

Exemple de programme de travail déroulé et testé dans la catégorie U 18

Entraîneurdefoot.espagne

LE PROGRAMME DE TRAVAIL

1^o Entraînement

Brève explication des objectifs de la société (par exemple créer une nouvelle image et réévaluer l'importance du secteur jeune), des objectifs de l'équipe (les positionner sur moitié classifié par exemple) et des règles à maintenir pendant la saison.

5' course lente;
10' mobilité articulaire;
12' Fartlek (1'30 "lente + 30 " rapide);
5' échange de passes libre;
5' slaloms entre plots dans trois couloirs;
12' Fartlek (1'30 "lente +30 " rapide);
10' Stretching;
Match libre.

2^o Entraînement

10' échauffement: course lente - deux groupes alternés en sens opposé, un avec balle l'autre sans;
4 x 800 m;
5' échange de passes libre;
12' Fartlek (1'30 "lente + 30 " rapide);
10' Stretching;
Accroissement force : 10 abdominaux avec des chevilles bloquées + 10 fléchissements sur bras + 10 m avec partenaire sur les épaules + 10 élévation sur les pointes des pieds;
10' possession de balle avec des mains;
10' Stretching;
5' échange de passes par deux;
20' Tir en situation de 2>1;
15' Match Libre;
Retour au calme

3^o Entraînement

10' échauffement: course lente - deux groupes alternés en sens opposé, un avec balle l'autre sans;
3 x 600 m; 3 x 800 m;
12' Fartlek (1'30 "lente + 30 " rapide);
Accroissement force : 12 abdominaux avec des chevilles bloquées + 12 fléchissements sur bras + 12 m avec partenaire sur les épaules + 12 élévation sur les pointes des pieds;
10' Stretching;
10' jeu but de la tête avec goal dans quatre petits buts;
5' échange de passes par deux;
10' travail avec des petites balles de tennis (si possible sans chaussures);
10' slaloms pour contrôle de la balle (parcours différents);
20' exercice de frappe au barres;
15' Match libre;
Retour au calme.

4° Entraînement

10' course et contrôle directionnel;
15' Fartlek (1'30 "lente + 30 " rapide);
45' Foot-tennis par équipes

5° Entraînement

10' échauffement: course lente - deux groupes alternés en sens opposé, un avec balle l'autre sans;
6 x 400 m;
15' Fartlek (1'30 "lente + 30 " rapide);
10' réactivité: skip, slalom entre plots;
10' Stretching;
Accroissement force : 15 abdominaux avec des chevilles bloquées + 15 fléchissements sur bras + 15 m avec partenaire sur les épaules + 15 élévation sur les pointes des pieds;
5' échange de passes à trois joueurs;
20' frappes au but (sur passe du partenaire, tir croisé après contrôle à suivre);
20' Match libre;
Retour au calme.

6° Entraînement

10' échauffement: course lente - deux groupes alternés en sens opposé, un avec balle l'autre sans;
6 x 400 m;
6 x 300 m;
7' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
10' réactivité: skip, slalom entre les plots;
10' Stretching;
Accroissement force : 20 abdominaux avec des chevilles bloquées + 20 fléchissements sur bras + 20 m avec partenaire sur les épaules + 20 élévations sur les pointes des pieds;
10' possession de balle avec les mains: 5 passes = 1 point;
5' échange de passes libre;
20' tir au but (passe diagonale et conclusion de volée);
20' match libre;
Retour au calme;

7° Entraînement

10' possession de balle;
10' Stretching;
4 x 300 m;
4 x 200 m;
4 x 100 m;
L'équipe est divisée en deux groupes (exercices technique alternés): 8' élastique; 8' mur.
20' frappe aux barres (avec passage dans le dos, conduite et centre);
20' jeu à thème : max 3 touches;
Retour au calme.

8° Entraînement

10' possession de balle avec les mains;
10' Stretching;
10 x 100 m;

10' technique de passe à 2;
10 x 50 m;
20 Frappes au barres (avec course en diagonal);
20 jeu à thème: goal valide seulement si tous les joueurs de l'équipe qui réalise sont dans la moitié de terrain adverse.
Retour au calme.

9° Entraînement

10' course et stop aux positions;
10' Stretching;
4 x 300 m;
10' Technique individuelle : circulation du ballon à trois joueurs;
4 x 200 m;
20' Frappes aux barres (pour sensibiliser le pied d'appui);
20' jeu à thème: terrain divisé en trois zones - dans la première touche libre, dans la seconde centrale on joue à une touche, dans la troisième on joue en trois touches;
Retour au calme.

