Saison 2019/2020
OCM Football Académie
U12(2008) U13(2007)

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

Avant de prétendre à certaines ambitions, je rappellerai, des points essentiels.

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

Les entraînements auront lieu le **lundi (18h15-19h30) mercredi (13h15-15h00) et vendredi (16h45-18h00)**

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 28 aout (par des footings et des séances d'assouplissements)(cf fin du document)
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).

Préparation d'avant saison :

Semaine du 11 au 18 août 2019 : 2 séances d'entraînement
Lundi : 10min + étirements + jongleries(tête, pied)
Mercredi : 15min + étirements + jongleries(tête, pied)

Semaine du 19 août au 25 aout 2019 : 2 séances d'entraînement
Lundi : 20min + étirements + jongleries(tête, pied)
Mercredi : 20min + étirements + jongleries(tête, pied)

Finir toutes les séances par des assouplissements et 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.**

mercredi 28 aout 2019	Entrainement 13h30 - 15h
vendredi 30 aout 2019	Entrainemnt 16h30 - 17h30
lundi 2 septembre 2019	Entraînement 17h00-18h30
mercredi 4 septembre 2019	Entraînement 13h15-15h00
vendredi 6 septembre 2019	Entraînement 16h45 à 18h
samedi 7 septembre 2019	Matchs amicaux
lundi 09 septembre 2019	Entraînement 17h00-18h30

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

ETIREMENTS : (À faire 1 heure après les jonglages, 30 secondes chaques postures , chaques cotés)

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets

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