

## **Plan Préparation estivale EBS U13 (2021 – 2022)**



Ce programme de préparation physique se déroule sur 3 semaines, entre le 26 juillet et le 15 août 2021. Il est planifié de façon à reprendre progressivement et de vous préparer à retrouver les terrains.

Le volume de travail doit rester identique chaque semaine, cependant les jours ne sont pas fixe, ils sont à titre indicatif. C'est-à-dire qu'il est possible de faire une ou plusieurs séances de la semaine en décalées par rapport à la programmation prévue, mais toujours en respectant le volume de travail indiqué.

Sur le plan TECHNIQUE, il est très important pour vous de retrouver le ballon en raison de la longue pause suite à l'arrêt des compétitions. Vous avez donc 1 séance technique par semaine, mais vous avez la possibilité d'en faire plus ce qui sera encore plus bénéfique pour vous lors de la reprise.

Sur le plan PHYSIQUE, les qualités indispensables à travailler sont la coordination et la souplesse à cette âge. Il est donc très important de faire les 2 séances d'équilibre et de coordination prévues en semaine 1 et 3 ainsi que d'autres activités sportives qui vous permettront de développer votre coordination et votre motricité.

Pour les séances d'étirements souplesse et récupération, elles sont mises en place pour améliorer votre souplesse musculaire (vous êtes actuellement à l'âge d'or pour travailler la souplesse, elles sont donc très importantes). Vous en avez 2 par semaines obligatoire mais vous pouvez en faire plus cela sera encore plus bénéfique pour votre corps. Les étirements sont à faire minimum 6 heures après la séance de sport c'est pour cela qu'elles sont prévues pendant les journées sans entraînement.

## **Planification des 3 semaines de Préparation Individuelle :**

|                                                            |                                                                                    |                                               |                                                                                                                                |                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Semaine 1</b><br>(du 26 juillet<br>au 1er août<br>2021) | Travail technique<br>avec ballon :<br>jongles / jeux de<br>passe /<br>manipulation | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération |                                                                                                                                | Séance Équilibre<br>coordination (voir<br>séance 1 ci-dessous) | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération                                      | Une activité<br>sportive libre autre<br>que foot (natation,<br>tennis, basket, vélo<br>...) pour<br>développer la<br>motricité |  |
| <b>Semaine 2</b><br>(du 2 au 8<br>août 2021)               | Travail technique<br>avec ballon :<br>jongles / jeux de<br>passe /<br>manipulation | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération | Une activité<br>sportive libre autre<br>que foot (natation,<br>tennis, basket, vélo<br>...) pour<br>développer la<br>motricité | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération                  |                                                                                    | Une activité<br>sportive libre autre<br>que foot (natation,<br>tennis, basket, vélo<br>...) pour<br>développer la<br>motricité |  |
| <b>Semaine 3</b><br>(du 9 au 15<br>août 2021)              | Séance Équilibre<br>coordination (voir<br>séance 1 ci-dessous)                     | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération | Une activité<br>sportive libre autre<br>que foot (natation,<br>tennis, basket, vélo<br>...) pour<br>développer la<br>motricité |                                                                | Travail technique<br>avec ballon :<br>jongles / jeux de<br>passe /<br>manipulation | Séance étirement<br>Souplesse<br>Récupération                                                                                  |  |