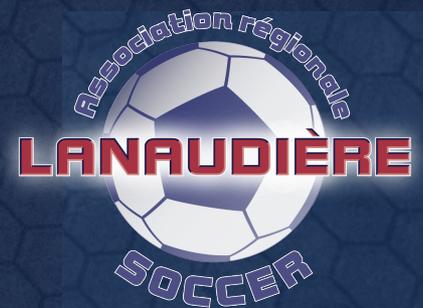


# Préparation Physique — Vitesse

Sport-Études 2017-2018



# Échauffement (exemple)

Faire 2 fois chaque mouvement :

- Jogging
- Skip A
- Ciseaux
- Skip B
- Talons Fesses
- Genoux Hauts
- Chassé + **changé côté**
- Croisé + **changé côté**
- Fentes + tirer la jambe arrière vers soi
- Fentes latéral
- Kick (stretch ischios)
- Kick vers l'arrière
- Petit pas chassé + accélération
- Petit pas chassé reculons + accélération
- Course arrière ½ tour plus accélération
- Accélération 80%
- Étirement dynamique 2 par 2



# Technique de course

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : Qualité d'orientation et coordination

6 à 8 haies

Distance 60 cm entre haies



## DESCRIPTION

- Plusieurs mouvements qui décortique la course peuvent être fait dans les haies.
- Skip A de face – de côté – Talons fesses de côté – Skip B...
- 2-3 min chaque mouvement.

## POINTS DE COACHING

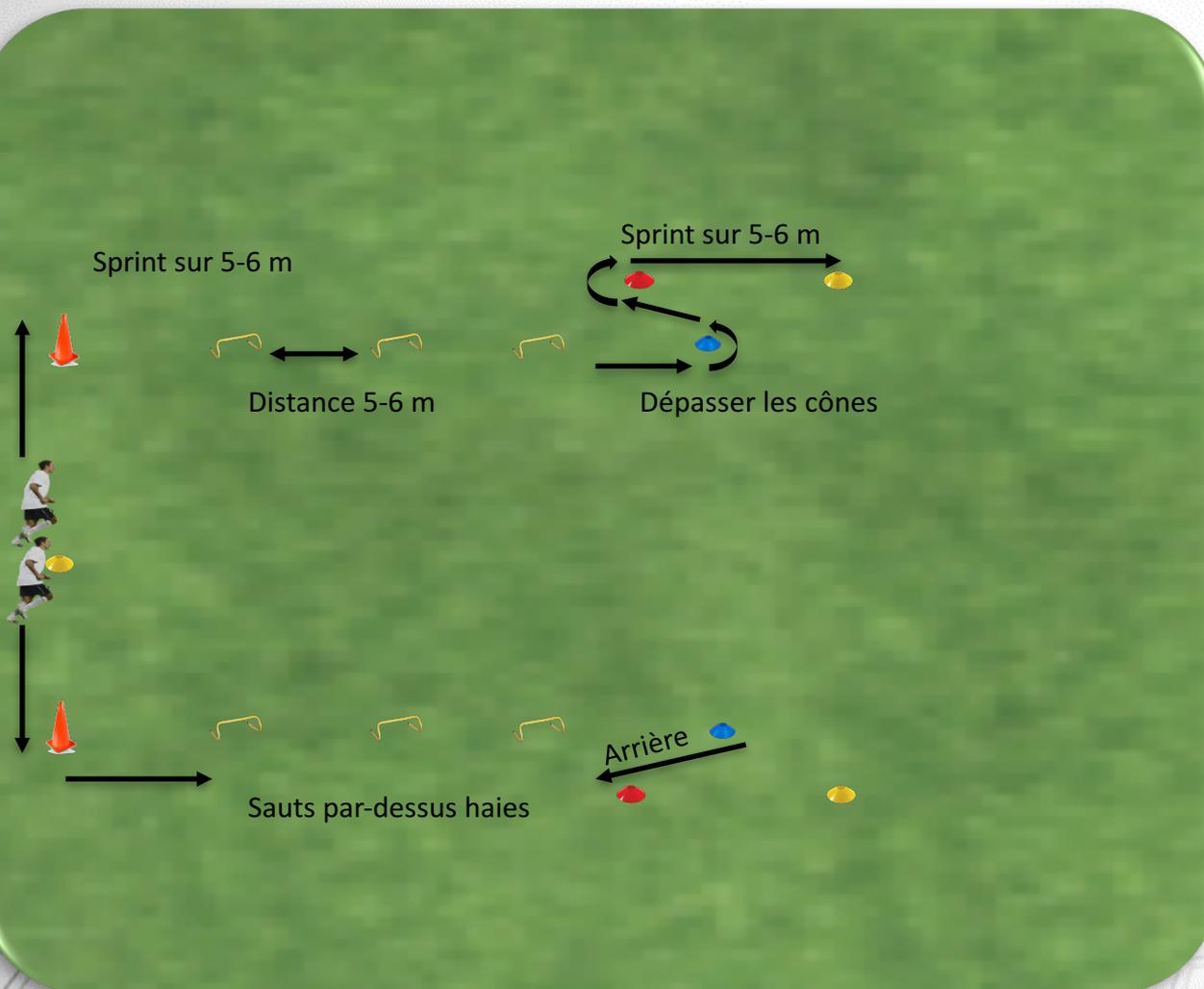
- Skip A : genou à 90° - pied au dessus du genou support - orteil vers le haut.
- Skip B : Emphase sur ramener la jambe au sol (travail arrière de la cuisse) – garder le haut du corps stable.
- Skip C (Talons-fesses) : genoux vis-à-vis – contraction ischio-jambiers.

