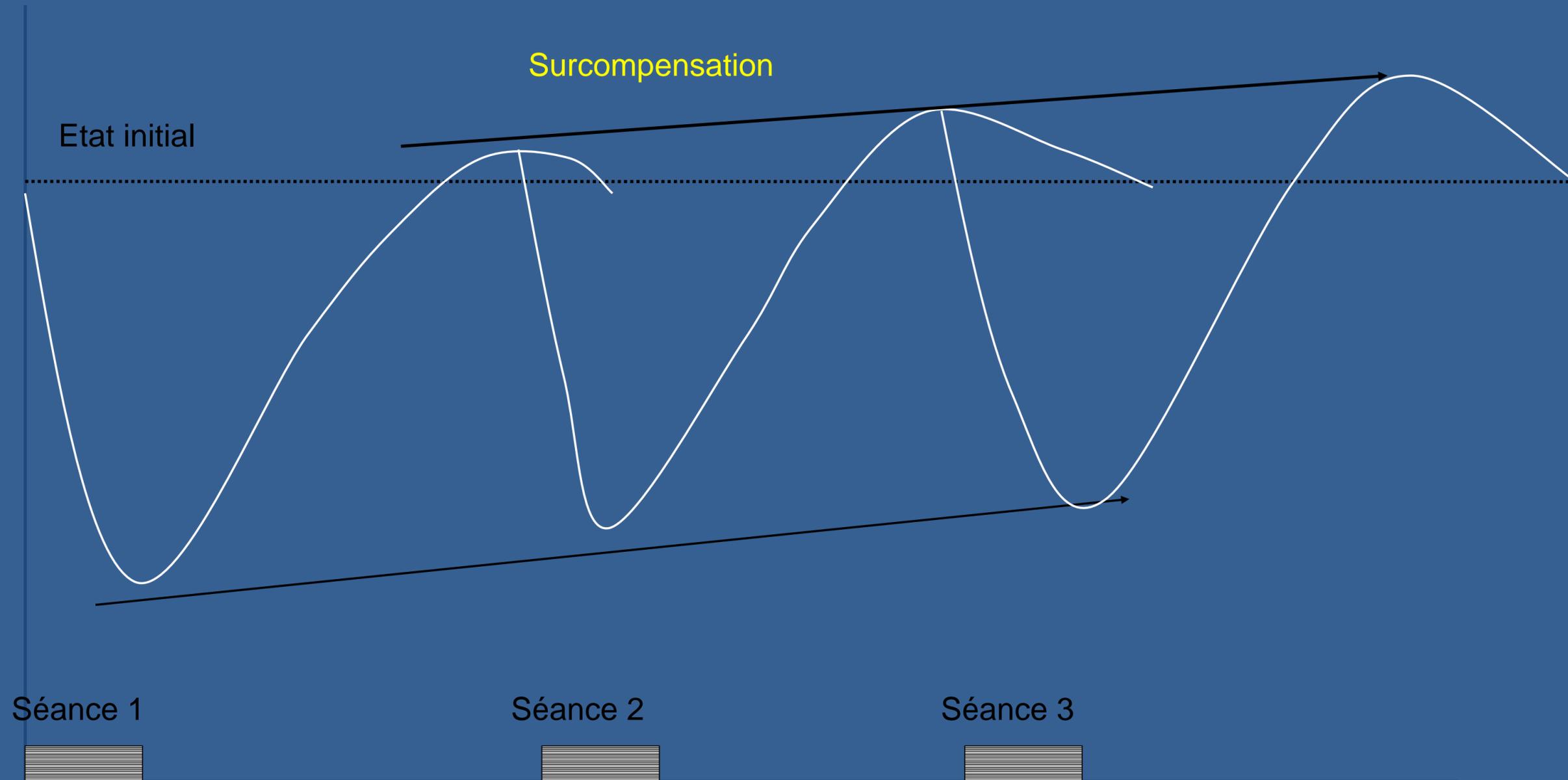
Un seul entraînement par semaine : peu ou pas d'amélioration

