



Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



Semaine du 13 au 19 avril 2020

Nous espérons que cette première semaine t'aura permis de retrouver le plaisir de repenser au football. Certes le plaisir collectif est à venir, mais cette semaine nous te proposons de poursuivre les activités de la semaine passée avec quelques nouveautés évidemment 😊

Rappelle-toi, le respect du confinement et des autres est la PRIORITE.

Pour cette deuxième semaine, l'objectif sera encore de réaliser au moins deux séances physiques, deux séances techniques et une action en lien avec le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.). Tu noteras également sur la fiche de report de la jonglerie, que nous avons inscrit les 7 jours de la semaine. Si tu peux t'amuser tous les jours à faire mieux que la veille... fais toi plaisir, surprend-toi ? Dépasse-toi !

Tu trouveras dans les pages suivantes :

- 1 fiche technique + la fiche de performance
- 1 fiche physique + la fiche de suivi
- 1 fiche P.E.F. + la fiche de suivi

Plaisir pour toi et bon courage en cette période de confinement

Et souviens toi, tes priorités sont, ta santé et l'école 😊





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Entraînement Technique



JONGLAGES : Réalise avec ton ballon le plus de jonglages possibles pied droit, pied gauche, alternés (gauche, droite...), 1 pied/1 cuisse, 1 pied/ 1 Poitrine et tête.

*Comptez 1 pour chaque contact 1 pied + 1 poitrine + 1 pied

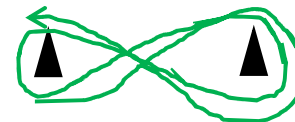
La chose à savoir : connais-tu quelqu'un qui n'a pas réussi à apprendre à faire du vélo ? Nous personne. C'est la même chose pour la jonglerie. Les seuls qui n'y arriveront pas, sont ceux qui ne s'entraîneront pas. Si tu as envie d'y parvenir, ça ne dépend que de toi ! Suis les conseils du coach et surtout, exerce-toi tous les jours. Et tu seras récompensé.

Les conseils du coach :

- *Frappe le ballon en son centre par en dessous de bas en haut*
- *Le pied de frappe est ferme*
- *Le pied est positionné en plateau (// au sol - comme pour monter avec le bout du pied)*
- *La cheville reste souple*
- *La jambe d'appui est semi fléchie*
- *Entre deux contacts reposer son pied (reprise d'appuis)*
- *Les bras te servent à t'équilibrer*
- *Lorsque tu frappes ton ballon, il monte entre le genou et le bassin*
- Critère d'efficacité :
Le ballon ne tourne pas sur lui-même
Et si tu es à l'aise tu peux jongler dans un carré de 2 sur 2 mètres

Le big Challenge : Défi un de tes amis, de même niveau que toi. Lequel de vous deux remportera cette semaine de jonglerie ? Additionne ton meilleur total, du jour ou de la semaine, dans chacune des rubriques !

CONDUITE DE BALLE : Installe deux repères (bouteilles, plots...) espacés de 3 mètres. Ballon au pied, réalise un double 8. 3 x librement, 3 x pied droit, 3 x pied gauche, 3 x intérieurs des deux pieds, 3 x extérieurs des deux pieds, 3 x de la semelle.



Astuces :

- *Défi 1 : es-tu capable de réaliser le défi en moins 10 de touches de balle ?*
- *Défi 2 : es-tu capable de réaliser toutes les conduites pieds nus ?*





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Récris ton tableau sur un papier libre ou un fichier informatique et reporte, chaque jour, tes meilleures performances.

Conseil pratique : parfois mieux vaut se limiter dans le nombre d'essai plutôt que de recommencer jusqu'à ce que tu t'énerves.