## AIDE VISUEL

- Skip A : <https://www.youtube.com/watch?v=ReqJ4DRntHQ>
- Skip B : <https://www.youtube.com/watch?v=cy89FaAJDRo>
- Skip C : [https://www.youtube.com/watch?v=sF4\\_a1IFAqU&t=149s](https://www.youtube.com/watch?v=sF4_a1IFAqU&t=149s)

# Vitesse – Changement de direction (COD)

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : Vitesse – changement de rythme



## DESCRIPTION

- Départ épaule contre épaule, en chassé faire tour du grand cône, sprint et sauts par dessus haies (30 cm) en montant le genou en avant (comme skip A) jusqu'au cône bleu.
- Dépasser le cône bleu, reculer jusqu'au cône rouge et accélérer au jaune.
- 4 min chaque côté environ – avec 1-2 min de repos entre.

## POINTS DE COACHING

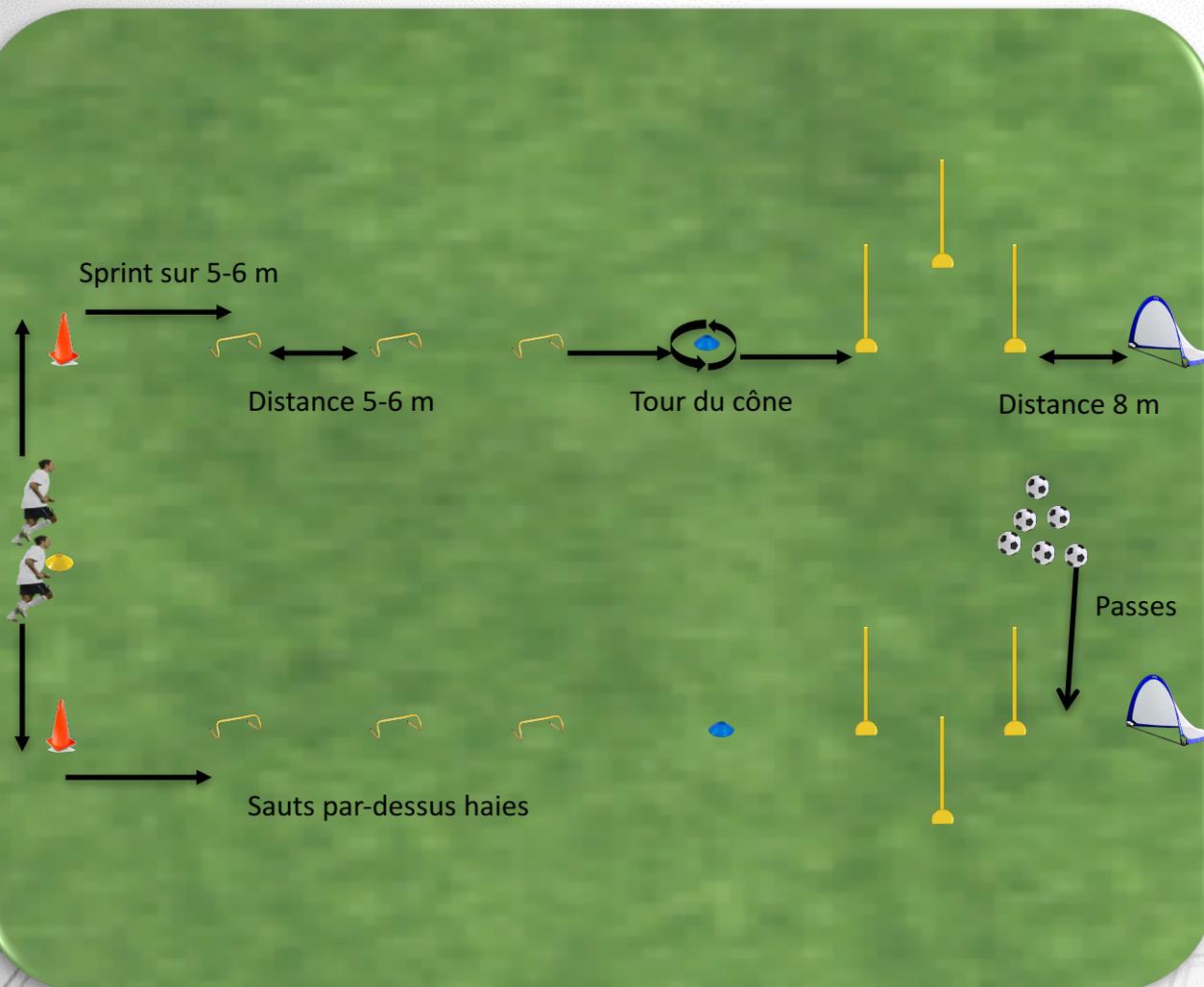
- Qualité du saut par dessus haie en montant le genou vers l'avant sans ralentir.
- Petits pas rapide sur la pointe des pieds lors des changements de directions et rythme (décélérer) dans les cônes de couleurs.
- Descendre le centre de gravité.

## VARIANTES

- Changer le départ (face à face – dos à dos...)
- Changer le mouvement dans les cônes 3 couleurs (ex : faire ½ tour au lieu de reculons)
- Ajouter ballons en fin de parcours avec finition dans petit buts.

# Vitesse – Changement de direction (COD)

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : Vitesse – changement de direction



## DESCRIPTION

- Départ épaule contre épaule, en chassé faire tour du grand cône, sprint et sauts par dessus haies (30 cm) en montant le genou en avant (comme skip A) jusqu'au cône bleu.
- Faire le tour du cône bleu, slalom entre constrifoot, puis recevoir passes et finir dans mini-but (aller chercher son ballon).
- 4 min chaque côté environ – avec 1-2 min de repos entre.

