

Préparation physique en football et périodisation tactique

Quelle première séance ?

Catégories concernées : U14 à Séniors

Quelques considérations préalables.

Afin d'utiliser au mieux la périodisation tactique pendant la période de préparation physique estivale, il y a certains éléments importants à maîtriser.

Premièrement, il faut écarter d'entrée la « fausse croyance » que la périodisation tactique est une méthode d'entraînement qui utilise uniquement le ballon et/ou des jeux et jeux réduits (du 1c1 au 11c11) pour préparer physiquement ses joueurs. Ce n'est pas totalement faux, mais nous verrons par la suite et dans d'autres articles que ce n'est qu'un aspect de cette méthode qui est beaucoup plus globale que cela.

Deuxièmement, utiliser la périodisation tactique ne signifie pas délaisser les connaissances des différents processus énergétiques (endurance aérobie, puissance aérobie, anaérobie, vitesse, force...) à prendre en compte dans la préparation athlétique d'une équipe de football. Au contraire, par rapport à la complexité de cette méthode, il est nécessaire de les maîtriser bien mieux que ceux qui utilisent une préparation « classique » (footings, exercices fractionnés...) ou intégrée (parcours techniques mêlant courses et exercices techniques comme des slaloms, jongles...).

En effet, les résultats des recherches sur les effets physiologiques des jeux et jeux réduits comparés à un entraînement aérobie classique (courses longues...) montrent qu'il est plus simple de contrôler l'accroissement de la filière aérobie (VO₂ max) en utilisant des footings ou des exercices de courses intermittents (15-15, 30-30...) que des jeux à thèmes avec ballons.

Le rythme cardiaque des joueurs s'élève énormément ou pas selon les consignes du jeu réduit. Le nombre de joueurs, la présence de cibles, d'un gardien de but, les dimensions du terrain, le nombre de touches de balle, les encouragements du coach génèrent des réponses motrices différentes chez les joueurs.

Troisièmement, il est obligatoire d'avoir un projet de jeu car chaque exercice dépendra de celui-ci dès la première séance d'entraînement.

Enfin, avant de proposer une première séance (possible) dans le cadre de la périodisation tactique, nous ajoutons que de plus en plus staffs professionnels et amateurs utilisant la périodisation tactique ou non, donnent un programme « d'entretien » physique avec des exercices de renforcement des membres inférieurs et de gainage afin de prévenir les blessures à la reprise.

Cela est important à savoir dans le cadre de notre sujet parce qu'il est fréquent que des techniciens qui ne maîtrisent pas parfaitement la périodisation tactique, avancent comme arguments négatifs, que cette méthode provoque des blessures musculaires car les joueurs seraient trop rapidement sollicités à des intensités élevées.

Ensuite, le jour de la reprise, la quasi-totalité des staffs techniques adeptes de la périodisation tactique propose un passage en salle de musculation ou sur le terrain avec appareils (vélo, élastique, abdos...) avant l'échauffement sur le terrain, ici aussi, dans l'optique des préventions des blessures.

Proposition d'une première séance dans le cadre de la périodisation tactique pour des joueurs U14 à séniors amateurs et professionnels.

Objectifs de la séance :

- **Tactique** : découverte du projet de jeu (dans cet exemple le 3-3-4 et 4-3-3¹)
- **Technique** : qualité de la passe, jeu entre 2
- **Physique** : endurance aérobie
- **Psychologie** : travail physique de manière plus ludique

Partie 0

Renforcement musculaire en salle avec les préparateurs physiques pour les clubs professionnels ou les équipes en disposant.

Pour les clubs amateurs disposant de peu d'équipement matériel voici quelques possibilités :

- 1) prévoir un programme d'entretien pendant les vacances qui préviendra les blessures musculaires potentielles (footing, gainage) et/ou
- 2) demander aux joueurs de ramener un vélo le premier jour (le staff pourra ainsi prévoir environ 15 à 20 minutes de vélo à allure croissante) et/ou
- 3) renforcement des membres inférieurs avec un élastique de musculation (travail le premier jour sur le terrain avant l'échauffement collectif)

¹ Pour découvrir complètement les projets de jeu en 4-3-3- et 3-3-4, vous pouvez lire mon ouvrage en format ebook sur la périodisation tactique en football en [cliquant ici](#)

Partie 1

Échauffement :

Durée : 20'

Course lente pendant 10 minutes puis 10 minutes d'étirements.

