

PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U13

SAISON 2018-2019

La catégorie "U13" correspond au début du cursus de la Pré Formation du club de Doué La Fontaine. Durant cette année 2018-2019, de pré-formation, les joueurs vont perfectionner leur éducation sportive, comprenant le développement de leur motricité – de l'aspect physique et d'endurance, le perfectionnement des gestes techniques et du jeu collectif, qui leur permettront de s'exprimer dans le jeu. La tranche 11 ans-12 ans constitue l'âge d'or des acquisitions. La qualité de notre encadrement en est d'autant plus importante. Pour atteindre ces objectifs, le club va mettre en place une structure solide animée par un coordinateur et des éducateurs qui connaissent la spécificité de nos joueurs.

Avant la reprise de l'entraînement fixée au Jedi 23 Août, voici le programme que je te propose de suivre : Ce programme est à suivre entre le 10 août et le 23 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 à travers les entraînements et les matches de reprise. A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise.

- DU 10 AU 16 AOUT SEANCES 1 ET 2 (par exemple séance 1 : le 10, puis séance 2 : le 14)

Séance 1: 2X10 minutes/Courir sur terrain plat/Pulsations min. 120/140

Séance 2: 2X12 minutes/Courir sur terrain plat Pulsations min. 120/140

Récupération entre les 2 footings : 10 minutes Etirements : mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs

- DU 16 AU 21 AOUT SEANCES 3 ET 4 (par exemple séance 3 : le 17, puis séance 4 : le 21)

Séance 3: 2X12 minutes/Courir sur terrain plat/Pulsations min. 120/140

Séance 4: 2X15 minutes/Courir sur terrain plat/Pulsations min. 120/140

Récupération entre les 2 footings : 10 minutes Etirements : mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs

PS : 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.

Je te propose d'effectuer la jonglerie cet été en suivant la feuille défi que tu auras en dessous !!

A NOTER Les horaires des entraînements correspond à l'heure en tenue sur le terrain et le retour à la douche. Les vestiaires sont ouverts 30 min avant et fermés 30 min après. Les joueurs se changent au stade.

UNE REUNION AVEC LES PARENTS SERA PROGRAMMEE A LA RENTREE

Bonnes vacances à vous !!!

Greg Mercier

Responsable technique Jeunes

RC Doué

Noms - Prénoms :

DEFIS JONGLAGE VACANCES U12-U13

Départ ballon dans les mains



A cocher après validation du Défis

Défis 1: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied fort, attraper dans les mains.



Défi 2: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied faible, attraper dans les mains.



Défi 3: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied fort, 1 jonglage pied faible, attraper dans les mains.



Défi 4: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied, 1 jonglage cuisse, attraper dans les mains



Défi 5: 3 jonglages de la tête.



Défi 6: 5 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.



Défi 7: 10 jonglages pied fort sans surface de rattrapage.



Défi 8 : 8 jongles pied faible sans surface de rattrapage.



Défi 9 : 4 jongles alternés (soit 8 contacts) (droit, gauche) sans surface de rattrapage



Défi 10 : 4 jongles alternés pied / cuisse. (pied+cuisse = 1 jongle)



Défi 11: 7 jonglages de la tête



Départ ballon au sol pour les jongles pied et à la main pour les jonglages têtes



Défi 12: 8 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.



Défi 13: 20 jongles pied fort sans surface de rattrapage.



Défi 14: 12 jonglages pied faible sans surface de rattrapage



Défi 15: 12 jongles alternés (soit 24 contacts) (droit, gauche) sans surface de rattrapage



Défi 16: Enchaîner 4 jongles alternés pied / tête. (pied+ tête = 1 jongle)



Défi 17: Enchaîner 3 fois de suite/ Tête, cuisse, pied (départ ballon à la main)



Défi 18: 40 jongles pied fort sans surface de rattrapage.



Défi 19: 20 jongles pied faible sans surface de rattrapage.



Défi 20: 15 jonglages de la tête

Défi Bonus : Records personnels (sans surface de rattrapage)

Pied Fort

:.....

...

Pied Faible:

Tête :