## POINTS DE COACHING

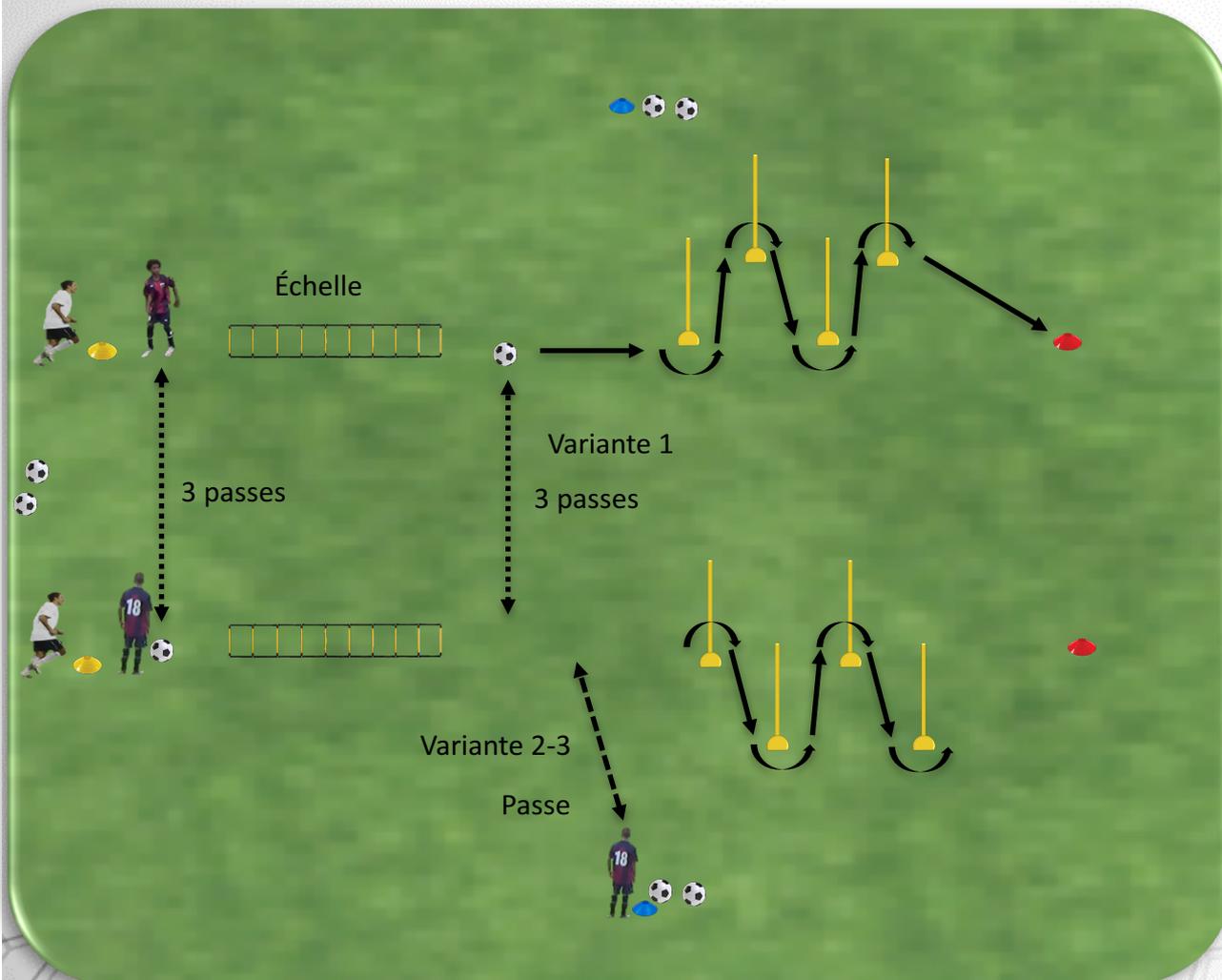
- Qualité du saut par dessus haie en montant le genou vers l'avant sans ralentir.
- Petits pas rapide sur la pointe des pieds lors des changements de directions et rythme (décélérer) dans le cône bleu.
- Descendre le centre de gravité et petits pas dans le slalom dans les constrifoots.