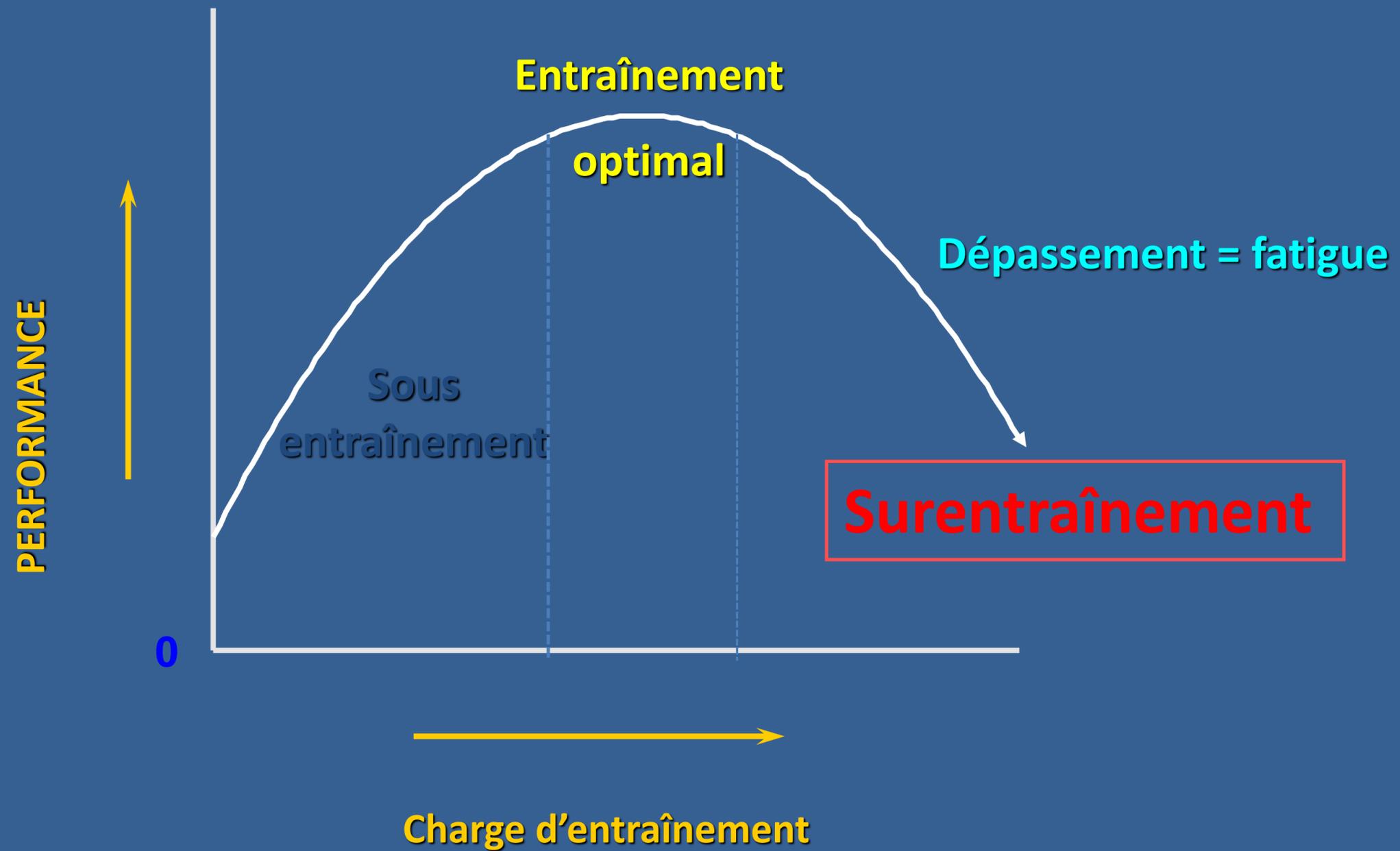


## Deux entraînements par semaine = faibles améliorations



Trois entraînements et plus par semaine = améliorations plus importantes





## PRESENTATION DES PERIODES

### Période Préparation Générale - PPG

- ▶ Élever la capacité de charge des athlètes par un volume d'entraînement croissant :  
Principe de progressivité
  - ▶ La quantité maximale d'entraînements est atteinte en fin de PPG
- ▶ Orientée vers le développement des bases de la discipline :  
Principe de spécificité
- ▶ Développement prioritaire de la force et des capacités aérobies :  
Principe de proportionnalité



## PRESENTATION DES PERIODES

### Période Préparation Spécifique - PPS

- ▶ Mène directement à la période de compétition
- ▶ Chercher à combiner les différents facteurs de la performance (techniques, tactiques, physiques, psychologiques)
- ▶ L'objectif est d'être performant dès la reprise de la compétition
- ▶ L'intensité maximale d'entraînement est atteinte en fin de PPS



## PRESENTATION DES PERIODES

### Période de Compétition - PC

- ▶ Développer et stabiliser les performances en compétition
- ▶ L'objectif est d'obtenir les meilleurs résultats lors des échéances décisives
- ▶ La quantité et l'intensité de la charge d'entraînement doivent fluctuer en fonction des objectifs
- ▶ Recherche de la charge optimale (70% du volume / 100% d'intensité)



## PRESENTATION DES PERIODES

### Période de Récupération - PR

- ▶ Indispensable pour régénérer le potentiel des athlètes
- ▶ Peut être relativement brève
- ▶ L'intensité peut chuter très rapidement
- ▶ La quantité doit diminuer plus progressivement



## CHARGES DE TRAVAIL

**Volume** : Correspond au temps consacré, à la distance parcourue, ou au nombre de réalisations effectuées. Au football, on parlera plus souvent de temps de travail effectif ou du nombre d'entraînements pour définir le volume.

**Intensité** : Correspond à la vitesse d'exécution par rapport à la vitesse maximale de l'individu. Au football, on définit généralement l'intensité en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

	Développement	Compétition chaque fin de semaine	Transition
Volume	Augmente pour devenir très grand en fin de période. C'est d'abord le nombre de séances qui augmente puis la durée des séances elle-même	Fluctue pendant la semaine pour maintenir un état de forme optimale. Diminue (30% env.) pour être grand/moyen en fin de semaine et permettre au sportif une récupération suffisante	Diminue progressivement
Intensité	Croît pour devenir moyenne/grande en fin de période	Fluctue pour maintenir un état de forme optimale en fin de semaine. Croît pour devenir très grande en fin de semaine par exemple	Diminue plus rapidement que le volume

## CHARGES DE TRAVAIL

### La quantification - exemple du RPE



Le RPE permet à l'entraîneur ou au préparateur physique, d'effectuer une évaluation de la charge de travail et de l'intensité (on parle aussi de difficulté) qu'il souhaite donner à son entraînement ou son exercice.

- ▶ On peut déterminer le RPE grâce à l'échelle de Borg
  - ▶ Ou bien grâce à un calcul prenant en compte la fréquence cardiaque (exprimée en bpm).

## CHARGES DE TRAVAIL

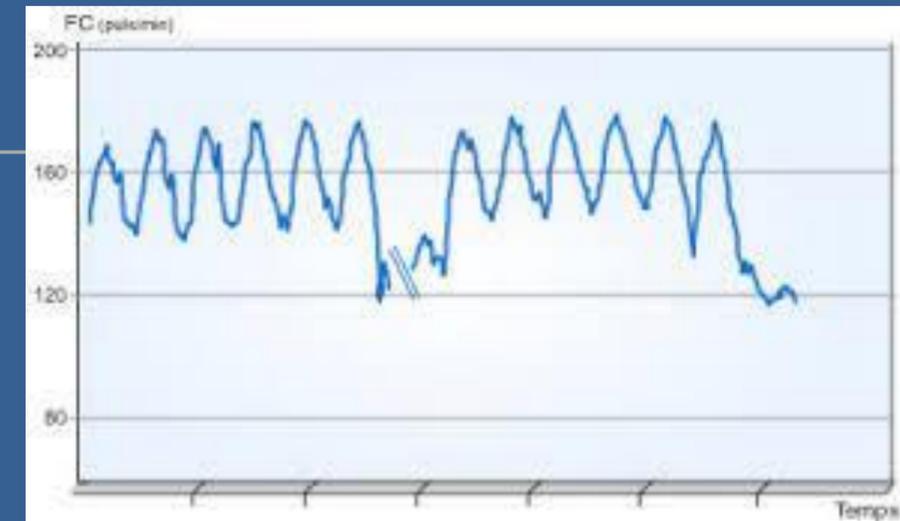
### L'échelle de Borg



BORG 6-20 original	BORG 1-10 modifié	% FC maximale	Perception	Activité	
6	0	50-60%	Très très facile	Repos	
7					
8					
9	1	60-70%	Très facile	Marche	
10					
11	2				Léger footing
12	3	70-80%	Un peu dur	Jogging	
13					
14				4	
15	5	80-90%	Dur		
16	6				Travail au seuil
17	7				
18	8	90-95%	Très dur		
19	9				Intervalles
20	10	95-100%	Très très dur		

