



Préparation Athlétique

Priorisation des qualités Physiques et physiologiques

U9 à U15

1/ **Coordination** : toujours avec vitesse d'exécution progressive (lent à très vite)

Cerceaux -lattes- arrières – demi- toursde face – latérales – arrières
Jonglerie – demi-volée

Max : 200m / séance
Distance comprise entre 5 et 15m
Avec et sans ballon

2/ **Appuis** : Force -réactivité – Vivacité- orientation

Lattes :de face – latérales – arrières
Sauts max Hauteur de cheville : Cloche pied – pied joint puis reprise d'appui et enchaînement d'actions
Courses cassées ou brisées ou changements de direction max sur 1 ou 2 m
Pied décalé – pied joint-
Pose d'appuis (latéral, de face, oblique.....)
Départ assis – pompe – pieds décales – sur 1 pied
-en déséquilibre – après une passe,
Après un saut,

Max : 200m / séance
Distance comprise entre 5 et 15m
Avec et sans ballon



- ✓ Dimension de vos espaces
- ✓ Distances de courses
- ✓ Du travail intégré dans les jeux : PPI
- ✓ De la FC
- ✓ Des séries et répétitions
- ✓ De la récupération

3/ **Vitesse** : Explosivité – réaction- d'exécution

Peu de lattes (3 à 4) – cerceaux 5 à 6 max
Départ de face/ côté/dos/ bloqué/ en reprise d'appuis
Cordes au sol

Distance min 5m Distance max
10m Vol : 150 m à 200
AVEC ET SANS BALLON

4/ **Force spécifique** : Pliométrie petite et moyenne- Jeu de tête

(Sauts avec 2 à 4 rebonds max 100 à 300)

Force générale : Renforcement – gainage –proprioception- pompes

5/ **Vitesse de course** :

10 à 30 m de course : Max 600m
AVEC ET SANS BALLON

6/ **Aérobic** :

- Maintien VMA

Grand Jeu /espace 5c5 à 9c9

Intensité proche du jeu

Temps de Jeu entre 6 et 15 mn

4 à 6 séquences

FC 160mx



Uniquement
dans les jeux

- Développement de la VMA

2C2 à 5C5 avec/sans appui - Intensité
proche du Jeu

Temps de Jeu entre 2 à 6 mn

4 à 6 séquences

FC 170mx

7/ **Travail à Haute intensité** : Seuil

1C1 ou enchaînements de tache Intensité proche du Jeu Temps de Jeu Inférieur à 15'' à 1mn 2 à 4 séquences
FC 180mx