Partie 2

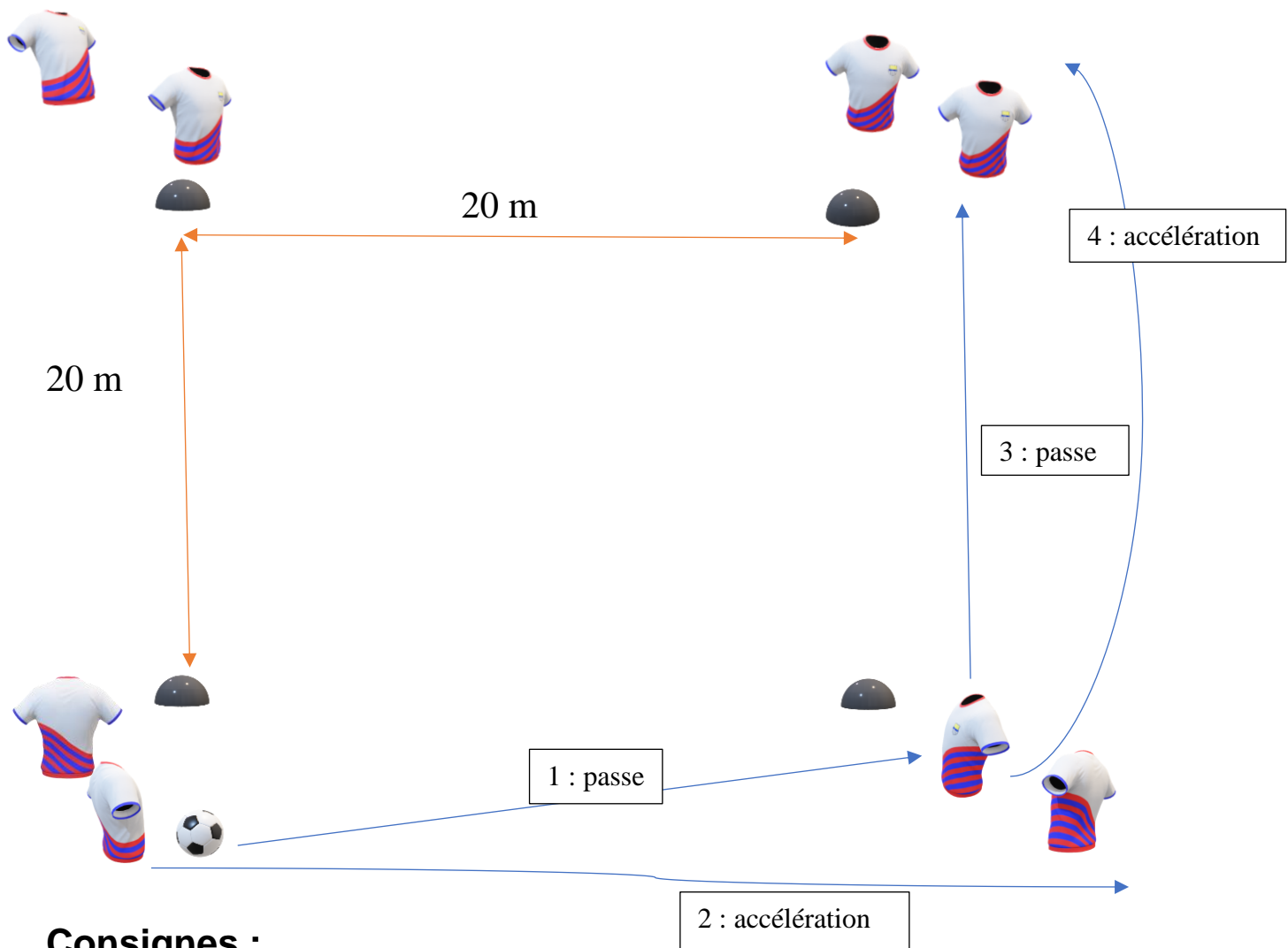
Exercices de passes + travail aérobic avec des circuits de transmission du ballon qui s'appuient sur le projet de jeu.

Durée : 17'30''

Dans le cadre de mon projet et de mon système de jeux en 3-3-4 avec l'objectif de transmettre le ballon à un des 2 attaquants axiaux dans la zone de pré-vérité (à l'abord de la surface de réparation) voici un exercice adapté à mon projet.

