

Filières énergétiques

Processus énergétique	AÉROBIE			ANAÉROBIE ALACTIQUE
Qualité	ENDURANCE			VITESSE
Entraînement	Fondamentale	Capacité	Puissance	Puissance
Intensité	50 à 60 % VO2 max, FC 120-140	60 à 80 % VO2 max, FC 140-160	80 à 110 % VO2 max, FC 160 et +	Maximale
Durée	40 à 60 minutes et +	20 à 30 minutes	Court: 15 secondes, Long: 3 minutes	1 à 6 secondes
Répétitions		1, 2 ou 3	Court: 10 à 20, Long: 4 à 6	4 à 8
Séries			Court: 2 à 3, Long: 1	2 à 4
Volume total	40 à 60 minutes et +	Environ 20 à 30 minutes	20 à 30 min. avec récupération	300 à 500 m
Récupération (durée)		Variable	Court: 15 secondes, Long: 3 minutes	20 fois le temps d'effort
Récupération (nature)		Travail technique, Jeu, Étirements	Active	Semi-Active (marche)
Périodes favorables	8-10 ans (Jeu), Début de saison, Début de semaine	12 ans (Jeu), Début de saison, Début de semaine	Après 16 ans, Après Capacité (10e semaine), Milieu de semaine	8-10 ans (vivacité), Après Endurance Capacité, Fin de semaine
Tests	Léger-Boucher, VAM éval.	Léger-Boucher, VAM éval.	Léger-Boucher, VAM éval.	10, 20, 30, 40 m, navette

Le tableau ci-haut présente les différentes qualités physiques qu'un joueur de soccer doit travailler. L'entraîneur doit tenir compte de ces qualités et de la manière de les améliorer (durée, intensité, récupération...) dans l'élaboration de ses exercices et de ses séances d'entraînement.

Le «début», le «milieu» et la «fin» de semaine font référence aux journées suivant le dernier match et précédant le prochain match (ex. si le match a été joué le mercredi, le début de semaine est le jeudi, donc le lendemain. Si le match est le dimanche, la fin de la semaine est la veille, donc le samedi).

Ainsi, pour améliorer la vitesse, l'entraîneur pourrait prévoir un exercice où chaque joueur fait un passe et va suivi d'un tir au but, à vitesse **maximale**, d'une durée de 3 secondes, suivi d'un repos semi-actif (récupérer son ballon en marchant et se replacer à la fin de la file) d'une minute. Un tel exercice pourrait être fait la veille ou l'avant-veille du match.

Présenté par Claude Dusseau, directeur de l'INF (Institut National de Football) de la Fédération Française de Football