Saison 2021-20212
Académie OCM Football
U16 (2006) – U17 (2005)

La saison 2020-2021 ayant été tronquée par la crise sanitaire. Avant de prétendre à certaines ambitions sportives individuelles et collectives, voici quelques rappels importants :

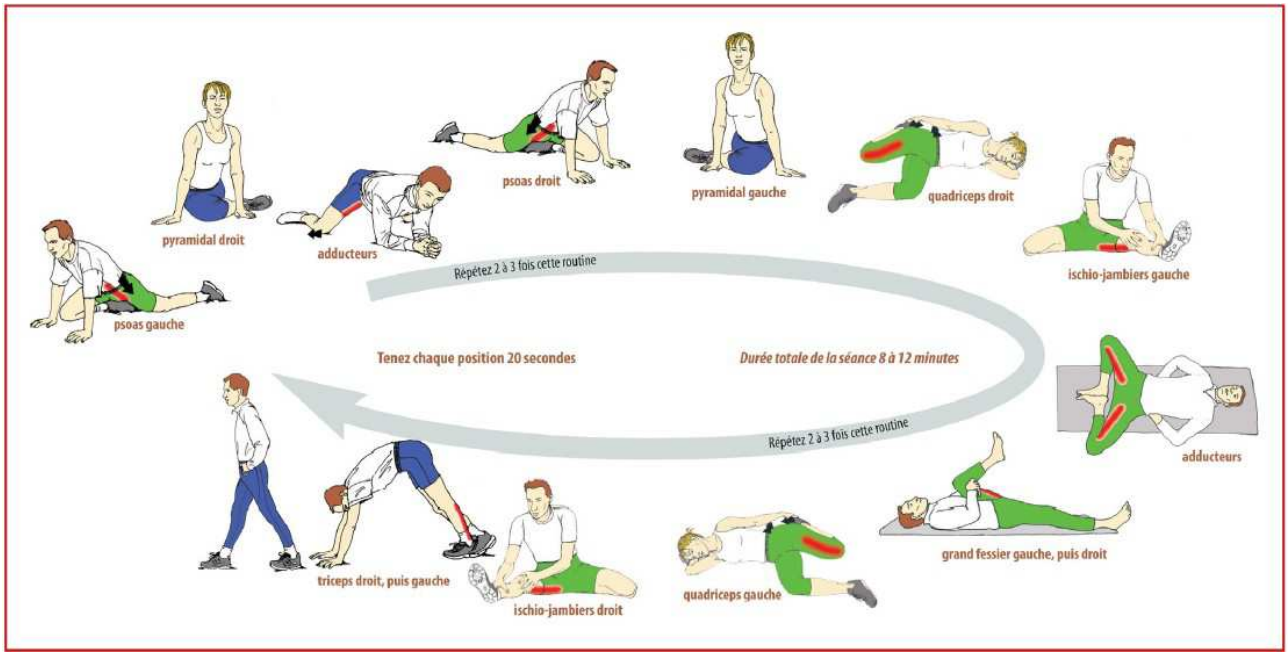
- La préparation d'avant-saison est primordiale pour atteindre nos objectifs
- La présence aux entrainements est cruciale pour réussir
- La rigueur, la solidarité, le sérieux et la motivation sont à mettre en œuvre tout au long de la saison

L'entrainement reprendra cette année lundi 16 août 2021 au Stade André Robert.
Au cours de la saison les entrainements auront lieu le lundi, mercredi et vendredi et un spécifique sera organisé le mardi soir avec les gardiens de but.
Important : Il faudra penser à amener son pique-nique pour les jours où il y a deux entrainements

Après une interruption estivale nécessaire à la régénérescence du corps et l'esprit il est nécessaire de se préparer individuellement et ce avant de revenir à l'entrainement. Cela permettra de réduire le risque de blessures et nous pourrons également être performants à nouveau plus vite. Vous trouverez ci-dessous le programme à suivre.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Aujourd'hui au 02 août	Pratiques d'activités physiques autre que le football (sports de raquettes, sports collectifs, activités nautiques …)						
02/08 au 08/08	30 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	35 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	40 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	Repos
09/08 au 15/08	40 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	45 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	50 minutes de footing à allure modérée	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)	Repos

Il est indispensable d'accompagner cette reprise de l'activité sportive par une hydratation suffisante (boire 2 à 3 litres par jour afin d'accentuer l'effet de l'entrainement), d'un sommeil suffisant (éviter de se coucher trop tard pour bien récupérer et éviter les risques de blessure) et effectuer des étirements passifs tous les soirs avant de s'endormir.



Routine d'étirements à effectuer quotidiennement juste avant le coucher ou au réveil le matin

Posture Ventrale	Posture dorsale	Posture latérale
Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire	Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.	Même principe alternance droite gauche

Postures de gainage (la posture latérale est à effectuer avec le bras gauche puis avec le bras droit au sol)

Programme de reprise collective :

Lundi 16 août 2021	**Entrainement de 14h30 à 16h30**
Mardi 17 août 2021	Entrainement de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h30
Mercredi 18 août 2021	Entrainement de 14h30 à 16h30
Jeudi 19 août 2021	Repos
Vendredi 20 août 2021	Entrainement de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h30 + spécifique gardiens de but de 14h30 à 15h30
Samedi 21 août 2021	Opposition U16-U17
Dimanche 22 août 2021	Repos
Lundi 23 août 2021	Entrainement de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h30
Mardi 24 août 2021	Entrainement de 14h30 à 16h30
Mercredi 25 août 2021	Entrainement de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h30
Jeudi 26 août 2021	Repos
Vendredi 27 août 2021	Entrainement de 15h30 à 17h30 + spécifique gardiens de but de 14h30 à 15h30
Samedi 28 août 2021	Matchs Amicaux
Dimanche 29 août 2021	Repos
Lundi 30 août 2021	Entrainement de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h30
Mercredi 01 septembre 2021	Entrainement de 17h00 à 19h00
Vendredi 03 septembre 2021	Entrainement de 18h45 à 20h00
Samedi 04 septembre	Matchs Amicaux
Mercredi 08 septembre 2021	Entrainement de 17h00 à 19h00
Vendredi 10 septembre	Entrainement de 18h45 à 20h00
Samedi 11 septembre	Matchs Amicaux

Responsable technique académie foot jeunes à 11 : COCHU JM joignable au 06 81 11 90 05
Des modifications peuvent être apportées vérifiez régulièrement vos boites mail.