## CHARGES DE TRAVAIL

Le calcul grâce à la fréquence cardiaque :



Pour trouver le RPE, nous devons diviser la fréquence cardiaque cible par 10. Nous la calculons de la manière suivante :

$$FC(\text{cible}) = FC(\text{repos}) + FC(\text{réserve}) \times \%VMA$$

La fréquence cardiaque de repos est de 60 battements par minute pour tous les individus (bpm)

La fréquence cardiaque de réserve se calcul grâce à la fréquence cardiaque maximale que l'on soustrait à la fréquence cardiaque de repos :  $FC(\text{réserve}) = FC(\text{max}) - FC(\text{repos})$

La fréquence cardiaque maximale se calcul en soustrayant l'âge du pratiquant à la fréquence cardiaque maximale théorique qui est de 220 bpm pour tous les individus

## CHARGES DE TRAVAIL

### Exemple concret :

En travaillant à 80% de la VMA avec une population de jeunes joueurs de 20 ans, nous avons le calcul suivant :

$$FC(\text{cible}) = 60 + (200-60) \times 0,80 = 60 + (140 \times 0,80) = 60 + 112 = 172 \text{ bpm}$$

Soit un RPE de 17 (172/10) pour un travail à 80% de la VMA.

- ▶ On utilise également le RPE afin de quantifier la charge d'entraînement, qui sera exprimée en Unités Arbitraires (UA). Pour cela, on multiplie le RPE par le temps d'effort.

Ici, en reprenant les valeurs de l'exemple, si nous programmons un exercice d'une durée de 12 minutes,

nous avons :  $RPE \times tps(\text{effort}) = 17 \times 12 = 204 \text{ UA}$

- ▶ Un match correspond à 864 UA, et il est fortement conseillé de ne pas dépassé un total de 5000 UA p semaine afin de ne pas tomber dans le surentrainement !

# PLANIFICATION ANNUELLE FOOTBALL

## Planning d'Entraînement - Premier Bloc - Juin à Aout

MOIS	JUIN	JUILLET				AOUT			
N° de semaine du mois	4	1	2	3	4	1	2	3	4
N° de semaine de l'année	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>QUANTIFICATION</b>									
Type de préparation physique	Préparation Physique Générale - PPG			Préparation Physique Spécifique - PPS		Préparation Physique de Compétition - PPC (sous forme de Préparation Physique Intégrée - PPI)			
Période	Stage	Préparatoire				Compétition			
Séance	8	7	8	7	7	7	7	7	7
Intensité	Progressive	70%	70%	80%	90%	90%	100%	90 %	90 %
Volume	Progressif	90%	100%	80%	75%	70%	70%	70 %	70 %
Dominante	Cap aérobie + force	Cap aérobie + force	Cap aérobie + force	Puissance aérobie + force	Puissance aérobie + force	Puissance aérobie + force	Anaérobie lactique	Anaérobie lactique	Anaérobie alactique + vitesse
Objectif	Reprise	Développement de la force et des capacités aérobie		Atteindre un niveau de performance indispensable à la compétition		Développer et stabiliser les performances pour la compétition			
<b>PROGRAMMATION</b>									
Physiologie	Capacité Aérobie	Capacité Aérobie	Capacité Aérobie	Puissance Aérobie	Puissance Aérobie	Puissance Aérobie	Capacité Lactique	Puissance Lactique	Anaérobie Alactique
Force	Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse / Puissance jambes	Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse / Puissance jambes	Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse / Puissance jambes	Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse / Puissance jambes	Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse / Puissance jambes	Puissance jambes	Répétition des courses	Explosivité + Tests Physiques (détente, vitesse, réactivité) et Techniques (conduite de balle, jongles etc.)	Vitesse de course et de réaction
Technico - Tactique	Gammes / Conservation, Progression, Opposition	Gammes / Conservation, Progression, Opposition	Gammes / Conservation, Progression, Opposition	Gammes / Conservaton, Progression, Opposition	Gammes / Conservation, Progression, Opposition +	Gammes / Conservation, Progression, Opposition ++	Gammes / Conservation, Progression, Opposition ++	Gammes / Conservation, Progression, Opposition ++	Gammes / Conservation, Progression, Opposition ++
19 June 2022 Nombre de match / semaine		1	2	1	1	2	1	2	2

# PLANIFICATION ANNUELLE FOOTBALL

## Planning d'Entraînement - Deuxième Bloc – Septembre à Décembre

SEPTEMBRE				OCTOBRE				NOVEMBRE				DECEMBRE		
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Préparation Physique Intégrée - PPI														REPOS
Compétition														
8	7	7	6	7	7	7	7	7	8	7	7	6	6	
70%	90%	90%	100%	80%	90%	95 %	95 %	100 %	80 %	90 %	90 %	90 %	95 %	
90%	70%	70%	60%	70%	70%	70 %	70 %	70 %	80 %	70 %	70 %	60 %	60 %	
Aérobie *														
Développement et/ou maintient des compétences techniques ainsi que des capacités physique														
Puissance Aérobie	Capacité Lactique	Anaérobie Alactique	Capacité Aérobie	Puissance Lactique	Anaérobie Alactique	Capacité Aérobie	Capacité Lactique	Anaérobie Alactique	Puissance Aérobie	Puissance Lactique	Capacité Aérobie	Anaérobie Alactique	Capacité Aérobie	
Renforcement musculaire / Puissance Jambes	Répétition des courses	Sprints / vitesse de réaction	Coordination / Souplesse	Explosivité	Sprints / vitesse de réaction	Coordination / Souplesse	Répétition des courses	Sprints / vitesse de réaction	Renforcement musculaire / Puissance Jambes	Explosivité	Coordination / Souplesse	Sprints / vitesse de réaction	Coordination / Souplesse	
Gammes / Travail des fondamentaux / Opposition														
19 June 2022 Lounis HATTAB - lhatab@paris-idf.fff.fr 0749495584														
0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	2	

