PROGRAMME DE REPRISE U14/U15

Le programme de reprise individuelle est fortement conseillé. Il a pour but de te remettre dans un rythme sportif de façon progressive afin de préparer au mieux la reprise des entraînements et d'une façon générale : la saison ! Il ne tient qu'à toi de voir tes ambitions et de réaliser le programme en groupe si tu le peux.

Le football est composé de 4 composantes :
Physique / Tactique / Technique / Mental, durant ce programme 3 composantes seront travaillées : Physique / Technique & mental.
Le travail physique sera travaillé au cours des différentes courses proposées.
L'aspect technique sera travaillé par les différents exercices avec ballon.
Le mental sera travaillé en fonction de votre motivation & de votre détermination… Personne ne pouvant vérifier que vous réalisez ce programme, c'est à vous de vous imposer un travail régulier et cela sera visible sur les premiers entraînements.

Avant chaque entraînement, prends connaissances & réalise un échauffement russe (Voir l'échauffement type plus bas dans le document)

Lundi 19 juillet au dimanche 1 août (2 séances conseillées)

Objectif	Exercice	Fréquence
Améliorer son endurance général & sa puissance aérobie	Footing sur un rythme régulier	Au moins un footing de 20min
Améliorer sa puissance musculaire	Renforcement musculaire - Gainage: 2 séries de 15s - Pompes: 3 séries de 6 répétitions	1 à 2x / semaine
Améliorer sa maîtrise du ballon	6' de jonglage	2x / semaine
Développer sa coordination générale (en fonction de l'activité réalisée)	Activité: Vélo / Natation / Tennis...	2x / semaine

Lundi 2 août au dimanche 8 août (2 à 3 séances conseillées)

Objectif	Exercice	Fréquence
Améliorer son endurance général & sa puissance aérobie	Footing sur un rythme régulier	Au moins 2 footings de 20min
Améliorer sa puissance musculaire	Renforcement musculaire - Gainage: 3 séries de 15s - Bas du corps: 2 séries de 10 répétitions (par jambe!) - Pompes: 3 séries de 8 répétitions	2 à 3 x dans la semaine
Améliorer sa maîtrise du ballon	6' de jonglage	2 à 3x dans la semaine
Développer sa coordination générale (en fonction de l'activité réalisée)	Activité: Vélo / Natation / Tennis...	2x dans la semaine

Lundi 9 août au dimanche 15 août (2 à 3 séances conseillées)

Objectif	Exercice	Fréquence
Améliorer son endurance général & sa puissance aérobie	Footing sur un rythme régulier	Au moins 2 footings de 1x25min
Améliorer sa puissance musculaire	Renforcement musculaire - Gainage: 3 séries de 20s - Bas du corps: 2 séries de 10 répétitions(par jambe!) - Pompes: 3 séries de 10 répétitions	2 à 3 x dans la semaine
Améliorer sa maîtrise du ballon	6' de jonglage	2 à 3 x dans la semaine
Développer sa coordination générale (en fonction de l'activité réalisée)	Activité: Vélo / Natation / Tennis...	2 x dans la semaine

<u>A réaliser avant séance de préparation ou entrainements/matchs :</u>

Echauffement Russe (4')
L'échauffement Russe consiste à réaliser des contractions musculaires lentes afin de faire venir le sang dans le muscle (le muscle va agir comme une pompe). C'est le sang qui va chauffer le muscle. Une fois que la pompe est activée et qu'on mobilise nos muscles, le sang continue de circuler et le muscle reste chaud. Un muscle chaud est plus efficace et le risque de blessure est diminué. A noter que cet échauffement Russe permet un également un renforcement musculaire léger de l'ensemble des muscles sollicités.
Pour le football, nous réaliserons les exercices suivant : - 10 à 15 flexions, (écartement des pieds largeur des épaules) (quadriceps) - 10 à 15 montées sur pointe (mollets) - 10 à 15 flexions jambes écartées (écartement des pieds de 2 fois la largeur des épaules) ou resserrements de jambes contre résistance (adducteurs) - 10 à 15 flexions de genoux contre résistance adaptée (ischio-jambiers)

Gammes (5')
Les gammes vont permettre de poursuivre l'échauffement musculaire et de commencer l'échauffement cardio-vasculaire. Elles ont aussi pour intérêt un travail de coordination et parfois de renforcement musculaire.
Les gammes seront réalisées sur une distance de 15 à 20 mètres, en aller-retour. A l'aller on effectuera le travail de gamme et au retour on marchera pour récupérer. Voici les gammes à placer dans l'échauffement, peu importe l'ordre : - Montées de genoux (ou skipping (et ses variantes) pour ceux qui connaissent) - Talons-fesses - Pas croisés - Pas chassés - Pas de l'oie - Pas de sioux - Course arrière - Foulées bondissantes (plutôt en fin d'échauffement) - Eventuellement d'autres exercices que vous connaissez et maîtrisez…
Voici un

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

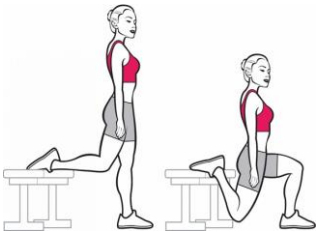
Bas du corps

Lire attentivement la vidéo pour connaitre les exercices
Effectuer les exercices à la suite avec 10 secondes de récupération entre chaques exercices et 1 minute entre les séries
https://www.youtube.com/watch?v=k-Sj-xv-YRg

- **Exercice 1: Squat 1 jambe**

- **Exercice 2: Monter 1 jambe sur chaise**

- **Exercice 3: Squat spilt**



- **Exercice 4: Toucher le sol**

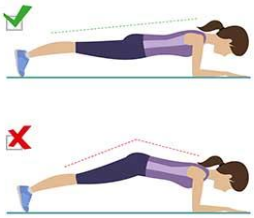
- **Exercice 5: Poser et ramasser l'objet**

- **Exercice 6: Sauter sur 1 pied sur une marche ou sur plat (varier avant / arrière / coté)**

Tronc

Lire attentivement la vidéo pour connaitre les exercices
Effectuer les exercices à la suite avec 10 secondes de récupération entre chaque et 30 secondes entre les séries
https://www.youtube.com/watch?v=P_DyIPv07Cg

- **Planche ventrale** (choisir selon son niveau)



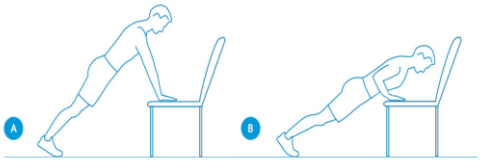
- **Planche latérale** (des 2 cotés)

- **Dos**

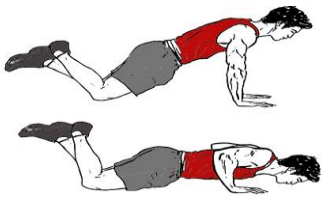
Haut du corps

– **<u>Pompes</u>** (choisir selon son niveau)

Niveau 1: Pompes surélevés https://www.youtube.com/watch?v=fuGRuUJRRLU



Niveau 2: Pompes à genoux https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg



Niveau 3: Pompes