Exemple : je me dis, je bats mon record en moins de 5 tentatives. Si tu as réussi, génial et surtout bravo. Sinon, passe à autre chose et recommence un peu plus tard.

| Défis | Scores Jonglerie | | | | | | Nombre de touches en conduite de balle | | | | |
|----------|------------------|-------------|----------|-------------|---------------|------|----------------------------------------|-------------|------------|------------|---------|
| | Pied droit | Pied Gauche | Alternés | Pied Cuisse | Pied Poitrine | Tête | Pied droit | Pied gauche | Intérieurs | Extérieurs | Semelle |
| JOURS | | | | | | | | | | | |
| Lundi | | | | | | | | | | | |
| Mardi | | | | | | | | | | | |
| Mercredi | | | | | | | | | | | |
| Jeudi | | | | | | | | | | | |
| Vendredi | | | | | | | | | | | |
| Samedi | | | | | | | | | | | |
| Dimanche | | | | | | | | | | | |





Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



Entraînement Physique

Thomas t'a préparé une fiche de suivi pour t'accompagner dans tes séances.

Les exercices sont expliqués et illustrés dans le document joint.

Nombre de tour du circuit : 4 tours de circuit [2006] - 5 tours de circuit [2005].

Récupération entre chaque tour de circuit : 5 minutes : Hydratation + étirements.

Avant chaque séance :

Echauffement articulaire et musculaire progressif **obligatoire** avant chaque séance = 10'

Retour au calme avec des étirements **obligatoire** à la fin de chaque séance = 10'

Hydratation avant-pendant-après chaque séance **obligatoire**

| JOUR | Type de séance | Durée Totale séance | Intensité Perçu | Forme du jour | Poids |
|----------|----------------|---------------------|-----------------|---------------|-------|
| Lundi | | | | | |
| Mardi | | | | | |
| Mercredi | | | | | |
| Jeudi | | | | | |
| Vendredi | | | | | |
| Samedi | | | | | |
| Dimanche | Repos complet | | | | |

Après chaque séance note ton ressenti sur la séance

Echelle d'intensité et de forme



FAIBLE = 1



MODERÉE = 2



ELEVÉE = 3





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Programme Educatif Fédéral – Arbitrage – Loi XI - le Hors-Jeu

Nous pensons tous bien connaître la règle du hors-jeu !
Toi le premier, je parie.

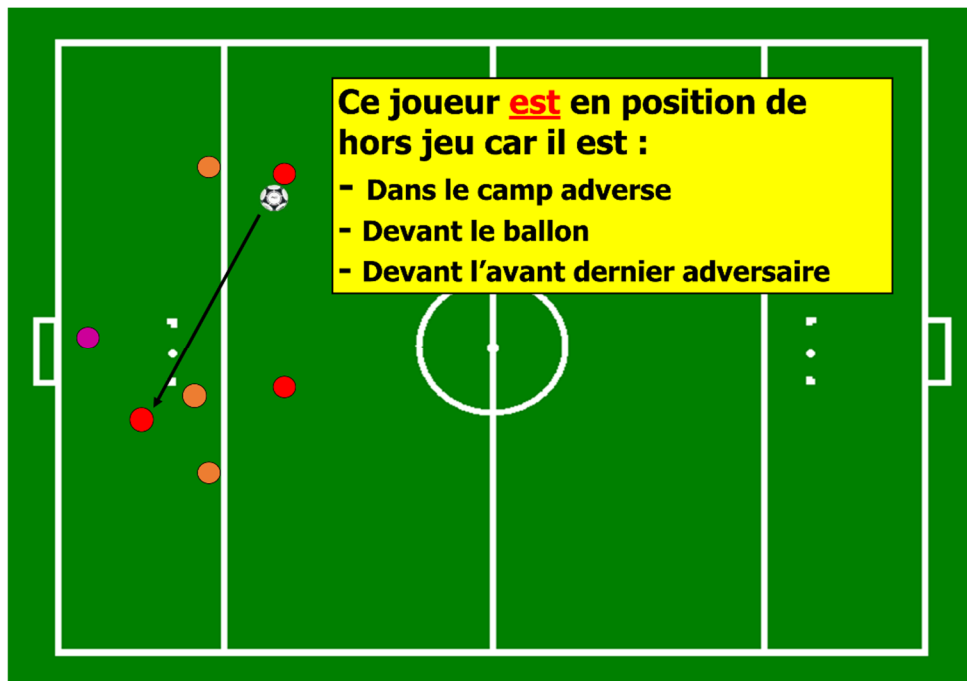
Pour autant, il existe de nombreuses situations différentes. Seras-tu capable de trouver la bonne décision, sachant que tu as le temps de regarder l'action contrairement à l'arbitre en match ?!

