



Tableau 4 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec un match par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Endurance aérobie – Force – Puissance musculaire • Technico-tactique • Jeu (aérobie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse anaérobie – Vitesse-force • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Travail sur le but • Jeu 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse (réaction) • Technico-tactique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe – Ballons arrêtés • Jeu 	<ul style="list-style-type: none"> → Event. • Eveil musculaire et organique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Rappel 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération pour l'équipe (décrassage) • Technico-tactique avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match
APRÈS-MIDI						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Conservation du ballon – Attaque-défense avec sollicitations physiques • Jeu • Rappel aérobie <p>1 à 2 séances par mois</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Jeu – Conclusion – Pressing – Autres – Avec sollicitations physiques (puissance aérobie) <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Individuelle de poste • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – par ligne – Ballons arrêtés <p>→ Séance de décharge</p>	<i>Repos</i>	Match	<i>Repos</i>
				<p>→ Si pas de séance d'éveil avant le match, la séance de vendredi matin est possible l'après-midi</p>		