



PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON StOrens FC U18 SAISON 2019/2020

REPRISE ENTRAINEMENT LUNDI 26 AOUT 16h Synthétique

Semaine	Dates	Echauffement + Etirements	Prépa athlétique	Conduite/Dribble	Passe/Contrôle	Prépa physique	Retour au calme
	01/07/2019 au 28/07/2019	RESTEZ ACTIF : jeu de plage, tennis VTT, badminton, natation, beach soccer, volley, handball...PLAISIR et penser à autre chose que le foot					
1	29-juil.-19	5 min : étirements activo-dynamique	2x15 min : footing 3 min récup entre les 2 séries <u>en marchant</u> (andurance capacité)			Gainage 8x20'de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité 10 min étirements statiques HYDRATATION
	31-juil.-19	10 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : étirements activo-dynamique	30 min : footing sans accélérations (andurance capacité)				
	02-août-19	10 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : étirements activo-dynamique	30 min : footing dont 10 min allure normale + 10 min allure soutenue + 10 min allure normale (andurance capacité)				
2	05-août-19	20 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : étirements activo-dynamique	30 min : footing sans accélérations (andurance capacité)			Gainage 8x20'de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité 10 min étirements statiques HYDRATATION
	07-août-19	15 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : étirements activo-dynamique	2x20 min : footing 5 min récup entre les 2 séries <u>en marchant</u> (andurance capacité)				
	09-août-19	15 min : exercice COORDINATION/VIVACITE au choix 1 exo parmi n°1 à n°6 5 min : étirements activo-dynamique	40 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 exte, 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	12-août-19	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. <u>8x20 sec rapide récup 30 sec trot</u> (andurance puissance)			Gainage 8x30'de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité 10 min étirements statiques HYDRATATION
	14-août-19	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 valloné allure normale et sans accélérations (andurance capacité)	20 min : conduite de balle en utilisant toutes les surfaces (inter, exte, semelle). Utilisation des 2 pieds. Dribble, feinte, passemets de jambes...etc Vitesse et accélération aux changements de direction.			
	16-août-19	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	20-août-19	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, exte, semelle). Utilisation des 2 pieds. Dribble, feinte, passemets de jambes...etc Vitesse et accélération aux changements de direction.		Gainage 10x30'de chaque côté. A prévoir 3 fois/semaine	Après chaque activité 10 min étirements statiques HYDRATATION
	23-août-19	15 min : jonglerie libre 5 min : étirements activo-dynamique	30 min footing sur parcours valloné allure normale et sans accélérations (andurance capacité)		25 min : à 2, frappe de balle tendue, coup de pied Det G, mini 30m.		