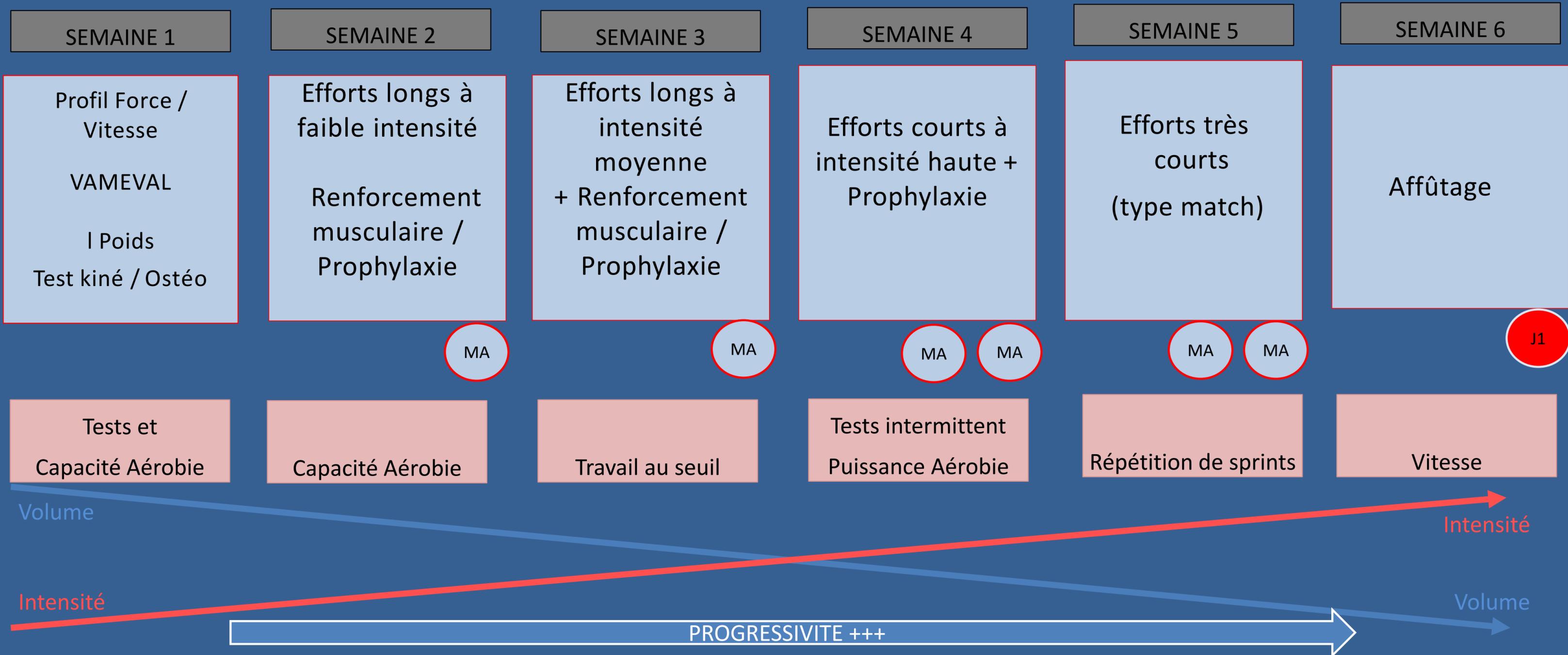


# PLANIFICATION ANNUELLE FOOTBALL

60% de PP Intégrée et contextualisée, 20% de PP Associée et 20% de PP dissociée



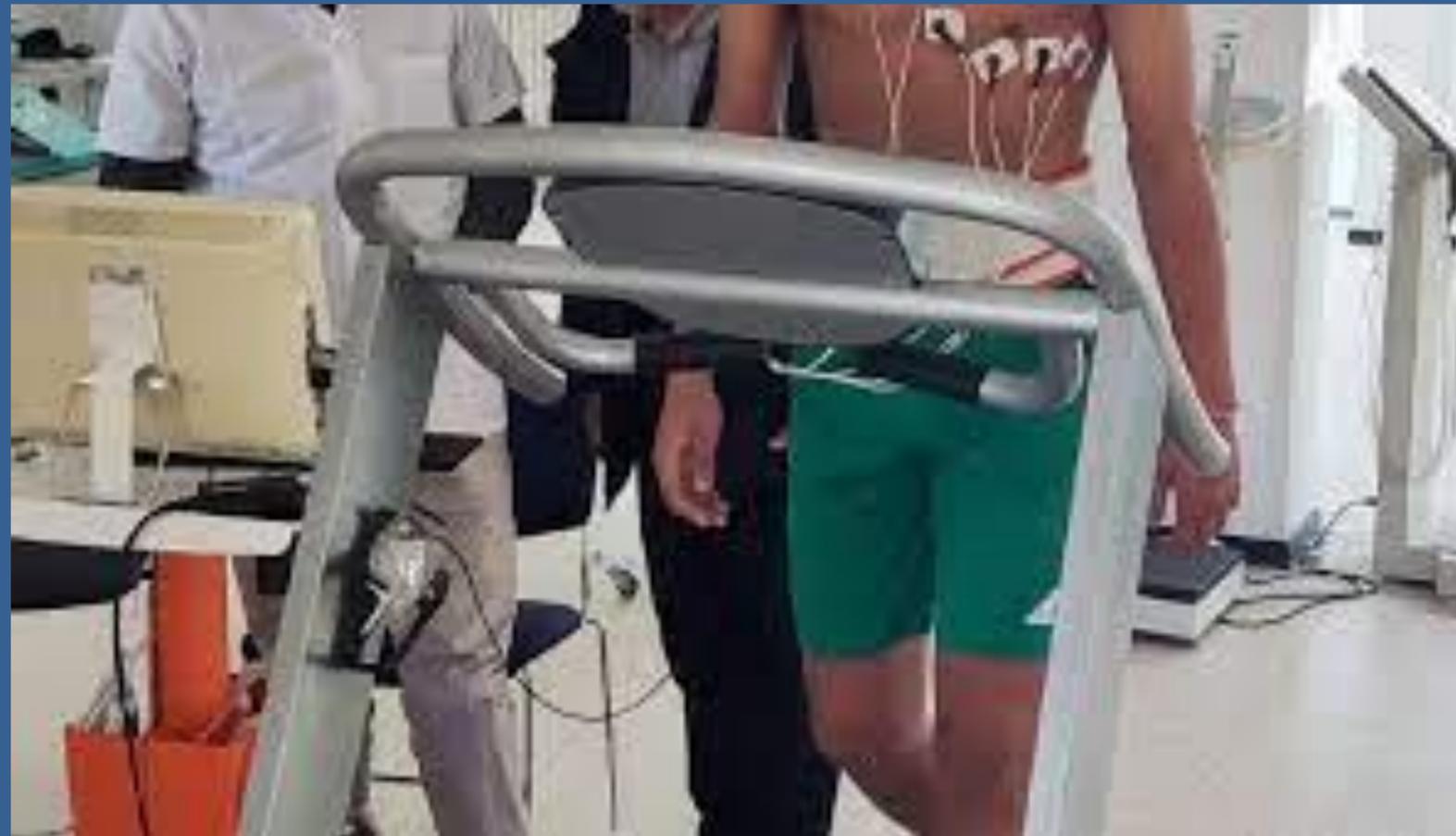
Prédominance du jeu



## Travail en puissance aérobie

Il faut 8 semaines pour arriver en forme et la forme physique se maintient pendant 7 semaines, à raison d'une séance d'entretien par semaine..

L'objectif au football est d'être performant tous les week-end.



## Les tests physiques et l'individualisation

Le travail individualisé se fait nécessairement par des tests à mettre en place durant toute la saison (début de préparation, fin de préparation, mi saison voire fin de saison). Voici quelques tests :

- **Vitesse:** 10m, 20m, 40m navette (4fois 10m en aller retour), test du T.
- **Endurance puissance:** test GACON, 45/15 (utiliser pour travail intermittent), test VAMEVAL (utiliser pour travail continu), Test LEGER- BOUCHER (navette sur 20m).
- **Souplesse:** ischio-jambier, adducteur, dorsaux.

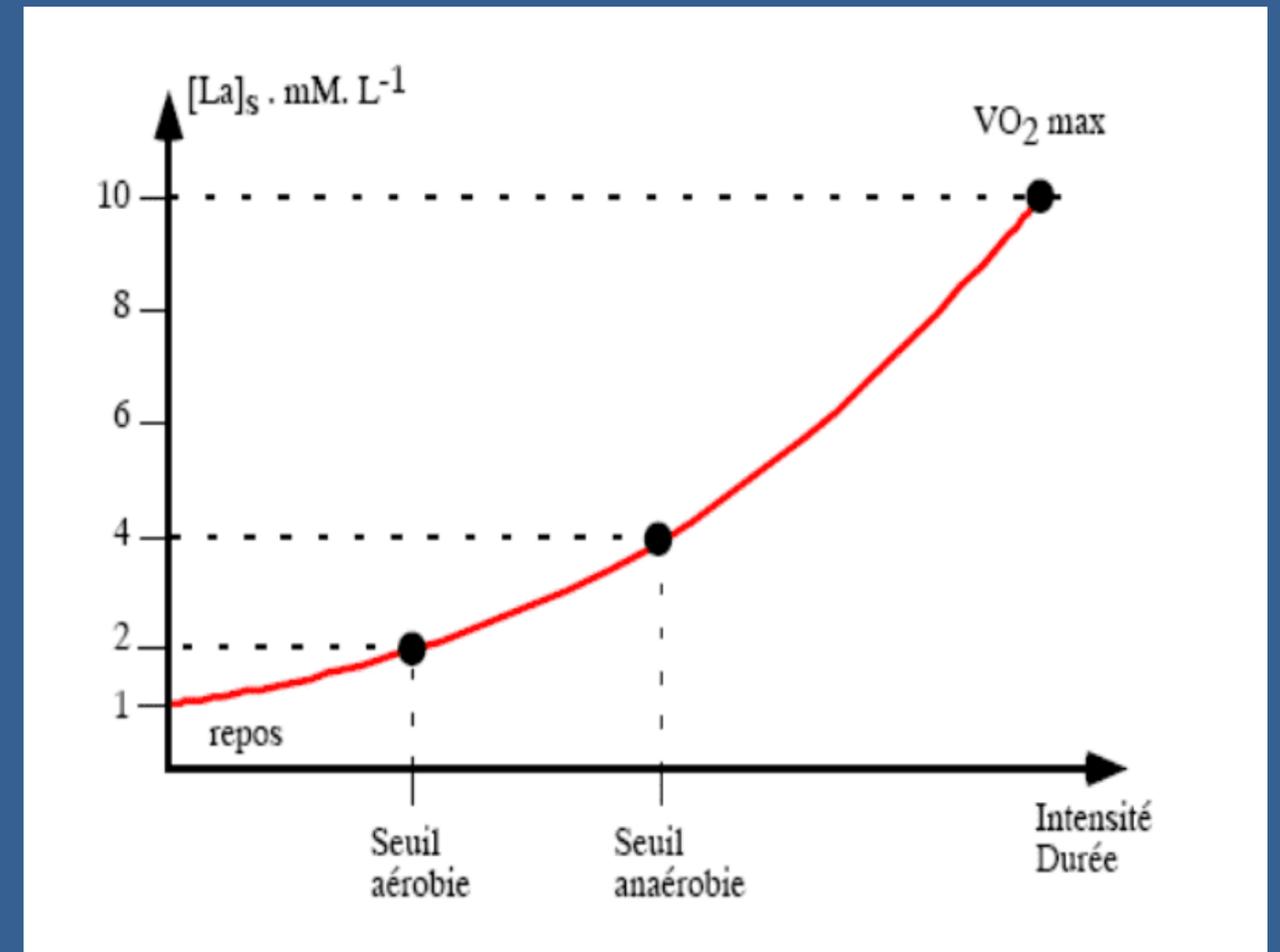
# Travail en puissance aérobie

## Exercices par intervalles longs

**Le but est d'améliorer la VMA et le seuil**  
**Il s'agit de travail au seuil, entre le seuil et la VMA**  
**Travail à 85%-90% – 95% de la VMA**  
**Récupération à 60% de la VMA**  
**Répéter 3 à 5 fois**

**(3mn course à 85% VMA / 3mn à 60% VMA) , 4 à 5 fois**  
**(6mn course à 85% VMA / 3mn à 60% VMA) , 2 à 3 fois**  
**(4mn course à 90% VMA / 2mn à 60% VMA) , 3 à 4 fois**

**On peut également faire ce travail avec ballon.**



# Travail en puissance aérobie

## Exercices par intervalles courts

Pour augmenter les charges, il faut :

- Augmenter les durée de travail
- Puis augmenter les intensités
- Puis enfin diminuer la durée de récupération

Exemple :

- 10 sec de course à 100% de VMA – 20 sec de récupération (16 fois) x 4
- 15 sec de course à 100% de VMA – 15 sec de récupération (&- fois) x 3
- 15 sec de course à 105% de VMA – 15 sec de récupération (&- fois) x 3
- 15 sec de course à 110% de VMA – 15 sec de récupération (&- fois) x 3

