O C M FOOTBALL U14/ U15 Saison 2015/2016

Reprise Lundi 17 août 2014 à 10h (STADE André Robert)

La saison étant terminée, il faut penser à la prochaine, alors vive 2015/2016, voici le programme.
Avant de prétendre à certaines ambitions, je rappellerai, des points essentiels.

- 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 17 août 2015 à 10h STADE ANDRE ROBERT.
Les entraînements auront lieu ensuite le mercredi et vendredi à la rentrée des classes.
Amener son pique-nique pour les jours ou il y a deux entraînements

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 17 août (par des footings et des séances d'assouplissements).
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. 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 03 au 08 août 2015 : 3 séances d'entraînement
Lundi : 10min + étirements + jongleries(tête, pied)
Mercredi : 15min + étirements + jongleries(tête, pied)
Vendredi: 15min + étirements + jongleries(tête, pied)

Semaine du 10 au 15 août 2015 : 3 séances d'entraînement
Lundi : 20min + étirements + jongleries(tête, pied)
Mercredi : 25min + étirements + jongleries(tête, pied)
Vendredi: 25min + 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.

NB : Il serait intéressant que chacun note sa préparation, les joueurs qui n'effectueront pas ce travail seront facilement repérables

Lundi 17 août 2015	Entraînement 10h à 12h et13h à 16h30
Mercredi 19 août	Entraînement 10h à 12h et13h à 16h30
Vendredi 21 août	Entraînement 13h à 15h
Vendredi 21 août	***Spécifique Gardien de but Entraînement 10h à 12h***
Samedi 22 août	**Match DH Loudéac**
Lundi 24 août	Entraînement 10h à 12h et 13h à15h
Mardi 25 août	Entraînement 16h à18h
Mercredi 26 août	**Match GJ Hardouinais (après midi)**
Jeudi 27 août	***Spécifique Gardien de but Entraînement 10h à 12h***
Jeudi 27 août	Entraînement 13h à 15h
Samedi 29 août	**Matchs : St Grégoire A /Bel Air A**
Lundi 31 août	Entraînement 15h à17h
Mercredi 02 septembre	Entraînement 15h à 17h + Match OCM /st Grégoire
Vendredi 04 septembre	Entraînement 17h45 à 19h Stade robert
Samedi 05 septembre	Matchs de championnat

Responsable Technique LEPAGE Jean-Michel TEL : 06 62 43 88 38
Des modifications peuvent être apportées. Regarder le tableau Stade Robert BONNES VACANCES ! ! ! ! !