



Saison 2019/2020

OCM Football Académie

U14 (2006) U15(2005)

La saison étant terminée, il faut penser à la prochaine, voici le programme.

Avant de prétendre à certaines ambitions, petits rappels.

- Importance de la préparation foncière d'avant saison
- Assiduité, présence aux entraînements.
- Rigueur, solidarité, sérieux et motivation dans leur préparation.
- Régularité tout au long de la saison.

Reprise de l'entraînement le **Lundi 12 août 2019 à 14h30 au STADE ANDRE ROBERT.**

Les entraînements auront lieu ensuite le lundi, mercredi et vendredi à la rentrée des classes.

Il faudra penser à amener son pique-nique pour les jours où il y a deux entraînements

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 12 août (par des footings, renforcement musculaire sans charge et des séances d'étirement).

Pour une progression physique et technique allant en s'intensifiant, il est bon de commencer par des footings à allure modérée. Contrôler le pouls, ne pas dépasser les 150-160 pulsations/minutes ou 10/12 km/h. Pour la technique, 15 à 20 minutes par jour de jonglerie et des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

Préparation d'avant saison :

Semaine du 29 juillet au 4 août 2019 : 3 séances d'entraînement

Lundi : 10 min + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) (cf fin du document pour les postures) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Mercredi : 15 min + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) (cf fin du document pour les postures) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Vendredi : 15 min + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Semaine du lundi 05 au 11 août 2019 : 3 séances d'entraînement

Lundi : 20 min + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Mercredi : 10 min footing + 30 secondes d'accélération puis 1min de repos (en trottinant à petite allure) 5 fois + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Vendredi : 12 min footing + 15 secondes d'accélération puis 30 secondes de repos (en trottinant à petite allure) 2 séries de 5 accélérations avec 3 min de récupération (en marchant) entre les 2 séries + gainage (face et cotés 30secondes par posture 3 fois avec 1 min de récupération entre chaque répétition) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

Finir toutes les séances par des étirements : principaux muscles des jambes, notamment les adducteurs et ischio-jambiers situés derrière la cuisse (souvent contractures en début de saison). **BOIRE 2 à 3 LITRES D'EAU PAR JOUR.**

lundi 12 août 2019	Entraînement 14h 30 à 16h30
mardi 13 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
vendredi 16 août 2019	Entraînement 14h 30 à 16h30
vendredi 16 août 2019	<i>Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30</i>
samedi 17 août 2019	<i>Revue d'effectifs</i>
Lundi 19 août 2019	Entraînement 14h 30 à 16h30
Mardi 20 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30

Mercredi 21 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
Vendredi 23 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
vendredi 23 août 2019	Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30
Samedi 24 août 2019	Matches préparation Dinan U15/ ST GILLES U14
Lundi 26 août 2019	Entraînement 14h30 à 16h30
Mardi 27 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
mercredi 28 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
Vendredi 30 Aout 2019	Entraînement 15h30 à 17h30
Vendredi 30 Aout 2019	Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30
samedi 31 septembre 2018	Match préparation PACE U15 ET tournoi de Chartres de Bretagne U14

Responsable Catégorie TRICHARD Johan (07 78 38 96 43)

Des modifications peuvent être apportées. **Regarder le site internet**

POSTURES GAINAGE : (Attention de ne pas creuser le dos pour le gainage frontal relever les fesses !!!)



ETIREMENTS : (À faire 1 heure après les jonglages, 30 secondes chaque posture, chaque cotés)

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets

