



Détente et explosivité pour footballeurs

Programme de pliométrie pour U11 à U18

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE D'ÂGE

ENTRAÎNEUR

Règles de base

La qualité avant la quantité.

- Commence toujours par la réception : souple, silencieuse, stable
- Genoux au-dessus des orteils, pousse sur l'avant-pied
- Environ 80 sauts par séance, pas plus
- Deux fois par semaine, au moins 48 heures de repos
- Choisis trois à quatre exercices par séance
- Travaille les deux sens de rotation à égalité
- Intègre-le à l'échauffement, pas une séance à part

Catalogue d'exercices

Choisis trois à quatre par séance.

- Sauts pogo : 2 à 3 x 8, dès U11
- Sauts en flexion : 2 à 3 x 6, dès U11
- Sauts latéraux par-dessus une ligne : 2 à 3 x 10 par côté, dès U11
- Saut en longueur sans élan : 2 à 3 x 5, dès U11
- Franchissements de haies basses : 3 x 5 passages, dès U13
- Sauts sur caisse basse : 2 à 3 x 6, dès U13
- Sauts à une jambe, retomber sur les deux : 2 x 5 par jambe, dès U15
- Sauts en profondeur depuis une caisse basse : 2 à 3 x 5, dès U15

Semaines 1 à 2 : Technique

D'abord la réception propre.

- Travailler la réception : souple, silencieuse, stable
- Sauts pogo et flexions à deux pieds
- Environ 60 sauts propres par séance
- Chaque répétition propre, le volume est secondaire

Semaines 3 à 4 : Volume

Plus de sauts, plus de directions.

- Franchissements de haies basses et sauts latéraux
- Travailler les deux sens de rotation à égalité
- Monter à environ 80 sauts par séance

Semaines 5 à 6 : Vitesse

Appuis courts, plus de charge.

- Accentuer les appuis courts et la vitesse
- Sauts en longueur, variantes à une jambe dès U15
- Ajouter un exercice de force comme base

Méthode des contrastes dès U15

Seulement pour des joueurs expérimentés en musculation.

- Exercice lourd à 75 à 90 pour cent de la force maximale
- Seulement 1 à 5 répétitions, 2 à 4 séries
- Juste après, un saut explosif dans le même schéma
- 3 à 12 minutes de repos entre les paires
- Mener le bloc sur 4 à 6 semaines