Je te propose de revoir ou de découvrir 12 situations. A chaque fois, précise si tu penses qu'il y a hors-jeu ou pas. Et en bas de page, compare tes propositions avec les réponses.

- Rappel de la loi XI

Pour qu'un joueur soit sanctionné d'un CFI pour hors-jeu, Il faut, au moment où le ballon est joué (ou touché) par un partenaire, que ce joueur :

- + soit dans le camp adverse.
- + soit devant le ballon
- + Se trouve plus près de la ligne de but adverse que l'avant dernier adversaire





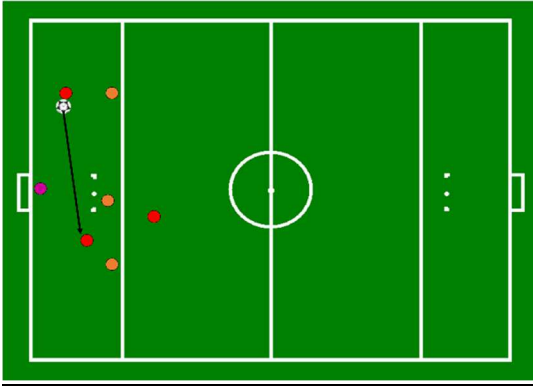
Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

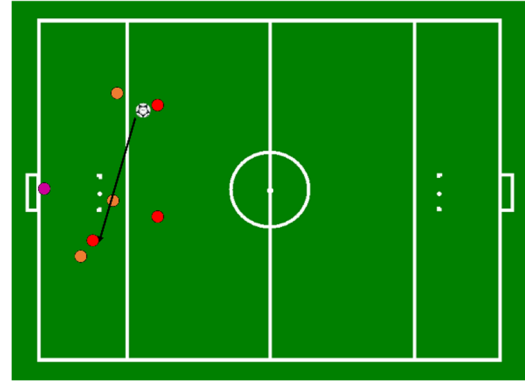
S.S.S. et clubs ultra marins



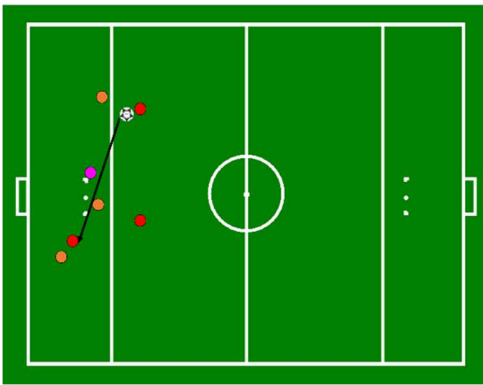
• Action n°1



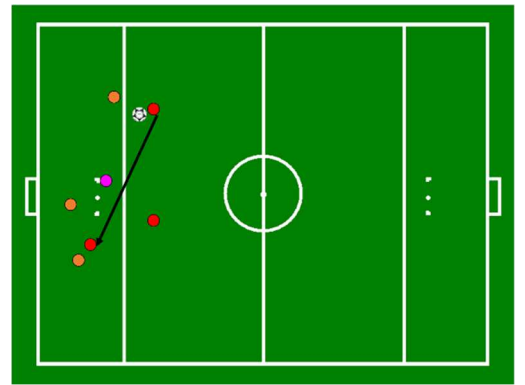
• Action n°2



• Action n°3

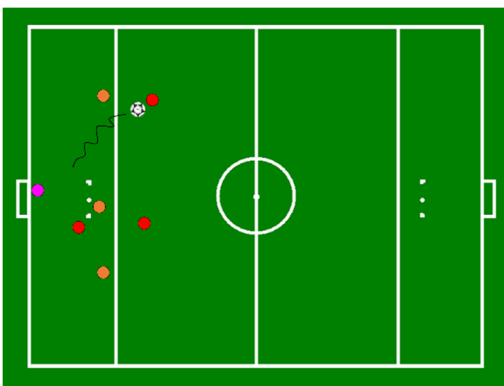


• Action n°4



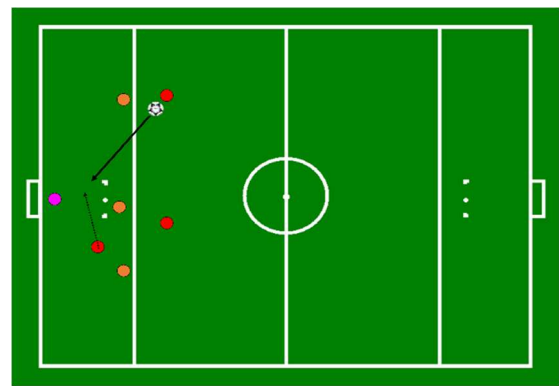
• Action n°5

Le joueur va seul en conduite de balle



• Action n°6

Passer sur un joueur en position de HJ



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « www.gouvernement.fr/info-coronavirus » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains très régulièrement
- Toussez ou éternuez dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Programme entraînement

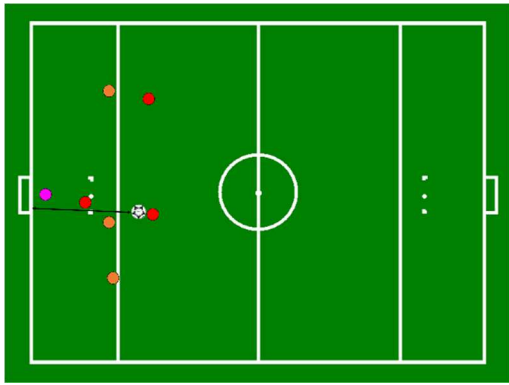
Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



