LES QUALITES A DEVELOPPER en U14 - U15

L'endurance (capacité aérobie)	• Les filières aérobies (courses avec ballon, passe et suit, parcours technique, grands jeux...) • Jouer sur le volume plus que sur l'intensité • La variété pour maintenir le plaisir et l'attrait chez l'enfant
La vitesse	• Départs : variété des signaux • Relais, poursuites, duels par équipes
La force	• Le gainage, dorso-abdominal notamment • La pliométrie, mais à petites doses (bonds horizontaux : simples, courts, variés ; verticaux à faible hauteur) • Exercices sans charges (ou faibles) • Travail statique ou dynamique (possible avec ballon)
La coordination	• Pratique régulière tout au long de la phase de préparation (circuits)

Les grands axes de la préparation estivale

Beaucoup d'éducateurs de la catégorie U14-U15 reprendront l'entraînement autour du 17 août, soit 4 semaines avant le début de la compétition officielle. En comptant le programme individuel de 2 semaines donné aux joueurs (il n'est pas trop tard pour le faire), la préparation d'avant-saison peut compter autour de 6 semaines. Les grandes qualités à développer (endurance, vitesse, force, coordination) composent ce menu estival, comme c'est le cas pour Henri Pigeau, nouveau responsable U14-U15 au SCO d'Angers. En voici les grandes lignes :

➤Semaines 1 et 2 :

Endurance aérobie (sans puis très vite avec ballon) + renforcement musculaire (programme individuel).

➤Semaines 3 et 4 :

Reprise collective. Endurance aérobie (avec ballon) vers endurance puissance (jeux réduits) + circuit training force/coordination.

➤Semaine 5 :

Vitesse (courtes distances) à base d'appuis (pas de vitesse maximale) + circuit training force/coordination.

➤Semaine 6 :

Vivacité/explosivité (très courtes distances) et travail d'appuis + coordination.

L'endurance aérobie, avec ou sans ballon ?

Baskets ou crampons ? Terrain, piste d'athlétisme ou forêt du village ? C'est l'éternelle question dès que l'endurance pointe son nez dans la réflexion de début de saison. *"Je fais un footing de 2 x 20 minutes lors de la première séance car le groupe est bavard, a besoin d'échanger et cela me permet de voir où en sont les gars"*, raconte Henri Pigeau. *"Ensuite, toutes les séquences aérobie s'effectuent avec le ballon, en y intégrant selon les exercices des ateliers de coordination"*. Le travail d'endurance aérobie apparaît comme essentiel chez les U14 et U15, on l'a dit. Et ce développement est tout à fait possible (et même recommandé, surtout à un niveau amateur) avec ballon. *"Sans ça, les enfants font du demi-fond ! Ce n'est pas ce qu'ils viennent chercher en s'inscrivant au foot..."*, souligne Pierre Terzi. *"Dans le sport collectif, nous avons une richesse incroyable qu'apporte la présence de partenaires, d'adversaires, de ballons... Il faut en profiter et faire preuve d'un minimum de créativité"*. Attention toutefois à bien veiller à l'intensité et la récupération des joueurs, afin de ne pas tomber dans des filières lactiques. *"Si c'est bien contrôlé, l'endurance puissance peut être abordée à travers des jeux réduits, comme un 4 contre 4 par exemple, avec des temps de travail de 4 fois 30 secondes, pour ne pas que les enfants s'épuisent vite"*, explique Henri Pigeau. Enfin, rappelons que l'hétérogénéité technique entre les joueurs peut être un handicap pour le travail physique avec ballon. Un parcours technique mal maîtrisé par un joueur risque d'être effectué avec une vitesse de course inadaptée. Le ballon devient alors une contrainte. Travailler par groupes de niveaux, adapter la difficulté des exercices aux aptitudes des joueurs, faire simple pour atteindre l'objectif fixé, sont autant d'axes qui peuvent éviter bien des désagréments.

> *Travailler par groupes de niveaux, adapter la difficulté des exercices aux aptitudes des joueurs, faire simple pour atteindre l'objectif fixé...*