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



EXERCICE n°1		EXERCICE n°2	
<p>Objectif: Coordination vivacité</p> <p>Parcours: 1- pas chassés 2- montées genoux 3- retour talons/feuse</p> <p>Remarques: appuis dynamiques sur les avants-pied</p>		<p>Objectif: Coordination vivacité</p> <p>Parcours: 1- saut pied D/G/D/G avec retour à l'équilibre 2/3' sans regards Sans reprise d'appui 2- saut pieds joints 3- saut pied D/G/D/G avec retour à l'équilibre 2/3' Sans reprise d'appui 4- saut pieds joints 5- retour en reculant</p> <p>Remarques: appuis dynamiques sur les avants-pied</p>	
<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>4 coupelles 8 barres</p> <p>SANS BALLON</p>	<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>4 coupelles 9 barres</p> <p>SANS BALLON</p>	<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>2 coupelles 9 barres 3 cerceaux</p> <p>SANS BALLON</p>	<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>6 coupelles 16 barres 4 cerceaux 3 plots</p> <p>SANS BALLON</p>
EXERCICE n°3		EXERCICE n°4	
<p>Objectif: Coordination vivacité vitesse</p> <p>Parcours: 1- slalom 2- foulées dynamiques 3- retour petite foulée</p> <p>Remarques: appuis dynamiques sur les avants-pied bien marquer les appuis au changement de direction</p>		<p>Objectif: Coordination vivacité</p> <p>Parcours: 1- foulée dynamique, retour arrière barre 3 2- appuis dynamiques D/G/D 3- foulée dynamique, retour arrière barre 3 4- accélération entre barres 5- retour petite foulée</p> <p>Remarques: appuis dynamiques sur les avants-pied accélération dès la reprise d'appui avant</p>	
<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>4 coupelles 9 barres</p> <p>SANS BALLON</p>	<p>Durée: 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p>Matériel:</p> <p>4 coupelles 9 barres 3 cerceaux</p> <p>SANS BALLON</p>	<p>Objectif: Coordination vitesse</p> <p>Parcours: 1- conduite vers cerceau 1 2- conduite inter pied D 3- slalom entre plots 4- conduite vers cerceau 2 5- conduite inter pied G 6- slalom entre plots</p> <p>Remarques: conduite ballon prêt du corps vitesse d'exécution</p>	<p>Objectif: Coordination vivacité vitesse</p> <p>Parcours: 1- Effectuer le parcours A-B-C en continu 2- Parcours A Aller/Retour : Dans cerceau, saut le plus haut possible. Aller au cerceau suivant en sprint dès la reprise d'appui 3- Parcours B Aller/Retour : petits pas latéraux entre les barres 4- Parcours C Aller/Retour : petits pas de face entre les barres</p> <p>Remarques: appuis dynamiques sur les avants-pied accélération dès la reprise d'appui amplitude des membres de genoux</p>

Objectif:
Coordination vivacité
Exercice à orientation endurance capacité

Parcours:

- 1- Effectuer le parcours en continu
- 2- Slalom court pied D ou G
- 3- Conduite semelle pied G
- 4- Autour des cerceaux, conduite inter pied G puis exte pied G
- 5- Conduite semelle pied D
- 6- Slalom long pied D ou G

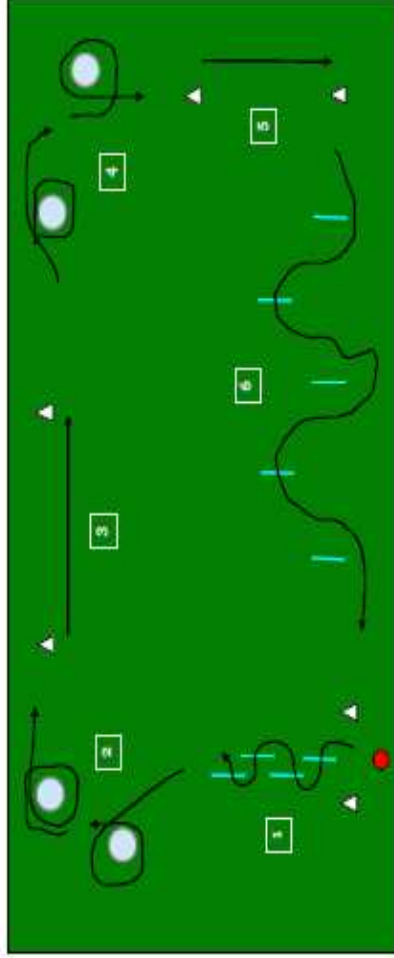
Durée

4 séries de 3 passages, récup 1'30" entre séries

Matériel:

6 cornilles
9 piquets
4 cerceaux

AVEC BALLON



Remarques:

1 bien marquer les appuis au changement de direction (slalom)
2 conduite ballon prêt du corps

Objectif:
Coordination vivacité vitesse
Exercice à orientation endurance capacité

Parcours:

- 1- Effectuer le parcours en continu
- 2- 3 sauts pieds joints
- 3- sprint sur 10m
- 4- Aller en 3 en footing
- 5- montée de genoux
- 6- pas chassés
- 7- Aller en 5 en footing
- 8- sprint courbe
- 9- foulées bondissantes