10° Entraînement

10' possession de balle avec les mains: chaque cinq passes consécutives effectuées = un point;
10' Stretching;
4 x 50 m;
4 x 100 m;
4 x 150 m;
4 x 200 m;
20' match libre;
10' réactivité: obstacles bas/haut, plots, constrict;
Retour au calme.

11° Entraînement

10' petit match de la tête avec goal dans quatre petits buts;
10' Stretching;
10' réactivité: obstacles bas/haut, plots, constrict;
5' échange de passes libre;
8' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
5' respiration totale;
8' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
10' tir aux barres (en situation de 2>1);
10' tir aux barres (en situation de 3>2);
20' match: à une touche, deux touches, trois touches, libre;
Retour au calme.

12° Entraînement

10' course et stop directionnel;
10' Stretching;
15' exercices d'accroissement force jambes: 3x15 m en course sautée + 3x15 m skip haut + 3x15 bonds du même pied (pousser vers le haut et pas en avant);
5' échange de passes libre;
Vitesse:
2 x 5 x 20 m;

4 x 8 m sprint va et revient;
6 x 15 m au slalom;
5 x 12 m en ligne.
5' respiration totale;
20' Frappes au barres;
20' match libre;
Retour au calme.

13° Entraînement

10' opposition avec les mains: chaque cinq passes consécutives un point;
10' Stretching;
15' exercices d'accroissement force des jambes: 3x15 m en course sautée + 3x15 m skip haut + 3x15 bonds du pied même (pousser vers le haut et pas en avant);
Aérobic:
3x 400 m;
2 x 600 m.
5' respiration totale;
10' tir aux barres (en situation de 2>1);
10' tir aux barres (en situation de 3>2);
20 match à trois touches;
Retour au calme.

14° Entraînement

10' course et stop avec des positions prédéfinies;
10' Stretching;
Vitesse:
3 x 4 x 20 m;
4 x 6 m va et revient;
5 x 12 m en ligne.
Accroissement force: 20 abdominaux avec les chevilles bloquées + 20 fléchissements sur bras + 20 m avec partenaire sur les épaules + 20 élévation sur les pointes des pieds;
20' Frappes aux barres;
20' match à thème: but seulement valide si tous les joueurs de l'équipe qui réalise sont dans la moitié de terrain adverse
Retour au calme.

15° Entraînement

10' opposition avec les mains: chaque cinq passes consécutives un point;
10' Stretching;
Entraînement en circuit: six stations à répéter 3 fois;
30' équipe divisée en deux groupes (alterner les exercices):

- Un groupe schémas de coups de pied de coin;
- Un groupe technique individuelle fondamentale.

20' jeu à thème: terrain divisé en trois zones - dans la première touche libre, dans la seconde centrale on joue à une touche, dans la troisième en trois touches;
Retour au calme.

16° Entraînement

10' possession balle avec les mains avec contrainte: maximum trois pas avec balle en main;
10' Stretching

15' exercices d'accroissement force jambes: 3x15 m en course sautée + 3x15 skip haut + 3x15 bonds du même pied (pousser vers le haut et pas en avant);
9' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
5' respiration totale;
9' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
30' équipe divisée en deux groupes (alterner les exercices):
• Un groupe schémas de coups francs;
• Un groupe technique individuelle fondamentale.
15' Frappes au barres;
20' match à thème: max 3 touches;
Retour au calme.

17° Entraînement

10' course et stop directionnel;
10' Stretching;
Accroissement force: 25 abdominaux avec les chevilles bloquées + 25 fléchissements sur bras + 20 m avec partenaire sur les épaules + 25 élévation sur les pointes des pieds;
Vitesse: navette 10 m x 3.
30' équipe divisée en deux groupes (alterner les exercices):
• Un groupe schémas de coups de pied de coin;
• Un groupe technique individuelle fondamentale.
10' frappes aux barres (en situation de 2>1);
10' frappes aux barres (en situation de 3>2);
20' match: à une touche, deux touches, trois touches, libre;

18° Entraînement

10' possession de balle avec les mains avec contrainte: max trois pas avec balle en main;
10' Stretching;
Accroissement force : 25 abdominaux avec les chevilles bloquées + 25 fléchissements sur bras + 20 m avec partenaire sur les épaules + 25 élévation sur les pointes des pieds;
9' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
5' respiration totale;
9' Fartlek (45" lent + 15 " rapide);
30' équipe divisée en deux groupes (alterner les exercices):
• Un groupe schémas de coups francs;
• Un groupe technique individuelle fondamentale.
15' Frappes aux barres;
20' match libre