

Une partie de la Planification

OBJECTIFS PHYSIQUES : PLANIFICATION ANNUELLE PAR OBJECTIF

Découpage de la saison en 4 phases :

- * Première phase (Cycles PA 00 à PA 03) ; Préparation :
Séances N°-24 à N°00 (25 séances) avec stage.
- * Deuxième phase (Cycles PA 04 et PA 05) ; Compétition :
Séances N°01 à N°45 (45 séances) pour 3 séances par semaine.
- * Troisième phase (Cycle PA 06) ; Transition :
Séances N°46 à N°50 (5 séances).
- * Quatrième phase (Cycles PA 04 et PA 05) ; Compétition :
Séances N°51 à N°116 (66 séances) pour 3 séances par semaine.
- * Repère des cycles dans les fiches d'entraînement :
Les cycles de la planification athlétique annuelle sont notifiés à côté de chaque N° de séance.

OBJECTIFS PHYSIQUES DU DEUXIEME CYCLE : PREPARATION DE BASE, 10 JOURS AVEC STAGE DE PREPARATION

Cycle PA 01 (Travail individuel ou collectif), séances N°-17 à N°-06 (12 séances) :

- * Endurance Capacité (Maintien ou renforcement) :
70 à 90 % de la V.M.A.
Par le footing. Dans l'échauffement, les exercices techniques, les animations offensives sans adversaire.
Dans les jeux ou matchs à thème.
- * Force :
Renforcement en isométrie ou pliométrie.
Par un travail spécifique ou dans le jeu.
Par des séquences de répétition ou sur un temps donné.
- * Vitesse :
Dans les exercices techniques et sur situations problèmes avec adversaires : Sur des distances de -10m (Explosive).
- * Maîtrise des appuis :
Par un travail spécifique ou dans le jeu.
Par des séquences de répétition ou sur un temps donné.
- * Souplesse :
Par un travail spécifique en début et fin de séance d'étirements ou d'assouplissements. Dans l'échauffement.
- * Contrôle Physique :
Calcul de la V.M.A. par un test de Vameval au 2ème entraînement.
Tests de vitesse 40m et 4x10m au 3ème entraînement.
Tests de détente horizontale et verticale au 3ème entraînement.
- * Contrôle Technique :
Tests de jonglerie au 3ème entraînement.
- * Concentration :
Sur la mise en place des stratégies offensives et défensives.
- * Matchs de Préparation :
2 de 2x30'. Ils ne sont pas définis et ne figurent pas dans les fiches d'entraînement.
Remplacer une séance d'entraînement par un match ou de préférence le rajouter.
- * Pendant la période de base :
*Un stage de préparation est inclus sur 3 jours 1/2.
60 % du travail est consacré à la préparation athlétique, 40 % au travail technique et tactique.*