

## SENIORS ES CHILLY : PREPARATION D'AVANT SAISON INTEGRE

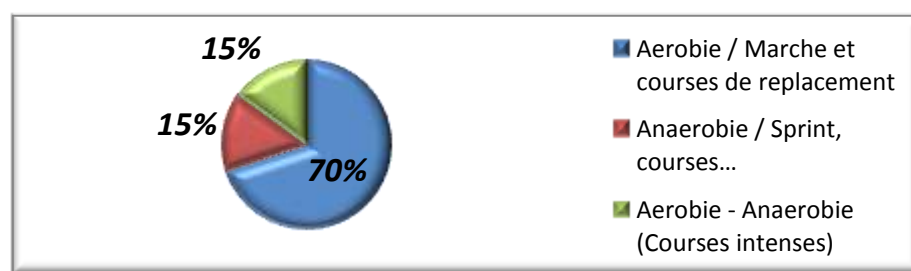
### POURQUOI ?

SORTIR DES IDEES RECUS : LA PREPARATION D'AVANT SAISON CE N'EST PAS SE « FAIRE MAL », C'EST JUSTE PREPARER SON CORP ET SON MENTAL A ACCEPTER L'INTENSITE DU CHAMPIONNAT EXCELLENCE

#### 1 : Modèle général du footballeur amateur.

Dans le football amateur les efforts ne sont pas sur une longue durée, et encore moins à haute intensité sur l'ensemble du match. Le footballeur à des courses variées, ces courses ne sont jamais rectilignes (course droite, oblique, en courbe, arrière, de côtés...). Il est dans l'incertitude de savoir quand il va récupérer, quand il va réaliser un effort à faible intensité et quand il va réaliser un effort à forte intensité.

#### Schéma modèle d'effort amateur : Niveau départemental et 1<sup>er</sup> niveau Régional (PHR)



#### 2 : Travail intégré pourquoi ?

Etant donné que nous nous entraînons que 3 fois par semaine, nous ne pouvons pas dissocier le travail en 4, à savoir le travail technique, le travail athlétique, le travail tactique et le mental. On part du principe que les quatre « vitesses » du footballeur peuvent être efficaces si seulement elles sont en corrélations. Le travail sera globalisé pour que l'aspect ludique (plaisir) ressorte au maximum. De plus nous ne pouvons pas avoir les outils nécessaires et les compétences pour travailler sur la préparation athlétique (nous ne sommes pas formé à cela), un club amateur n'est pas dans la même dimension qu'une structure professionnelle : Cardio fréquence mètre, GPS, matériel proprioceptif...

#### 3 : Atouts et inconvénient du travail intégré ?

ATOUS	INCONVENIENTS
<ul style="list-style-type: none"><li>-Gain de temps.</li><li>-Ludique/plaisir.</li><li>-Développement de la compréhension.</li><li>-Amélioration de l'économie de course.</li><li>-Augmentation de la distance parcourue.</li><li>-Augmentation des situations d'engagement avec le ballon.</li><li>-Nombre de sprint doublé.</li><li>-Augmentation de l'intensité de jeu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Déresponsabilisation.</li><li>-Travail moins quantifié.</li><li>-Blessure sur contact.</li><li>-Travail mental moins exigeant.</li></ul>

COURIR LONGTEMPS ET VITE C'EST « BIEN » MAIS DONNER DU SENS A POURQUOI IL FAUT COURIR LONGTEMPS ET VITE C'EST « MIEUX »