## VARIANTES

- Changer le départ (face à face – dos à dos...)
- Changer le style de slalom dans constrifoot (les placer différemment, faire avec ballon...)
- Faire la passe avant les constrifoots, ou des ballons aérien...

# Vitesse – Changement de direction (COD)

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : Appuis – COD avec et sans ballons



## DESCRIPTION

- Départ 3 passes – échelle – 3 passes – sprint et slalom dans constrifoot – sprint au cône rouge. Changer de côté après le parcours
- Les joueurs suivants partent quand ceux en avant sont arrivés au 2<sup>ème</sup> ballon. Il faut **arrêter** le ballon après la 3<sup>ème</sup> passe.
- 4-5 min – avec 1-2 min de repos entre variantes.

## POINTS DE COACHING

- Qualité des passes (1 touche ou deux touches).
- Petits pas rapide sur la pointe des pieds lors de l'échelle et faire le bon mouvement.
- Descendre le centre de gravité et petits pas dans le slalom dans les constrifoots.

## VARIANTES

- 1 : 3 passes après l'échelle et slalom sans ballon
- 2 : Après l'échelle passe-remise et slalom sans ballon
- 3 : Après échelle passe-réception slalom avec ballon
- 4 : Avancer un peu le 1<sup>er</sup> constrifoot, après échelle passe 1-2 pour éliminer le défenseur (constrifoot) slalom avec ballon.

# Vitesse – Changement de direction (COD)

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : Appuis – Sauts – Accélération

## Circuit 1

Échelle



Haie 30 cm

Cône décaler



Accélération

## Circuit 2

3 Haies

2 Haies  
espacé

Accélération

## DESCRIPTION

- Circuit 1 : Départ dans échelle – Haie saut pieds joints – petit pas passément de jambe entre cône petite hauteur – sprint au cône rouge.
- Circuit 2 : Départ dans échelle – 3 haies un pied après l'autre = gauche centre droite centre devant – sauts pieds joints latéraux dans 2 haies – sprint au cône rouge.
- 2 min sur même circuit puis alterner – avec 1 min de repos entre circuit. 2 à 3 série.