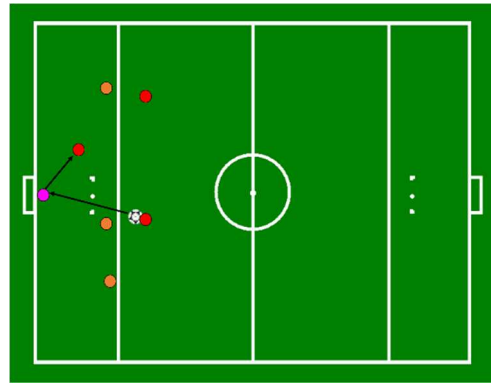
- Action n°7

Partenaire HJ sur la trajectoire du ballon



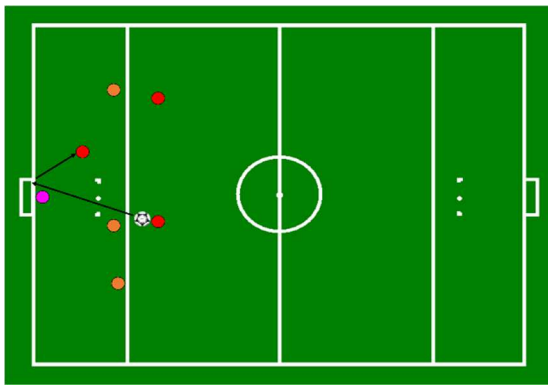
- Action n°8

Ballon renvoyé par le GB sur un autre attaquant en position de HJ



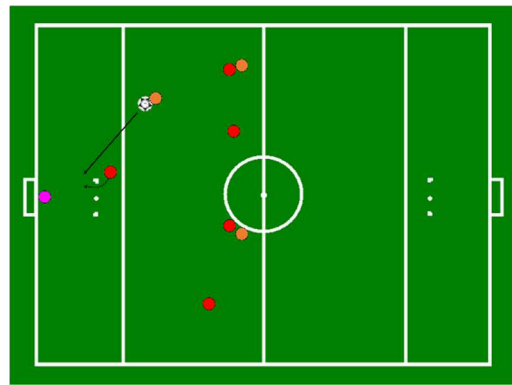
- Action n°9

Tir sur le poteau + reprise d'un partenaire



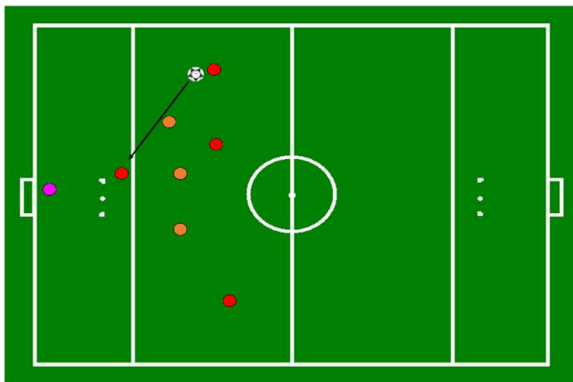
- Action n°10

Passé en retrait d'un défenseur



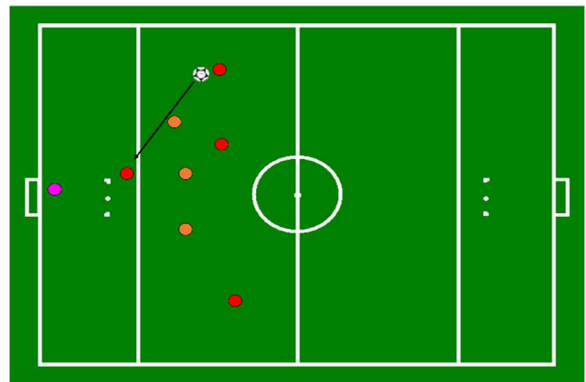
- Action n°11

Déviation involontaire du défenseur



- Action n°12

Déviation volontaire du défenseur





Réponses

- Action n°1 : Ce joueur n'est pas en position de hors-jeu car il est dans le camp adverse + Derrière l'avant dernier adversaire **Mais** derrière le ballon.
- Action n°2 : Ce joueur n'est pas en position de hors-jeu car il est dans le camp adverse + Devant le ballon **Mais** derrière au moins 2 adversaires.
- Action n°3 : Ce joueur est en position de hors-jeu car il est dans le camp adverse + Devant le ballon + Devant l'avant dernier adversaire **CAR plus de gardien dans le but.**
- Action n°4 : Ce joueur n'est pas en position de hors-jeu car il est dans le camp adverse + Devant le ballon **Mais** derrière au moins 2 adversaires.
