



PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON StOrens FC GROUPES U17 SAISON 2018/2019

ATTENTION REPRISE ENTRAINEMENT LUNDI 20 AOUT 10h Synthétique

Infos préliminaires :

Cette préparation est un guide qui doit servir chacun, à reprendre progressivement une activité physique liée au foot, à vous aider à une meilleure "digestion" des séances programmées dès la reprise le 16 août, à minimiser le risque de blessure au cours de la reprise, à vous autogérer sur des séances à thèmes devant être avant tout placées sous l'aspect ludique.

FOCALISEZ VOUS SUR LES SEANCES en rouge/jaune. Les autres thèmes peuvent parfois être remplacés par d'autres activités : VTT, Tennis, Beach soccer, beach volley, raquette de plage, badminton.....

Le gainage peut être dissocié des séances mais doit se faire 3 fois/semaine (plus si affinité!).

Si possible n'hésitez pas à vous regrouper à plusieurs pour les séances, cela sera d'autant plus agréable.

Hydratation (eau) rime avec récupération et n'oubliez pas l'inactivité est l'ennemi du sportif.

Semaine	Dates	Echauffement + Etirements	Prépa athlétique	Conduite/Dribble	Passé/Contrôle	Prépa physique	Retour au calme	
	30/06/2018 au 22/07/2018	RESTEZ ACTIF : jeu de plage, tennis VTT, badminton, natation, beach soccer, volley, handball....PLAISIR et penser à autre chose que le foot						
1	23-juil.-18	5 min : étirements activo-dynamique	2x15 min : footing 3 min récup entre les 2 séries en marchant (andurance capacité)			Gainage 8x20' de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité min étirements statiques + HYDRATATION	
	25-juil.-18	10 min : jonglerie libre 5 min : étirements activo-dynamique	20 min : footing sans accélérations (andurance capacité)					
	27-juil.-18	10 min : jonglerie libre 5 min : étirements activo-dynamique	20 min : footing dont 10 min allure normale + 10 min allure soutenue + 10 min allure normale (andurance capacité)					
2	30-juil.-18	20 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : étirements activo-dynamique	20 min : footing sans accélérations (andurance capacité)			Gainage 8x20' de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité min étirements statiques + HYDRATATION	
	01-août-18	15 min : jonglerie 50 pied D, 50 pied G 50 altéré 5 min : étirements activo-dynamique	2x20 min : footing 5 min récup entre les 2 séries en marchant (andurance capacité)					
	03-août-18	15 min : exercice COORDINATION/VIVACITE 5 min : étirements activo-dynamique au choix 1 exo parmi n°1 à n°6	10 min : footing dont 20 min allure normale + 10 min allure soutenue + 10 min allure normale (andurance capacité)	10 min : conduite avec un maxi de touches de balle (tête levée) : 2 min libre, 2 min inter, 2 min extér, 2 min libre, semelle.	15 min : à 2 si possible, sinon avec mur. 15-20m maxi, inter pied cheville bloquée 7 min pied D, 8 pied G			
3	06-août-18	15 min : jonglerie libre, utiliser les différentes parties du corps (cuisse, tête, poitrine) 5 min : étirements activo-dynamique	25 min : footing dont 20 min allure normale + 5 min allure soutenue (andurance capacité), récup 5 min. 8x20 sec rapide récup 40 sec trot (andurance puissance)			Gainage 8x30' de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité min étirements statiques + HYDRATATION	
	08-août-18	20 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : étirements activo-dynamique	40 min : footing sur parcours vallonné allure normale et sans accélérations (andurance capacité)	20 min : conduite de balle en utilisant toutes les surfaces (inter, extér, semelle). Utilisation des 2 pieds. Dribble, feinte, passements de jambes...etc Vitesse et accélération aux changements de direction.				
	10-août-18	15 min : exercice COORDINATION/VIVACITE 5 min : étirements activo-dynamique au choix 1 exo parmi n°1 à n°6	5 min conduite libre + avec ballon : 5x10 sec rapide récup 10 sec conduite 5 min 5x15 sec rapide récup 15 sec conduite 5 min 5x20 sec rapide récup 20 sec		15 min : à 2 si possible, sinon avec mur. 15-20m maxi, inter pied cheville bloquée 7 min pied D, 8 pied G			
4	13-août-18	20 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : étirements activo-dynamique	Vitesse 5x10 mètres récup 40 sec 5 min récup active 5x20 mètres récup 40 sec 5 min récup active 5x10 mètres récup 40 sec 5 min récup active	20 min : conduite de balle en utilisant toutes les surfaces (inter, extér, semelle). Utilisation des 2 pieds. Dribble, feinte, passements de jambes...etc Vitesse et accélération aux changements de direction.		Gainage 10x30' de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité min étirements statiques + HYDRATATION	
	14-août-18	15 min : jonglerie libre 5 min : étirements activo-dynamique	30 min footing sur parcours vallonné allure normale et sans accélérations (andurance capacité)		25 min : à 2, frappe de balle tendue, coup de pied D et G, mini 30m.			

