



Programme de préparation

Saison U13F/U15F 2020-2021

Les jours d'entraînements de la catégorie U13F et U15F sont le Mercredi et Jeudi en période scolaire.

Les horaires des entraînements : **Mercredi de 16H30 à 18H00**

Jeudi de 18H00 à 19H20 (*Accueil-Etude à partir de 16H30 au foyer*)

<u>Date</u>	<u>Heure</u>	<u>Programme</u>
Lundi 17 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 15 minutes + Jonglerie (<i>Objectif : 10 Pied Fort, 5 Pied Faible</i>) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 1)
Mercredi 19 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 2 Footings de 10 minutes + Jonglerie (<i>Objectif : 10 P. Fort, 5 P. Faible</i>) + Circuit de renforcement musculaire (Lien Vidéo FitFoot) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 2)
Vendredi 21 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 20 minutes + Jonglerie (<i>Objectif : 15 P. Fort, 5 P. Faible</i>) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 3)
Lundi 24 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 25 minutes + Jonglerie (<i>Objectif : 20 P. Fort, 10 P. Faible</i>) + Circuit de renforcement musculaire (Lien Vidéo FitFoot) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 4)
Mercredi 26 août	16:30 - 18:00	Entraînement collectif
Jeudi 27 août	10:00 - 17:00	Stage de cohésion U13F – U15F
Samedi 29 août	Fin de Matinée	Match Amical (suivant effectif)
Mercredi 2 septembre	17:00 - 18:30	Entraînement
Jeudi 3 septembre	18:00 - 19:20	Entraînement
Samedi 5 septembre		Repos
Mercredi 9 septembre	17:00 - 18:30	Entraînement
Jeudi 10 septembre	18:00 - 19:20	Entraînement
samedi 12 septembre	<u>Matin ou AM</u> 12:30	AMICAL U13F et U15F contre Pacé Réunion début de saison (Foyer)

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 d'autres sports**: natation, tennis, vtt, sport de raquette, jeu de plage, etc.

...



Bonnes vacances à tous,

Alexandre TOUTAIN

Coordinateur FAER Football Club Mordelles

06.75.71.62.14

fcmordelles@gmail.com / alexandret.35@gmail.com





Programme de préparation

Saison U13F/U15F 2020-2021

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

Mollets	Quadriceps	Ischios-Jambiers	Adducteurs
 <p>En appui contre un mur, les jambes en position «trépid» et les pieds parallèles, appuyer sur le talon de la jambe arrière.</p>	 <p>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.</p>	 <p>Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement le haut du corps. Attention à bien garder le dos droit.</p>	 <p>Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.</p>
Fessiers	Psoas	Dos	Abdominaux
 <p>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.</p>	 <p>En position fente, les pieds sont parallèles. Venir légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.</p>	 <p>Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.</p>	 <p>Allonger sur le ventre, les mains au niveau des épaules. Relever le buste en tendant les bras afin de réaliser la position sphinx et permettre un étirement de la sangle abdominale.</p>

Programme du Stage de Reprise :

Objectifs du stage:

- Préparer pour le début de la saison sportive 2020-2021.
- Créer une cohésion de groupe U13F-U15F et favoriser l'intégration des nouvelles joueuses.

HORAIRE	MATIN	HORAIRE	APRÈS MIDI
9H45	ACCUEIL	13H45	ANIMATION HORS FOOT - COHÉSION
10H00	Présentation participative (en salle) Règles de vie U13F/U15F & Chartes club	14H30	Présentation participative (en salle) Différents Protocole FCM U13F/U15F
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 / alexandret.35@gmail.com