- Action n°5 : Si le joueur part seul au but et ne fait donc pas la passe. Pas de hors-jeu. Son partenaire est en position de hors-jeu **mais** ne fait pas action de jeu.
- Action n°6 : Le joueur effectue une passe à son partenaire en position de hors-jeu au départ du ballon, Ce joueur vient jouer le ballon. Hors-jeu.
- Action n°7 : Ce joueur tire au but et marque. Le but sera accordé ou refusé car un joueur hors-jeu peut gêner le gardien de but. Ce sera à l'arbitre d'apprécier.
- Action n°8 : Le joueur tire au but et le gardien repousse sur un adversaire en position de hors-jeu au départ du ballon : hors-jeu
- Action n°9 : Le joueur tire au but. Le ballon touche le poteau et revient sur un partenaire du tireur en position de hors-jeu au départ du ballon : hors-jeu
- Action n°10 : Le défenseur passe volontairement le ballon à son gardien. Pas de hors jeu.
- Action n°11 : L'attaquant envoie le ballon vers son partenaire, le défenseur dévie le ballon involontairement : hors-jeu
- Action n°12 : L'attaquant envoie le ballon vers son partenaire, le défenseur dévie le ballon volontairement : pas hors-jeu



**Programme entraînement
joueurs et joueurs nés en 2006/2005
S.S. et clubs ultra marins**

