



# Programme de préparation

## Saison U13 2020-2021

Les jours d'entraînements de la catégorie U13 sont le Mardi et Mercredi en période scolaire.

Les horaires d'entraînements : **Mardi de 18H00 à 19H20 (Accueil-Etude à partir de 16H30 au foyer)**

**Mercredi de 17H00 à 18H30**

Date	Heure	Programme
<b>Lundi 10 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic : 1 Footing de 15 minutes</b> + Jonglerie (Objectif : 10 Pied Fort, 5 Pied Faible) + Circuit de renforcement musculaire (1 tour) (voir page 2) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 1</a> )
<b>Mercredi 12 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic : 2 Footings de 10 minutes</b> + Jonglerie (Objectif : 20 P. Fort, 10 P. Faible) + Renforcement musculaire Fitfoot ( <a href="#">Lien Vidéo FitFoot</a> ) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 2</a> )
<b>Vendredi 14 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic : 1 Footing de 20 minutes</b> + Circuit de renforcement musculaire (1 tour) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 3</a> )
<b>Lundi 17 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic : 1 Footing de 25 minutes</b> + Jonglerie (Objectif : 30 P. Fort, 30 P. Faible) + Renforcement musculaire Fitfoot ( <a href="#">Lien Vidéo FitFoot</a> ) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 4</a> )
<b>Mercredi 19 août</b>	<b>17:30 - 19:00</b>	<b>Reprise entrainement collectif</b>
<b>Vendredi 21 août</b>	<b>17:30 - 19:00</b>	Entraînement
<b>Mardi 25 août</b>	<b>17:30 - 19:00</b>	Entraînement
<b>Mercredi 26 août</b>	<b>17:30 - 19:30</b>	Entraînement
<b>Vendredi 28 août</b>	<b>10:00 - 17:00</b>	<b>Stage de cohésion U12-U13</b>
<b>Samedi 29 août</b>	Matin	<b>Match de Préparation (suivant effectif)</b>
<b>Mardi 1 septembre</b>	<b>18:00 - 19:20</b>	Entraînement
<b>Mercredi 2 septembre</b>	<b>17:00 - 18:30</b>	Entraînement
<b>Samedi 5 septembre</b>		<b>Repos</b>
<b>Mardi 8 septembre</b>	<b>18:00 - 19:20</b>	Entraînement
<b>Mercredi 9 septembre</b>	<b>17:00 - 18:30</b>	Entraînement
<b>Samedi 12 septembre</b>	<b>10:00 - 17:00</b>	<b>TOURNOI à Goven</b>
<b>Samedi 19 septembre</b>	<b>[13:00] AM</b>	<b>[Réunion début de saison (Foyer)] + Match de PRÉPARATION</b>

**Horaires de début de séance sur le terrain, prévoir le temps de vestiaires (10-15 min)**

Pour la reprise des entraînements collectifs:

- Prévoir ses **tennis, protège-tibias, gourde ou bouteille d'eau, gel douche et serviette.**
- Il est **impératif** d'avoir **sa licence en règle** pour pouvoir participer aux matchs

Dans le cas, où vous êtes toujours en vacances lors de la reprise :

- Réaliser 2 footings de 1 x 25 min par semaine en variant la vitesse
- Jonglerie (Libre, Alterné,...) (Objectif : 30 P. Fort, 30 P. Faible)
- Pratiquer autres sports: natation, vtt, sport de raquette, jeu de plage,...



**Bonnes vacances à tous,**

Alexandre TOUTAIN

**Coordinateur FAER Football Club Mordelles**

**06.75.71.62.14**

**[fcmordelles@gmail.com](mailto:fcmordelles@gmail.com) / [alexandret.35@gmail.com](mailto:alexandret.35@gmail.com)**





# Programme de préparation

## Saison U13 2020-2021

Circuit Renforcement musculaire				
Pompes (X10)	Gainage Ventral (20")	Gainage Dorsal (20")	Gainage Costal (20")	Extension de hanche (10")
Si maîtrise de la gestuelle pour débuter				

### Après chacune de tes séances et au cours de la semaine :

Importance des étirements (comme sur les schémas ci-dessous) et de l'hydratation (boire de l'eau régulièrement)

Durant les étirements, il est important d'adopter une respiration favorisant l'apaisement et la récupération,

Pour cela, il faut inspirer lentement par le nez et expirer lentement par la bouche, en adoptant le rythme respiratoire suivant :

- 4 secondes d'inspiration, en cherchant à gonfler le ventre et la cage thoracique, mais la respiration doit venir du ventre.
- 6 secondes d'expiration, avec la bouche légèrement ouverte.

Etirements après chacune de tes séances : Chaque position doit être tenue entre 15 et 20 secondes en respirant normalement			
<b>Mollets</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Ischios-Jambiers</b>	<b>Adducteurs</b>
En appui contre un mur, les jambes en position «trépied» et les pieds parallèles, appuyer sur le talon de la jambe arrière.	Position debout, attraper le pied avec la main opposé, coller les deux genoux, tirer vers l'arrière et amener légèrement le bassin vers l'avant. Attention à bien garder le dos droit.	Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement le haut du corps. Attention à bien garder le dos droit.	Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.
<b>Fessiers</b>	<b>Psoas</b>	<b>Dos</b>	<b>Abdominaux</b>
Allonger sur le dos, poser le pied sur le genou de l'autre jambe. Saisir cette dernière juste en-dessous de l'articulation du genou et ramener le tout vers soi.	En position fente, les pieds sont parallèles. Venir légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.	Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.	Allonger sur le ventre, les mains au niveau des épaules. Relever le buste en tendant les bras afin de réaliser l'étirement de la sangle abdominale.

### Programme du Stage de Reprise :

Objectifs du stage :

- Préparer pour le début de la saison sportive 2020-2021
- Créer une cohésion de groupe U12-U13 et favoriser l'intégration des nouveaux joueurs.

HORAIRE	MATIN	HORAIRE	APRÈS MIDI
9H45	ACCUEIL	13H45	ANIMATION HORS FOOT - COHÉSION
10H00	Présentation participative (en salle) Règles de vie U13 & Chartes club	14H30	Présentation participative (en salle) Différents Protocole USM U13
10H45	SÉANCE FOOT Préparation à l'effort (prévoir tennis ou basket) Technique individuelle	14H45	SÉANCE FOOT Technique et Tactique collective
12H15	BILAN de la matinée - DOUCHE	15H45	ANIMATIONS PEF* Terrain - Arbitrage
12H30	PAUSE DÉJEUNER (prévoir pique nique + eau)	16H00	SÉANCE FOOT Mise en situation « arbitrage »
13H00	Temps calme, de repos (Jeu de carte,..)	16H45	DOUCHE
13H30	Action PEF (Santé) : Récupération et Étirements	17H00	BILAN – Pot de convivialité

**Équipement à prévoir pour le stage :** Sac de sport avec chaussures training (Basket/Tennis), chaussures et équipement complet de football, affaires de douche, vêtement de pluie, Pique nique et **bouteille d'eau ou gourde**.



Alexandre TOUTAIN

Coordinateur FAER Football Club Mordelles

06.75.71.62.14

[fcmordelles@gmail.com](mailto:fcmordelles@gmail.com) / [alexandret.35@gmail.com](mailto:alexandret.35@gmail.com)