Rétour en 1

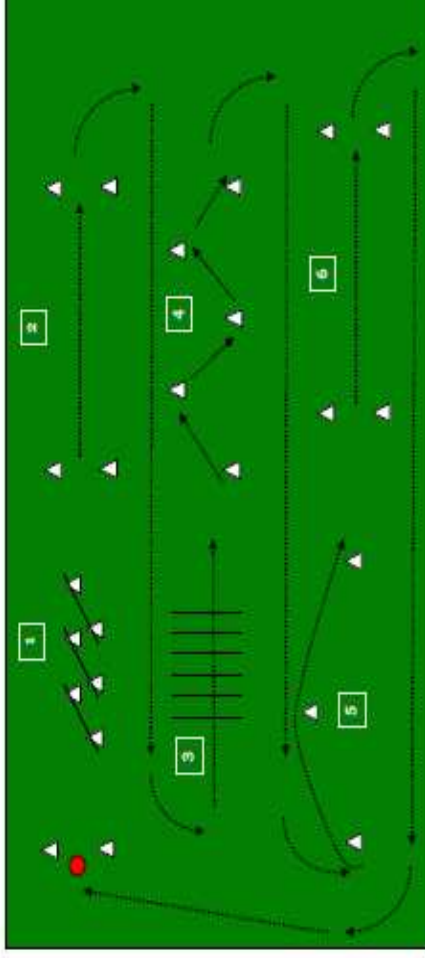
Durée

4 séries de 3 passages, récup 1'30" entre séries

Matériel:

18 cornilles
9 barres
6 plots

SANS BALLON



Remarques:

1 appuis dynamiques sur les avants-pied
2 amplitude des montées de genoux

Objectif:
Coordination vivacité vitesse
Exercice à orientation endurance capacité

Parcours:

- 1- Effectuer le parcours en continu
- 2- Foulées bondissantes croisées
- 3- Poches latéraux D puis petits pas latéraux G
- 4- Sprint 10m + retour footing
- 5- 1 saut haut + 3 sauts successifs pieds joints
- 6- Sprint 10m
- 7- Conduite de ballon : semelle pied G + exte D/G + semelle pied D + inter D/G
- 8- Prise de vitesse / amplitude de foulée

Rétour en 1

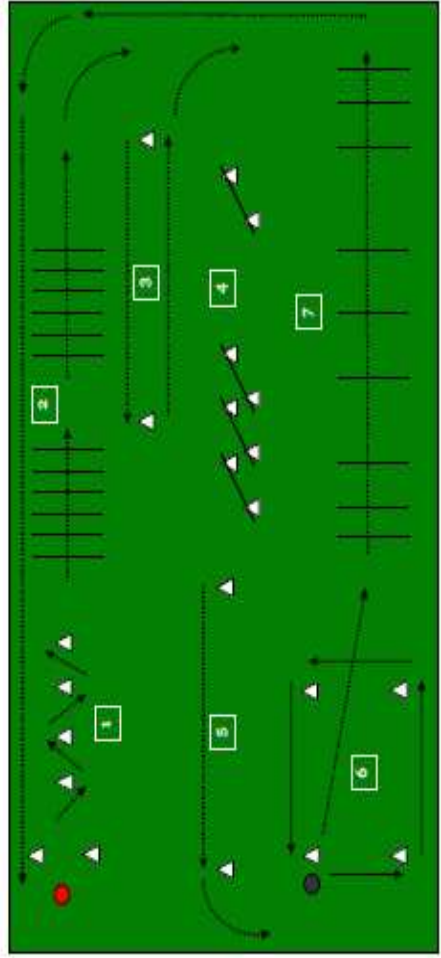
Durée

4 séries de 3 passages, récup 1'30" entre séries

Matériel:

4 cornilles
9 barres

AVEC BALLON



Remarques:

1 appuis dynamiques sur les avants-pied
2 bien marquer les appuis au changement de direction
3 amplitude des montées de genoux
4 conduite ballon prêt du corps