



PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U13 SAISON 2017 / 2018

*AVANT LA REPRISE DE L'ENTRAINEMENT FIXEE AU MERCREDI 23 AOÛT, VOICI
LE PROGRAMME QUE JE TE PROPOSE :*

Ce programme est à suivre entre le 05 août et le 19 août (2 semaines). 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 qui seront vus à travers les entraînements et les matchs de reprise.

A TOI DE TE PRENDRE EN CHARGE AFIN D'ETRE PRET POUR LA REPRISE.

SEANCE	DATE	DEROULEMENT	ETIREMENTS	JONGLERIE
1	05/08/2017	2X10 minutes / courir sur terrain plat	Mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs	2X10 minutes (50)PIED DROIT, (30)PIED GAUCHE, (15) TETE
2	08/08/2017	2x12 minutes / courir sur terrain plat Récupération entre les 2 footings 10 minutes	Mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs	Gainage Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause.

SEANCE	DATE	DEROULEMENT	ETIREMENTS	JONGLERIE
3	13/08/2017	2X12 minutes / courir sur terrain plat Récupération entre les 2 footings 10 minutes	Mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs	2X10 minutes (50)PIED DROIT, (30)PIED GAUCHE, (15) TETE
4	16/08/2017	2X15 minutes courir sur terrain plat. Récupération entre les 2 footings 10 minutes	Mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs	Gainage Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause.

Posture adopté pour le gainage :

- **Posture ventrale :** 

- **Posture latérale :** 

- **Posture dorsale :** 

Aspect technique :

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 maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle), la maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact). L'appréciation des trajectoires, ainsi que la coordination et l'équilibre.

A Noter :

Les horaires des entrainements correspondent à l'heure en tenue sur le terrain et le retour à la douche.

Les joueurs se changent au stade.

UNE REUNION AVEC LES PARENTS SERA PROGRAMMEE A LA RENTREE.

Bonnes vacances.