

TREVE HIVERNALE ET

La saison du footballeur comporte plusieurs périodes (préparation, compétition ...). Les équipes de ligue et de district terminent les compétitions fin mai et l'activité s'arrête avant la fin du mois de juin, pour ne reprendre qu'à la mi août et très souvent fin août. Physiologiquement l'on sait qu'une interruption de trois semaines est un maximum si l'on veut conserver un certain acquis au niveau du potentiel physiologique et permettre une reprise de l'activité efficace assez rapidement.

PREPARATION ATHLETIQUE

LA PERIODE DE PREPARATION est capitale car elle doit préparer le joueur physiquement et physiologiquement afin qu'il puisse répondre aux exigences de la saison et du match. Force est de constater que dans de nombreux clubs cette période est réduite et que préparation et compétition se chevauchent.

Par Jacques LE GUYADER

L'éducateur se doit donc de bien programmer le contenu de la période de préparation tant quantitativement que qualitativement. Par la suite il aura à s'interroger sur le travail à placer lors de la TREVE HIVERNALE. Cette trêve est souvent courte si l'on regarde les calendriers des compétitions mais parfois elle se prolonge à cause des intempéries (voir janvier / février 2003).

L'éducateur doit mettre à profit cette interruption de la compétition :

- 1 Pour entretenir physiologiquement son équipe.
- 2 Pour peaufiner les déficits athlétiques de ses joueurs.

La préparation athlétique se justifie pendant la trêve

- 1 Pour gommer les excès dus aux fêtes de fin d'année.
- 2 Pour travailler dans la continuité et relancer le potentiel physiologique des joueurs.

CONTENU :

Le travail sera axé :

- 1 Sur des efforts en AEROBIE CAPACITE (si trêve longue) 125-140 pulsations.
- 2 Puis sur des efforts en AEROBIE PUISSANCE 150-170 pulsations.
- 3 Sur des séquences de VITESSE PURE et VITESSE VIVACITE
- 4 Sur un RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALISE et SPECIFIQUE pour certains joueurs.

L'éducateur ne manquera pas de donner quelques conseils de diététique (la fête : d'accord mais bonjour les dégâts !!!)



AEROBIE :

1. Footing (capacité)
2. Intervall training (puissance) à travers des efforts 10'' de travail 10'' de récupération, 20'' 20'', 30'' 30''...
exemples a) Courir sur la diagonale du terrain et récupérer sur la largeur
- b) Avec des coupelles tracer un grand cercle (100 m de circonférence, déterminer 2 ou 3 groupes ; tous les joueurs couvrent la même distance mais chaque groupe a un temps de course à respecter).
- c) Dans l'exercice précédent nous avons joué sur le temps de travail, différent selon les groupes (test aérobie en début de saison puis contrôle en novembre) ; l'on peut également moduler la distance à couvrir. Chaque groupe aura le même temps d'effort mais la distance à couvrir sera différente selon les groupes.

M O Y E N S

VITESSE :

- Travailler l'explosivité
- Sprints courts
- Courses ou conduites avec blocages, changements de direction, demi tours
- Travailler la vitesse de réaction : sprints départ dos tourné, à plat ventre ...
- Opportunité de proposer du foot en salle (vivacité plus aspect récréatif).

L'EDUCATEUR DOIT FAIRE COMPRENDRE A SES JOUEURS QUE C'EST LEUR RENDEMENT PHYSIOLOGIQUE QUI LEUR PERMETTRA D'EXPRIMER AU MIEUX LEUR QUALITES TECHNIQUES ET DE SERVIR LE JEU.