Prépartion physique U14-U15

Saison 2018-2019

Préparation physique individuelle U15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dates | Contenus | Renforcement musculaire | Technique |
| Lundi 30 Juillet | 2x12 minutes  2,3 km à parcourir toutes les 12 Minutes. | (30'' de gainage face  30'' de gainage latéral de chaque côté) x3 | 3' minutes jonglage pied droit, pied gauche, tête (faire 50 à chaque fois) |
| Mercredi 1er Août | 2x12 minutes  2,5 km à parcourir toutes les 12 minutes. | (30'' de gainage face  30'' de gainage latéral de chaque côté) x3 | 3' minutes jonglage pied droit, pied gauche, tête (faire 50 à chaque fois) |
| Samedi 4 Août | 3x8 minutes  1,5 km à parcourir toutes les 8 minutes. | (30'' de gainage face  30'' de gainage latéral de chaque côté) x3 | 3' minutes jonglage alterné pied droit, pied gauche, tête. |
| Lundi 6 Août | 3x8 minutes  1,5 km à parcourir toutes les 8 minutes | (45'' de gainage face  45'' de gainage latéral de chaque côté) x2 | 15 minutes de maîtrise technique ( jonglage, conduite de balle, contrôle-passe) |
| Mercredi 8 Août | 4x5 minutes  1 km a parcourir toutes les 5 minutes | (45'' de gainage face  45'' de gainage latéral de chaque côté) x2 | 15 minutes de maîtrise technique ( jonglage, conduite de balle, contrôle-passe) |
| Samedi 11 Août | 4x8 minutes  1,6 km à parcourir toutes les 8 minutes | (45'' de gainage face  45'' de gainage latéral de chaque côté) x2 | 15 minutes de maîtrise technique ( jonglage, conduite de balle, contrôle-passe) |
| Lundi 13 Août | 4x8 minutes  1,6 km à parcourir toutes les 8 minutes | (45'' de gainage face  45'' de gainage latéral de chaque côté) x3 | 15 minutes de maîtrise technique ( jonglage, conduite de balle, contrôle-passe) |

Pensez à faire autre chose que du foot. La piscine, le tennis, ou d’autres sports peuvent être effectués.

Pour connaître le nombre de kilomètres parcourus, télécharger l'application gratuite Nike+.

Prenez cette préparation comme un défi,un challenge à relever. Elle est faite pour vous, pour que vous soyez le plus performant possible à la reprise !!!

Renforcement musculaire :

*Gainage face :* rester pendant 20 secondes sur les avant-bras et la pointe des pieds, travail des abdominaux.

*Gainage latéral :* rester pendant 20 secondes sur un coude et l'extérieur du pied, le corps est droit et ne touche pas par terre. Travail des obliques.

Maîtrise technique :

* Jonglerie statique
* Jonglerie en mouvement
* Faire des conduites de balle
* Recommencer à toucher le ballon

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER TOUT AU LONG DE LA PREPARATION .

ESSAYEZ DE COURIR EN GROUPE DE DEUX OU TROIS.

Préparation collective

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dates | Horaires | Contenus | Lieu |
| Jeudi 16 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 11H45 | Entraînement | Mûrs-Erigné |
| Vendredi 17 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 11H45 | Entraînement | Mûrs-Erigné |
| Lundi 20 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 11H45 | Entraînement | Mûrs-Erigné |
| Mercredi 22 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 11H45 | Entraînement | Mûrs-Erigné |
| Vendredi 24 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 16H30 | Stage  Soccaroo ? | Mûrs-Erigné |
| Samedi 25  Août | RDV à 10H15,  Début 10h30,  Fin 18h00 | Stage  Match Amical | Mûrs-Erigné |
| Lundi 27 Août | RDV 10H15, début 10H30,  fin 11H45 | Entrainement | Mûrs-Erigné |
| Mercredi 29 Août | RDV 17h30,  début 18h00,  fin 20h00 | Match amical contre le SCA | Mûrs-Erigné |
| Samedi 1 Septembre | RDV 9h30,  Début 10h30,  Fin 12h00 | Matchs amicaux contre Brissac 1 et 2 | Mûrs-Erigné |
| RDV 12H00 | Réunion avec les parents |
| Lundi 3 Septembre | RDV 18h15  Début 18h30  Fin 20h00 | Entrainement | Mûrs-Erigné |
| Jeudi 6 Septembre | RDV 18H15  Début 18H30  Fin 20H00 | Entraînement | Mûrs-Erigné |
| Samedi 8 Septembre | RDV ? | Championnat | Mûrs-Erigné |

Amenez des baskets à chaque entraînement et une bouteille d'eau.

La présence est obligatoire pour préparer la saison qui suivra et apprendre à se connaître.