Récupération entre les séries : 3 mn active ou passive

**Volume maximum du travail en puissance : 2,5 temps limite de maintien de la VMA (12 à 15 mn)**



## BAREME DES VITESSES AEROBIES MAXIMALES (VAM) OBTENUES PAR LES ATTAQUANTS

BAREME	VAMEVAL ATTAQUANTS VAM (km/h)							BAREME
Notes sur 20	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +	Note sur 20
20	17,7	19,3	18,7	18,1	18,8	19,1	19,0	20
19	17,4	18,9	18,5	17,9	18,7	18,9	18,8	19
18	17,1	18,6	18,3	17,7	18,5	18,7	18,6	18
17	16,9	18,3	18,1	17,5	18,3	18,5	18,3	17
16	16,6	17,9	17,9	17,3	18,1	18,3	18,1	16
15	16,3	17,6	17,7	17,1	18,0	18,1	17,9	15
14	16,0	17,2	17,5	16,9	17,8	17,8	17,7	14
13	15,8	16,9	17,3	16,7	17,6	17,6	17,4	13
12	15,5	16,6	17,1	16,5	17,4	17,4	17,2	12
11	15,2	16,2	16,9	16,4	17,3	17,2	17,0	11
10	14,9	15,9	16,7	16,2	17,1	17,0	16,7	10
9	14,6	15,6	16,5	16,0	16,9	16,8	16,5	9
8	14,4	15,2	16,2	15,8	16,7	16,6	16,3	8
7	14,1	14,9	16,0	15,6	16,6	16,3	16,0	7
6	13,8	14,5	15,8	15,4	16,4	16,1	15,8	6
5	13,5	14,2	15,6	15,2	16,2	15,9	15,6	5
4	13,3	13,9	15,4	15,0	16,0	15,7	15,3	4
3	13,0	13,5	15,2	14,8	15,9	15,5	15,1	3
2	12,7	13,2	15,0	14,6	15,7	15,3	14,9	2
1	12,4	12,9	14,8	14,4	15,5	15,1	14,7	1
0	12,2	12,5	14,6	14,2	15,3	14,8	14,4	0

## BAREME DES VITESSES AEROBIES MAXIMALES (VAM) OBTENUES PAR LES MILIEUX

BAREME	VAMEVAL MILIEUX VAM (km/h)							BAREME
Notes sur 20	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +	Note sur 20
20	19,2	20,0	19,0	19,4	19,1	19,3	19,7	20
19	18,8	19,6	18,8	19,1	18,9	19,1	19,5	19
18	18,5	19,2	18,6	18,9	18,7	18,9	19,2	18
17	18,1	18,8	18,4	18,6	18,5	18,7	19,0	17
16	17,7	18,4	18,2	18,4	18,3	18,5	18,7	16
15	17,4	18,0	18,0	18,1	18,2	18,3	18,5	15
14	17,0	17,6	17,7	17,8	18,0	18,2	18,2	14
13	16,6	17,2	17,5	17,6	17,8	18,0	18,0	13
12	16,3	16,8	17,3	17,3	17,6	17,8	17,7	12
11	15,9	16,4	17,1	17,1	17,5	17,6	17,4	11
10	15,5	16,0	16,9	16,8	17,3	17,4	17,2	10
9	15,2	15,6	16,7	16,5	17,1	17,2	16,9	9
8	14,8	15,2	16,5	16,3	16,9	17,0	16,7	8
7	14,4	14,8	16,3	16,0	16,7	16,8	16,4	7
6	14,1	14,4	16,1	15,8	16,6	16,6	16,2	6
5	13,7	14,0	15,9	15,5	16,4	16,4	15,9	5
4	13,4	13,6	15,7	15,3	16,2	16,2	15,7	4
3	13,0	13,2	15,4	15,0	16,0	16,0	15,4	3
2	12,6	12,8	15,2	14,7	15,9	15,8	15,1	2
1	12,3	12,4	15,0	14,5	15,7	15,6	14,9	1
0	11,9	12,0	14,8	14,2	15,5	15,4	14,6	0

