



# Une saison de préparation physique en football

Alexandre DELLAL

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Une saison de préparation physique en football Alexandre DELLAL

↓ [Telecharger Une saison de préparation physique en football ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Une saison de préparation physique en football ...pdf](#)

# **Une saison de préparation physique en football**

*Alexandre DELLAL*

**Une saison de préparation physique en football** Alexandre DELLAL

208 pages

Extrait

Partie 1 ANALYSE DE L'ACTIVITÉ, FACTEURS DE LA PERFORMANCE...

Le football est une activité qui est multifactorielle, c'est-à-dire que la performance d'un joueur dépend de l'interaction de ses capacités techniques, tactiques, physiques et mentales. Chaque poste de jeu présente des spécificités qui varient selon les exigences et les orientations technico-tactiques (animation défensive et offensive) impulsées par le staff technique. Comme beaucoup de techniciens de très haut niveau le disent, la préparation physique tient une place importante dans le football moderne, qu'elle soit intégrée, dissociée ou associée.

Partant de ce constat, nous devons connaître exactement l'activité physique et technique du footballeur moderne de haut-niveau au cours d'un match en football. Ces éléments permettront :

- 1 - d'orienter l'entraînement en adéquation avec la réalité du terrain ;
- 2 - de spécifier et individualiser les séances selon les différents postes occupés sur le terrain ;
- 3 - de donner des repères et des objectifs pour les footballeurs de niveau amateur et les jeunes joueurs, c'est-à-dire vers quelle performance ils doivent tendre, avec le football professionnel comme miroir.

## 1. ANALYSE DE L'ACTIVITÉ DU FOOTBALLEUR AU COURS D'UN MATCH

L'analyse de l'activité au cours d'un match de football peut se réaliser au moyen de différents outils tels que : les grilles d'observations, l'analyse d'enregistrement vidéo, les transmetteurs électroniques en système triangulaire, les GPS, les accéléromètres ou encore les analyses vidéos semi-automatiques (Amisco®). Ces derniers systèmes d'analyses sont les plus fiables dans l'évaluation des implications physiques et techniques au cours d'un match de football.

### 1.1. Analyse chez les professionnels

#### a. Activité physique

° Importance de l'endurance et du métabolisme aérobie

L'activité du footballeur moderne de haut-niveau a bien évolué (Tableau i et 2). En 1952, les joueurs parcouraient une distance totale de 3 361 m tandis que de nos jours, ces valeurs se situent entre 10 425 m à 11 780 m selon les postes de jeu (Déliai et al, 2011), correspondant à des valeurs moyennes de fréquence cardiaque situées entre 80 et 90 % de la fréquence cardiaque maximale (Stolen et al, 2005). Cette augmentation de la distance totale que parcourt un joueur peut s'expliquer par le fait que les organisations de jeu, les animations offensives et les animations défensives ont changées. Le football moderne nécessite que chaque joueur soit concerné par le jeu et qu'il s'implique dans les phases défensives où il doit se replacer par rapport à ses partenaires, à ses adversaires et par rapport au ballon afin de protéger son but. Chaque joueur constitue une pierre indispensable à la construction du bloc défensif de l'équipe. Il doit également essayer de participer aux phases de jeu offensives, être systématiquement en mouvement autour du porteur de balle, suivre les mouvements des partenaires et tout ceci afin de garder également un bloc équipe. En phase offensive, les joueurs doivent très rarement être isolés. Ils ont besoin de soutien et de mouvement autour d'eux afin de pouvoir créer un maximum d'incertitudes chez l'adversaire qui, par conséquent, sera plus facile à surprendre. Par ailleurs, différentes études se sont intéressées à la différence de performance en comparant les distances parcourues durant la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> mi-temps. Il a été constaté que les joueurs baisseraient leurs niveaux de performance physique entre ces deux mi-temps avec des différences comprises entre 1 % et 8 % (Déliai, 2008 ; Rampinini et al, 2007 ; Barros et al, 2007 ; Mohr et al, 2004). De la même façon, les

attaquants effectueraient des distances parcourues plus importantes quand leur équipe est en phase offensive alors que les défenseurs présenteraient une activité plus importante en phase d'animation défensive (Dellal et al, 2011). Présentation de l'éditeur

Un ouvrage de référence pour toutes les personnes qui s'intéressent à la préparation physique, quelque soit le niveau de pratique (des professionnels aux jeunes), fourni par des hommes de terrain et des scientifiques renommés. Tout d'abord, vous y trouverez une présentation de l'activité du footballeur au cours du match, une analyse des différents facteurs de la performance (endurance, vitesse, force, coordination, les étirements), les principaux tests utilisés en football et la relation qui existe entre le mental et la préparation physique. Puis, l'ensemble de ces informations seront mise en relation avec les différentes périodes d'une saison de football. Ceci permettra de répondre aux questions suivantes : que faire en période d'avant saison ? Comment agencer les séances au cours de la saison ? Quel programme pouvons-nous établir durant la trêve hivernale et estivale ? Quand surviennent certains types de blessures durant la saison, et que faire ?

Biographie de l'auteur

Alexandre Dellal Docteur en Sciences du sport de l'Université de Strasbourg (France), Alexandre Dellal est membre du Centre national de médecine et du sport El Menzah (Tunisie). Il est actuellement préparateur physique de l'OGC Nice.

Download and Read Online Une saison de préparation physique en football Alexandre DELLAL

#SIZND7JMA5V

Lire Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL pour ebook en ligne Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL à lire en ligne. Online Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL ebook Téléchargement PDF Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL Doc Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL Mobipocket Une saison de préparation physique en football par Alexandre DELLAL EPub  
**SIZND7JMA5VSI**  
**SIZND7JMA5VSI**  
**SIZND7JMA5V**