Exercice 1 :

Durée : 7'30''



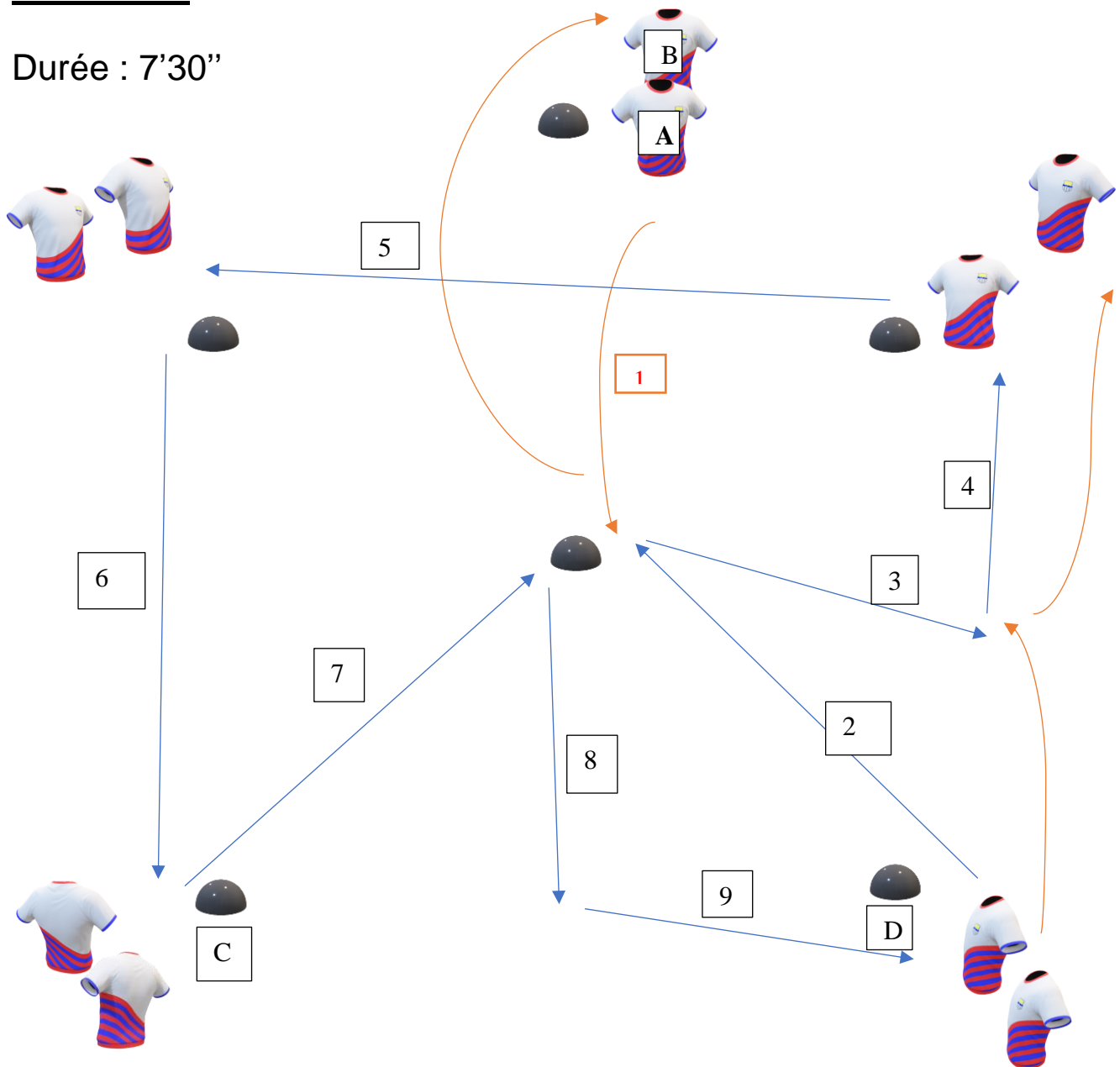
Consignes :

- 1 passe horizontale – 1 passe verticale (2 TB)
- après la passe on accélère sur 20 m pour prendre la place du joueur à qui on a transmis le ballon
- pour les 2TB : 1 contrôle orienté puis 1 passe du plat du pied

Récupération : 2'30''

Exercice 2 :

Durée : 7'30''



Consignes : Les joueurs A et B font uniquement des décrochages et reprennent leur place après avoir réalisé un one-deux avec les joueurs qui se situent face à eux au niveau des plots C et D.