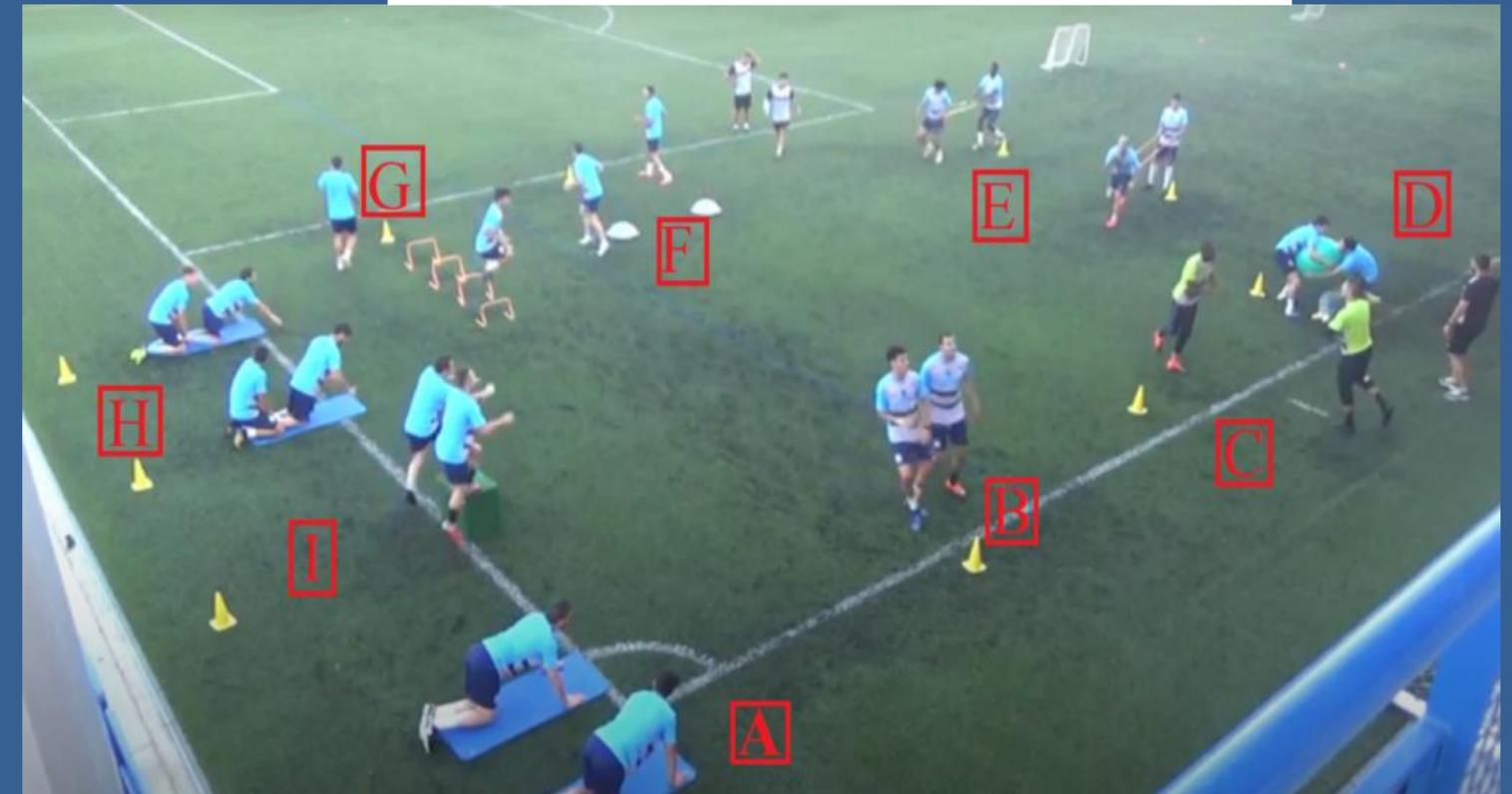
## BAREME DES VITESSES AEROBIES MAXIMALES (VAM) OBTENUES PAR LES DEFENSEURS

BAREME	VAMEVAL DEFENSEURS VAM (km/h)							BAREME
Notes sur 20	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +	Note sur 20
20	19,1	18,2	19,0	18,5	18,6	18,8	19,1	20
19	18,7	17,9	18,7	18,3	18,4	18,6	18,9	19
18	18,4	17,6	18,4	18,0	18,3	18,5	18,7	18
17	18,1	17,4	18,1	17,8	18,1	18,3	18,5	17
16	17,8	17,1	17,8	17,6	17,9	18,1	18,3	16
15	17,4	16,8	17,5	17,4	17,8	17,9	18,1	15
14	17,1	16,6	17,2	17,2	17,6	17,7	17,9	14
13	16,8	16,3	16,9	17,0	17,4	17,5	17,7	13
12	16,4	16,1	16,6	16,7	17,3	17,4	17,5	12
11	16,1	15,8	16,3	16,5	17,1	17,2	17,3	11
10	15,8	15,5	16,0	16,3	16,9	17,0	17,0	10
9	15,4	15,3	15,7	16,1	16,8	16,8	16,8	9
8	15,1	15,0	15,3	15,9	16,6	16,6	16,6	8
7	14,8	14,7	15,0	15,7	16,4	16,5	16,4	7
6	14,4	14,5	14,7	15,4	16,3	16,3	16,2	6
5	14,1	14,2	14,4	15,2	16,1	16,1	16,0	5
4	13,8	14,0	14,1	15,0	15,9	15,9	15,8	4
3	13,4	13,7	13,8	14,8	15,8	15,7	15,6	3
2	13,1	13,4	13,5	14,6	15,6	15,5	15,4	2
1	12,8	13,2	13,2	14,4	15,4	15,4	15,2	1
0	12,4	12,9	12,9	14,1	15,3	15,2	15,0	0

# PLANIFICATION ANNUELLE FOOTBALL

- atelier A : renforcement ischio-jambier et fessiers
- atelier B : force « spécifique », alternance des deux côtés. Epaule contre épaule, toujours en contact (si besoin les joueurs peuvent se tenir les bras pour rester en contact). Possibilité de le faire en course en mouvement (comme sur la vidéo) ou en statique. Possibilité de le faire en course ou à cloche pied.
- atelier C : équilibre, proprioception et renforcement de la cheville. équilibre sur un pied / recevoir et passer le ballon. Faire 30s pied droit puis 30s pied gauche. Varier en faisant « réception / amener ballon touchant le sol / passe au coéquipier ».
- atelier D : avec swiss ball, travail de force / gainage dynamique/ Chercher à tirer son coéquipier dans son camp. Variable en tirant pendant 30s puis en poussant pendant 30s. Variable debout (comme sur la vidéo), ou à genoux, ou sur les fesses.
- atelier E : bondissement / blocage avec résistance. Travail de renforcement des quadriceps avec nécessité de gainage et équilibre. Rotation 1minute de travail avec résistance / 1 minute pour faire travailler le coéquipier.
- atelier F : bondissement sur sol instable puis réception du sol en excentrique pour les quadriceps. Varier les impulsions (coche pied droit ou gauche ou pieds joints) sur le BOSU.
- atelier G : exercice de pliométrie par bondissements verticaux. Les haies ne doivent pas excéder la hauteur du tibia du joueur. Si travail pieds joints, possibilité d'avoir des haies au niveau du genou. Si saut cloche pied, des haies hauteurs cheville (environ 20 à 30cm ).
- atelier H : renforcement des ischio-jambiers en contraction excentrique. Le joueur qui travaille doit ralentir le plus longtemps possible la chute de son corps vers l'avant. Possibilité de le faire en mouvement , ou en statique (isométrique) avec un corps légèrement penché vers l'avant mais ne bougeant pas ou en « stato-dynamique » descente par « arrêt blocage ». 1minute de travail et 1 minute pour faire travailler son coéquipier.
- atelier I : renforcement quadriceps et fessiers.

## Renforcement musculaire sous forme de circuit training



## Proposition d'évolution pour la pliométrie

les alignements ségmentaires  
sur réception de saut

Renforcement musculaire  
concentrique des membres  
inférieurs

Développer le gainage  
et la proprioception

Apprentissage des techniques de bondissements (travail de pied)

Pliométrie auto-prescrite  
(Corde à sauter)

Foulée bondissante, pas de sioux,  
, buste placé

Corde à sauter unipodal,  
Pliométrie proprioceptive

Horizontal

Pliométrie basse (40 ç 60 sauts/séance)

Vertical

Renforcement musculaire  
excentrique des membres inférieurs

Changer l'orientation en intégrant  
des  $1/4$  de tour et des  $1/2$  tour

Plio moyenne unipodal  
(Cloche pieds)

Pliométrie moyenne à haute (60 à 80 sauts / séance=)

