



Saison 2019/2020 OCM Football Académie U10(2010) U11(2009)

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

Avant de reprendre la saison, quelques rappels importants :

- 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 02 septembre 2019 à 16h45 STADE ANDRE ROBERT.**

Les entraînements auront lieu ensuite le **lundi (16h45/18h15) Mercredi (13h15/15h.)**

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 03 Septembre (par des footings et des séances d'assouplissements). (cf document à la fin)

Pour une progression physique et technique allant en s'intensifiant, il est bon de commencer par des footings à allure modérée. Pour la technique, 15 à 20 minutes par jour de jonglerie et des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| lundi 2 septembre 2019 | Entraînement 16h45-18h15 |
| mercredi 4 septembre 2019 | Entraînement 13h15-15h00 |
| vendredi 6 septembre 2019 | Entraînement 16h45 à 18h |
| samedi 7 septembre 2019 | Match pour les équipes |
| lundi 09 septembre 2019 | Entraînement 16h45-18h15 |

Des modifications peuvent être apportées. Regarder le tableau au Stade Robert

Responsable Technique Académie
Jean-michel Cochu
06 81 11 90 05

Défi jonglerie

- Défi 1: Enchaîner 5fois/ 5 jonglages pied fort, attraper dans les mains.
- Défi 2: Enchaîner 5fois/ 5 jonglages pied faible, attraper dans les mains.
- Défi 3: Enchaîner 5fois/ 10 jonglages pied fort
- Défi 4: Enchaîner 5fois/ 10 jonglages pied faible
- Défi 5: 20 jonglages pied fort sans surface de rattrapage.
- Défi 6 : 15 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 7 : 30 jonglages pied forts
- Défi 8 : 30 jonglages pied faible

- Défi bonus : 50 jonglages pied fort / 50 jonglages pied faible

DEFI CONDUITE

- Réaliser un slalom en conduite du pied fort (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite du pied faible (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite en utilisant l'intérieur et l'extérieur du pied fort (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite en utilisant l'intérieur et l'extérieur du pied faible (20 passages)
- Défi bonus : Réaliser un slalom en conduite en utilisant la semelle en alternance pied fort/pied faible (20 passages)

Amusez-vous et relevez le défi la semaine précédant la reprise des entraînements !

BONNES VACANCES !