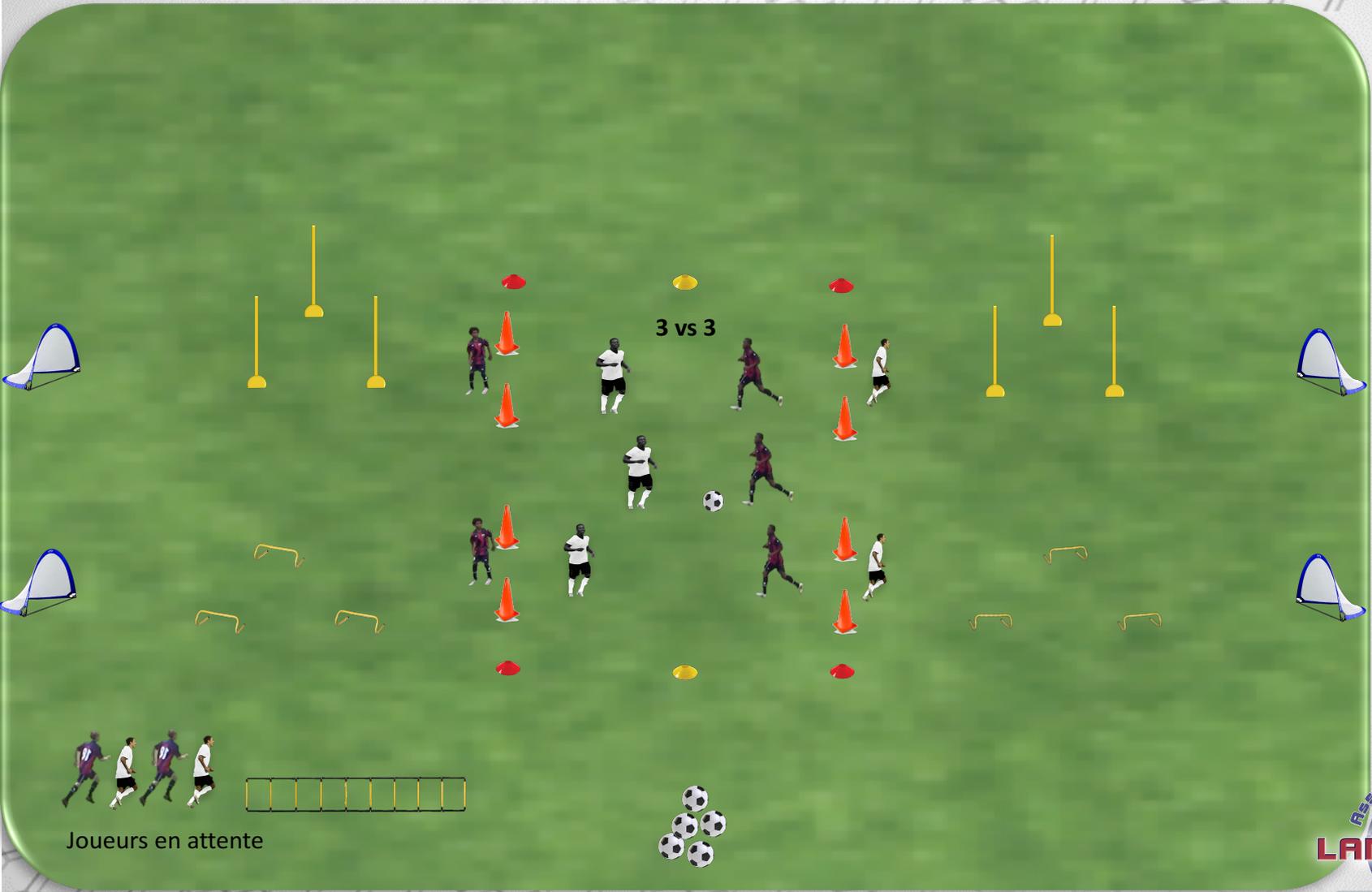
## POINTS DE COACHING

- Petits pas rapide sur la pointe des pieds lors de l'échelle et faire le bon mouvement.
- Bonne utilisation des appuis dans les cônes sur la pointe des pieds, et entre les cônes
- Différents sauts dans les haies, pieds joints, un après l'autre application sur l'atterrissage et la réaction après.

## VARIANTES

- Changer les mouvements dans l'échelle.
- Demander des sauts différents ou modifier la disposition des haies.
- Utiliser des cerceaux au lieu de cônes de petite hauteur.

# Défense proactive – Transition offensive (partie 1)



# Défense proactive – Transition offensive (partie 2)

## DESCRIPTION

- Dans un carré 3 v 3 (ou 4 vs 4 si plus d'espace), 2 appuis de chaque côté, l'équipe qui a le ballon doit essayer de trouver ses appuis, l'équipe sans ballon défend et en récupération essaie de rapidement trouver ses appuis.
- Lorsque l'équipe A trouve ses appuis, un joueur de A dans le carré doit supporter l'attaque des 2 appuis A, pendant que 2 joueurs de B dans le carré doivent faire le tour du cône jaune avant d'aller défendre les deux petits buts. Les 2 appuis de A doivent traverser les obstacles (haies ou constrifoot) avec ou sans ballon (peuvent donner au 3<sup>ème</sup> joueur A qui supporte l'attaque).
- Le 3<sup>ème</sup> joueur qui supporte l'attaque ne peut pas marquer sans faire au moins 1 passe.

## POINTS DE COACHING

- Joueurs en appuis, prêt à partir en contre attaque, positionnement du corps, sur les orteils, concentration...
- Supporter rapidement avec un 3<sup>ème</sup> joueur.
- Baisser le centre de gravité dans les changements de direction.
- Choix de passe avec le ballon.

## VARIANTES

- Ne pas utiliser les obstacles (haies, constrifoot).
- Désigner des joueurs spécifiques qui doivent défendre (ex : joueurs appuis de l'équipe qui n'attaque pas = symbolise repli défensif)
- Faire tout le monde appuyer l'attaque (symbolise la montée de la ligne arrière)

# Travail Changement de Direction

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : COD – 15-20 minutes



## DESCRIPTION

- Travail de changement de direction au signal (sonore – visuel).
- Possibilité d'intégrer le ballon sur certaines variantes.
- Environ 3 minutes par variantes.
- Faire 2 stations si plus de 8 joueurs.

## POINTS DE COACHING

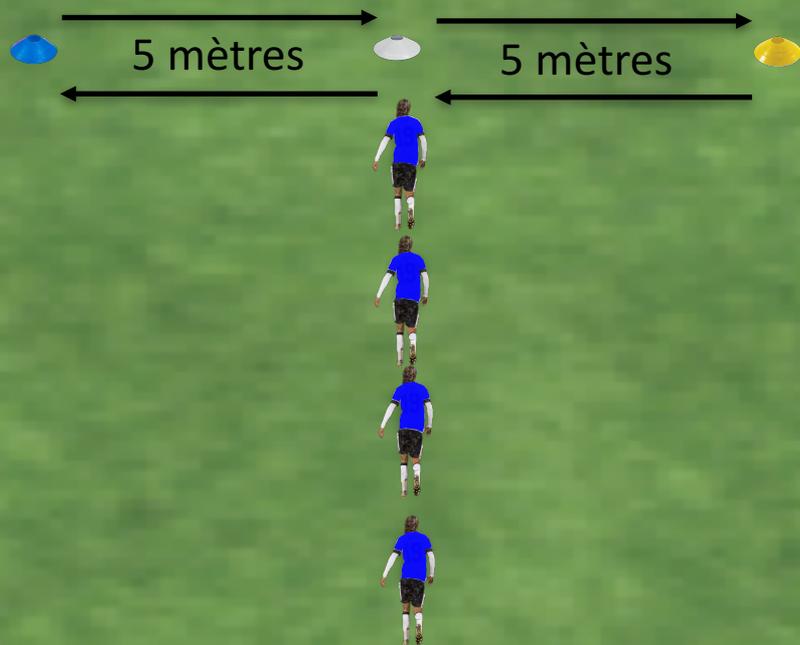
- Rapidité de réaction au signal.
- Explosivité dans l'accélération vers la couleur
- Descendre le centre de gravité.

## VARIANTES

- Tour du 1<sup>er</sup> cône + acc. à la couleur mentionné.
- Acc. au 1<sup>er</sup> cône avec ballon + acc. à la couleur mentionné.
- Acc. au 1<sup>er</sup> cône sans ballon + faire un U-turn + recevoir une passe + remise en 1 touche + acc. à la couleur mentionné.
- Acc. au 1<sup>er</sup> cône sans ballon + faire un U-turn + recevoir une passe + contrôle orienté + acc. à la couleur mentionné avec le ballon.

# Travail Changement de Direction

THÈMES PHYSIQUES DOMINANTS DE LA SÉANCE : COD – 15 minutes



## DESCRIPTION

- Pro-Agility exercice départ avec une main au sol face au cône blanc. 3-4 fois chaque côté.
- Ex visuel : <https://www.youtube.com/watch?v=qYDXaXRodWc>

## POINTS DE COACHING

- Rapidité de réaction au signal.
- Explosivité dans l'accélération vers la couleur.
- Descendre le centre de gravité.
- Bon positionnement et utilisation des appuis.

## VARIANTES

- Ajouter l'incertitude de quel côté va commencer l'exercice. 4 à 6 séries.