Haut niveau de gainage =  
Indéformable !  
Proprioception +++

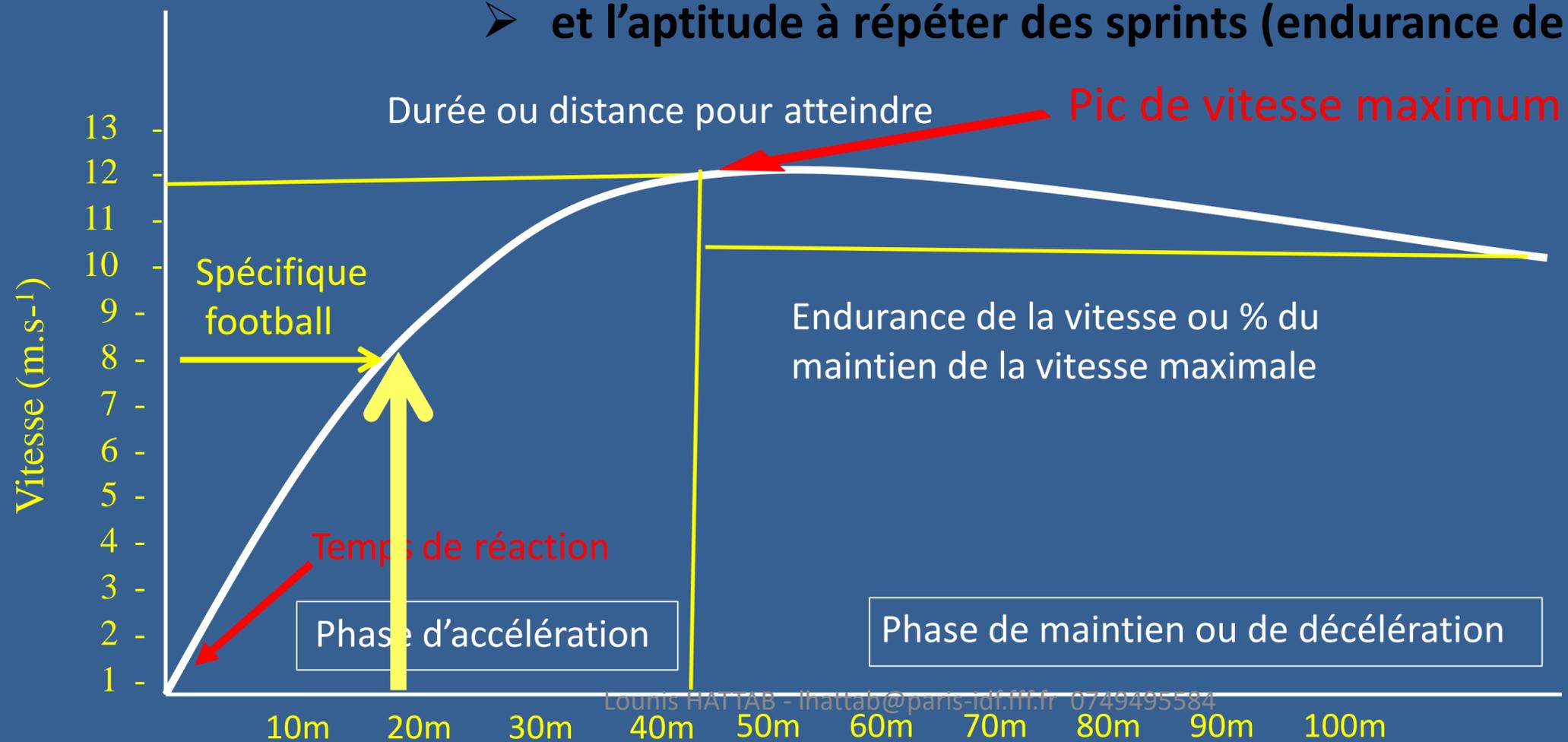
Changer de direction en intégrant  
des  $1/4$  de tour et des  $1/2$  tour

Pliométrie haute  
Saut en contre bas

## PARAMETRES DE LA VITESSE

Le sprint est caractérisé par ses cinq composantes :

- le temps de réaction,
- la vitesse de démarrage,
- l'accélération,
- la vitesse de pointe
- et l'aptitude à répéter des sprints (endurance de la vitesse,)



# PLANIFICATION ANNUELLE FOOTBALL

PLANIFICATION ATHLETIQUE ANNUELLE 1																								
Ce tableau reprend les thèmes abordés pendant les séances athlétiques principales																								
MOIS	JUILLET				AOÛT				SEPTEMBRE				OCTOBRE				NOVEMBRE				DÉCEMBRE			
SEMAINE	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Periodisation		TEST	PPG	PPG	PPG	PPG	PPS										CONFINEMENT							V
<b>PMA sous forme de course</b>																								
30"/30" à 100% VMA																								
15"/15" à 105% VMA									X		X													
10"/10" à 100% VMA																								
10"/20" à 110% VMA												X												
<b>PMA sous forme ateliers appuis/force</b>																								
15"/15"											X									X				
10"/20"												X									X			
<b>Répétition de sprints</b>																								
5"/25 Course								X					X											
5"/15" Course								X																
5"/25" Appuis																								
5"/15" Appuis																								
<b>Force</b>																								
Force générale																								
Force explosive (Force-saut-appuis-finition)																							X	
Pliométrie																								
<b>Explosivité / vitesse</b>																								
Force-vitesse							X			X				X										
coordination-vitesse										X												X		
Coordination-vitesse/chgmt direction							X			X												X		
<b>Renforcement Musculaire</b>																								
Circuit Training Haut du corps																								X
Circuit Training Bas du corps								X		X						X				X				X
Proprioception										X						X								
Abdominaux											X	X									X			X
Gainage											X	X									X			X
<b>Rappel "Travail au seuil"</b>																								
<b>Régénération</b>																								
Capacité aérobie																								X
Coordination/travail technique											X	X	X	X					X	X				X
Jeux réduits																			X					

### Les capacités nécessaires pour être joueur de haut niveau

- 1.- Avoir une taille égale ou supérieure à 180 cm.
- 2.- Ne pas posséder plus de 11 % de graisse.
- 3.- Courir un sprint de 30 m en moins de 3.95 s.
- 4.- Être capable de répéter 12 sprints de 20 m sans perdre plus de 0.17 s par rapport à la meilleure performance.
- 5.- Avoir une détente verticale égale ou supérieures à 65 cm (Abalakov) ou 53 cm (CMJ Bosco ou optojump)
- 6.- Atteindre une vitesse aérobie maximale égale ou supérieure à 17.5 km/h.

Et.....

Et... savoir jouer au football !!!



**MERCI DE  
VOTRE ATTENTION**