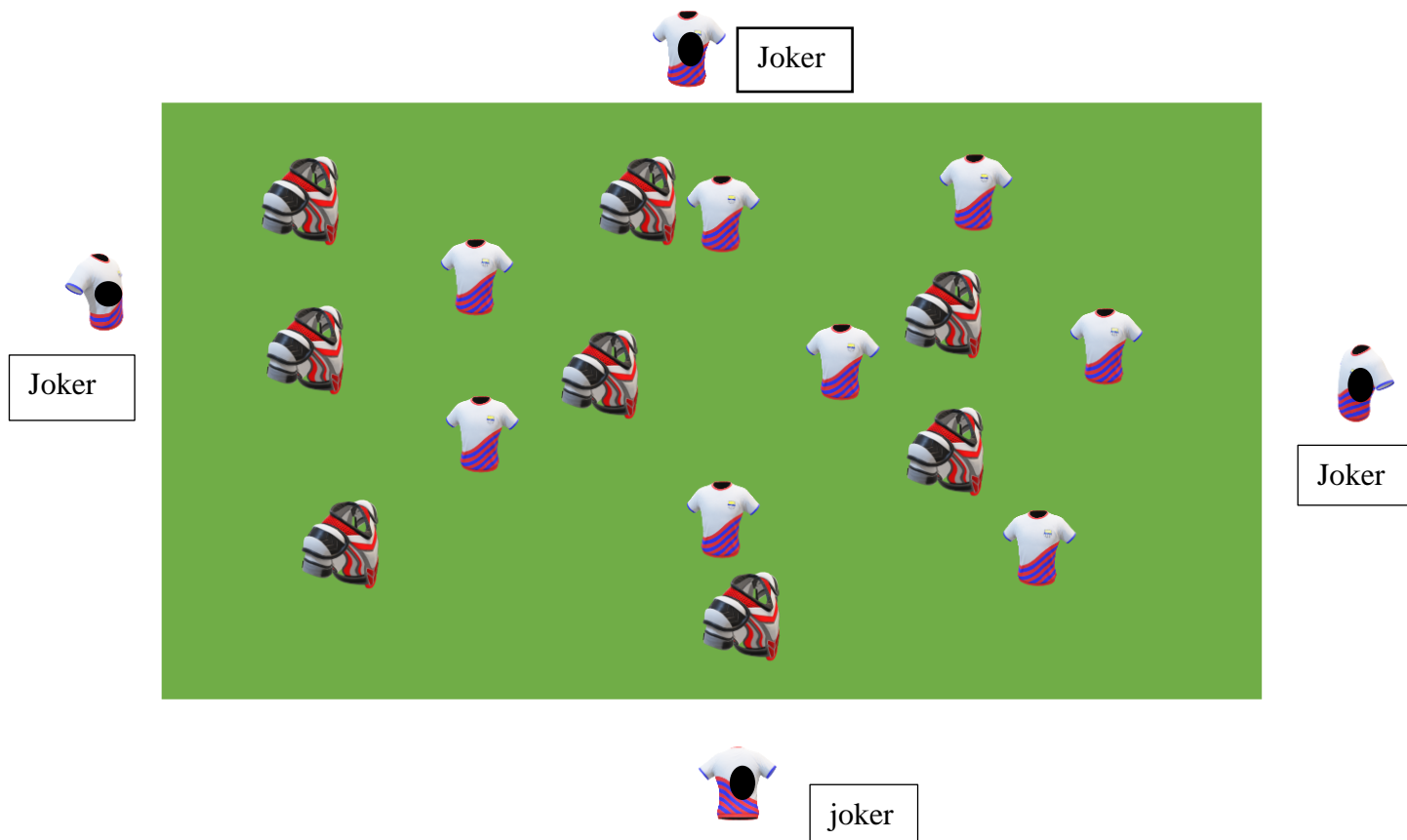
Les autres joueurs prennent la place du joueur à qui ils ont transmis le ballon comme dans l'exercice 1.

Les joueurs A et B représentent soit le milieu axial dans les systèmes de jeu en 3-3-4 ou 4-3-3 (avec un milieu en pointe basse), soit l'attaquant axial. L'entraîneur doit veiller à choisir les joueurs qui seront amenés à jouer à ces postes afin que l'exercice est un sens par rapport au modèle de jeu.

Exercice 3 :

Durée : 2 x 12' avec 2'30" de récupération

Travail technico-tactique et aérobie



Consignes : 8 c 8 + 4 jokers

Jeu de conservation de balle en position 3 - 3 – 4.
1 point si on transmet le ballon à un des jokers.

Bien évidemment, on place les joueurs à leur poste et les jokers peuvent être des attaquants axiaux ou des défenseurs centraux et sur les côtés, des arrières ou des attaquants latéraux.

Chaque coach modifiera la position des joueurs selon son modèle de jeu. Les consignes de circulation du ballon sont également basées sur la façon dont l'entraîneur souhaite que ses joueurs évoluent en compétition. Idem pour la façon de défendre (pressing/harcèlement ou attitude moins agressive).

Article proposé par le :

Centre de Recherche et de Développement du Football

**Tous droits réservés
Août 2021**

Pour améliorer vos connaissances et avoir des idées et pistes supplémentaires de travail certains ouvrages sont disponibles :

- ***La périodisation tactique en football Tome 1 : du système complexe au projet de jeu :***
pour vous le procurer [cliquez ici](#)

116 exercices de football (toutes catégories avec tous les thèmes du football abordés) :
pour vous le procurer [cliquez ici](#)