PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U12-U13 SAISON 2022 - 2023

Avant la reprise de l'entraînement fixée au lundi 22 Août de 10H30 à 12H au stade du Zéphir voici le programme que je te propose de suivre :

Ce programme est à suivre entre le 8 août et le 19 août (2 semaines).

Le footing se fait au rythme que tu souhaites (garde comme indicateur que tu dois pouvoir parler tout en courant).

Entre chaque séance, 48 heures minimum de repos sont nécessaires. N'oublie pas de t'étirer et de boire de l'eau.

La préparation individuelle a pour but de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques à travers les entraînements et les matches de reprise.

A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise !

Lors de tes vacances ou tu profiteras avec joie de la mer, du VTT, du tennis...et de pleins d'autres activités, n'oublies pas que le JONGLAGE est un exercice qui peut sembler hors contexte par rapport à la réalité du match.

Mais saches que ce mouvement est un geste technique de base qui va t'amener à développer ta sensibilité, ton toucher de balle.

Ces qualités te permettront ensuite d'acquérir une bonne prise de balle, une conduite en gardant le ballon proche de toi, un dribble et une frappe de qualité

En résumé l'objectif du jonglage est la maitrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle), la maitrise des appuis (changement d'appui à chaque contact), l'appréciation des trajectoires, ainsi que la coordination et l'équilibre

Bonne Vacances !

Colin

07.60.08.99.23

A NOTER : Les horaires des entraînements correspondent à l'heure en tenue sur le terrain et le retour à la douche. Les vestiaires sont ouverts 30 min avant et fermés 30 min après

DATE ENDURANCE CAPACITE RENFORCEMENT / (AEROBIE) DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

LUNDI 8 AOUT	2 footings de 10 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit
MERCREDI 10 AOUT	2 footings de 15 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit
VENDREDI 12 AOUT	2 footings de 15 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit
LUNDI 15 AOUT	2 footings de 15 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit **Pompes** : Jambes tendue ou genoux au sol, 2x10 pompes
MERCREDI 17 AOUT	2 footings de 20 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit **Pompes** : Jambes tendues ou genoux au sol, 2x10 pompes
VENDREDI 19 AOUT	2 footings de 20 minutes	**Gainage** : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause **Abdos** : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 oblique droit **Pompes** : Jambes tendues ou genoux au sol, 2x15 pompes

Récupération entre les 2 footings : 10 minutes

POSTURE A ADOPTER POUR LE GAINAGE

Posture ventrale | Posture dorsale | Posture latérale (2 côtés)

MAINTENIR LE TRONC ET LES MEMBRES INFERIEURS DANS UN MEME AXE
DANS UN MEME ALIGNEMENT SEGMENTAIRE

POSTURE A ADOPTER POUR LES ABDOS

Grand droit | Oblique gauche et droit

ETIREMENT / SOUPLESSE

Fiche Etirement/Souplesse

Quadriceps (1')	Ischio-jambier (30 '')	Adducteur (30'')	Fessier (1')	Psoas (1')	Mollet (1')

Tenir 30 secondes par position (1' si une jambe après l'autre) = (5')

Puis enchainer avec les postures suivantes

1'30	1'30

PLANNING REPRISE U12-U13

Lundi	22	Août	REPRISE COLLECTIVE 10h30-12h
Mardi	23	Août	SEANCE 10H30-12H
Mercredi	24	Août	SEANCE 10H30-12H
Jeudi	25	Août	REPOS
Vendredi	26	Août	SEANCE 10H30-12H
Samedi	27	Août	Tournoi de préparation au LLOSC
Dimanche	28	Août	REPOS
Lundi	29	Août	SEANCE 10H30-12H
Mardi	30	Août	REPOS
Mercredi	31	Septembre	SEANCE 10H30-12H
Jeudi	1	Septembre	REPOS
Vendredi	2	Septembre	SEANCE 18h-19h15 + Reunion parents (19h30) a confirmer
Samedi	3	Septembre	Match Amicaux
Dimanche	4	Septembre	REPOS
Lundi	5	Septembre	REPOS
Mardi	6	Septembre	REPOS
Mercredi	7	Septembre	SEANCE 17H45-19H15
Jeudi	8	Septembre	REPOS
Vendredi	9	Septembre	SEANCE 18H-19H15
Samedi	10	Septembre	Journée cohésion avec MATCH
Dimanche	11	Septembre	REPOS