STAGE PRE SAISON PROGRAMMEE les ve 31, sa 1et dim 2 SEPT 2018 à AUZAT (09 vallée de Vicdessos) : merci de « réserver » ces dates (covoiturage parents A/R, participation financière à prévoir)

IMPORTANT DES ETIREMENTS EN FIN DE CHAQUE SEANCE
HYDRATATION (EAU) EN ABONDANCE DURANT LES SEANCES ET PENDANT TOUT L'ETE
BON COURAGE ET BONNES VACANCES

U16/U17
Nicolas CHAPEAUBLANC 06 29 78 65 52

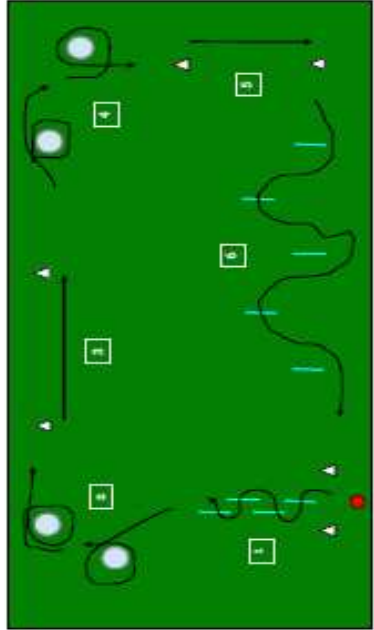
EXERCICES COORDINATION/VIVACITE/VITESSE

U16/U17



EXERCICE n°1	EXERCICE n°2
Objectif:	Objectif:
Durée:	Durée:

Objectif : Coordination visuo-éviduelle Exercice à orientation ambidextrie capacité	Durée 4 séries de 3 passages, temps 1'30" entre séries
Matériel : 6 cerceaux 6 balles carré	AVIC-BALLON

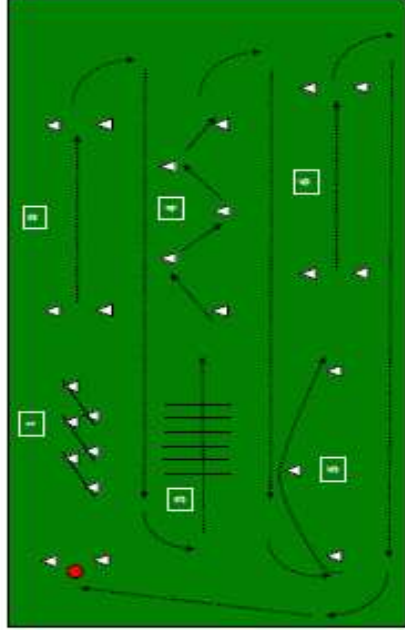


Remarques :
Il est marqué les appuis au changement de direction (ballon)
consulter ballon pied du corps

Objectif :
Coordination visuo-éviduelle
Exercice à orientation ambidextrie capacité

Parcours :
1- Effectuer le parcours en continu
2- Stationner pied D en G
3- Atterrir des cerceaux, consulter inter-pied D puis inter-pied D
4- Atterrir des cerceaux, consulter inter-pied G puis inter-pied G
5- Consulter amovible pied D
6- Stationner pied D en G

Objectif : Coordination visuo-éviduelle Exercice à orientation ambidextrie capacité	Durée 4 séries de 3 passages, temps 1'30" entre séries
Matériel : 18 cerceaux 9 balles pôle	SANS-BALLON

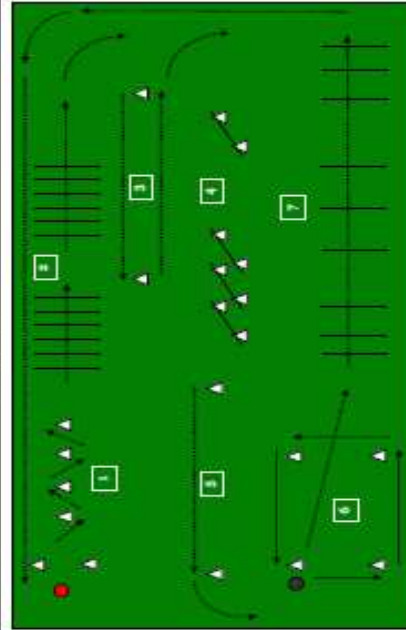


Remarques :
Après déplacement sur les cerceaux-pied
il est marqué les appuis au changement de direction
consulter ballon pied du corps

Objectif :
Coordination visuo-éviduelle
Exercice à orientation ambidextrie capacité

Parcours :
1- Effectuer le parcours en continu
2- 3 entre pieds joints
3- sprint sur 1m
4- aller en 3 en footing
5- marche de précaution
6- pas rétrogradés
7- aller en 3 en footing
8- sprint court
9- foulées bondissantes
10- retour en 1

Objectif : Coordination visuo-éviduelle Exercice à orientation ambidextrie capacité	Durée 4 séries de 3 temps 1'30" entre séries
Matériel : 4 cerceaux 3 balles	AVIC-BALLON



Remarques :
Après déplacement sur les cerceaux-pied
il est marqué les appuis au changement de direction
consulter ballon pied du corps

Objectif :
Coordination visuo-éviduelle
Exercice à orientation ambidextrie capacité

Parcours :
1- Effectuer le parcours en continu
2- Foulées bondissantes croisées
3- Petits sautements D puis petits pas latéraux G
4- Sprint 10m + retour footing
5- 1 mètre haut + 3 entre sautoirs pieds joints
6- Consulter de haut : sautoir pied G + entre D/G
7- Pied de vitesse / amplitude de foulée
8- retour en 1