



**Saison 2019/2020**

## **OCM Football Académie U16 (2004) U17(2003)**

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 13 août 2019 à 14h30 au STADE ANDRE ROBERT.**

Les entraînements auront lieu ensuite le 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 13 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** : 15 min + gainage (face et cotés 45 secondes par posture 4 fois avec 1'15 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** : 20 min + gainage (face et cotés 45 secondes par posture 4 fois avec 1'15 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** : 25 min + gainage (face et cotés 45 secondes par posture 4 fois avec 1'15 min de récupération entre chaque répétition) (cf fin du document pour les postures) + jongleries (tête, pied) + étirements (cf fin du document pour les postures)

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

**Lundi** : 30 min + gainage (face et cotés 1 min par posture 4 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 30 secondes de repos (en trotinant à petite allure) 8 fois + gainage (face et cotés 1 min par posture 4 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 trotinant à petite allure) 2 séries de 5 accélérations avec 3 min de récupération (en marchant) entre les 2 séries + gainage (face et cotés 1 min par posture 5 fois avec 30 secondes 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 10h à 12h et 13h à 14h30
mardi 13 août 2019	Entraînement 14h30-16h30
mercredi 14 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
vendredi 16 août 2019	Entraînement 15h30 à 17h30
vendredi 16 août 2019	<b><i>Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30</i></b>

samedi 17 août 2019	<b>Revue d'effectif</b>
lundi 19 août 2018	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
mardi 20 août 2019	Entraînement 14h30 à 16h30
mercredi 21 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
vendredi 23 août 2019	Entraînement 15h30 à 17H
vendredi 23 août 2019	<b>Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30</b>
samedi 24 août 2019	<b>Tournoi de Lamballe (U16 et U17)</b>
lundi 26 août 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
mardi 27 août 2019	Entraînement 14h30 à 16h30
mercredi 28 août 2019	<b>Match prepa vs Breal pour un groupe + Entraînement 15h à 16h30</b>
Vendredi 30 aout 2019	Entraînement 10h à 12h et 13h à 14h30
Vendredi 30 aout 2019	<b>Spécifique Gardien de but Entraînement 14h30 à 15h30</b>
samedi 31 aout 2019	<b>Tournoi de Chartres de Bretagne</b>

Responsable Technique COCHU Jean-Michel ( 06 81 11 90 05 )

**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 postures , chaque cotés )

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets

