



Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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, une action en lien avec le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.) et une proposition tournée vers la connaissance de toi.

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
- 1 fiche mentale

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 2004/2003/2002

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, 1 pied/ 1 poitrine et tête. *Compte 1 pour chaque contact 1 pied + 1 poitrine + 1 pied

La chose à savoir : Tous les bons jongleurs ne sont pas des bons joueurs, mais tous les bons joueurs savent jongler ! Les seuls qui n'y arriveront pas, sont ceux qui ne s'entraîneront pas.

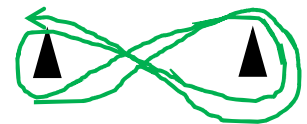
Les conseils du coach :

- *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*

- *Critère d'efficacité :*
Le ballon ne tourne pas sur lui-même

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 2004/2003/2002

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	Pied Tête	Tête	Pied droit	Pied gauche	Intérieurs	Extérieurs	Semelle
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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 : 5 tours de circuit [2004] - 6 tours de circuit [2003/2002].

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



MODÉRÉE = 2



ELEVÉE = 3





Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002 S.S.S. et clubs ultra marins



Entraînement Mental

Découvre la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un exercice de respiration très simple et très utile : Gestion du stress, maintien d'une bonne santé.

On considère qu'elle est efficace si elle est utilisée **3** fois par jour tous les jours.

Il s'agit de respirer (inspiration/expiration) **6** par minute, pendant **5** minutes.

Pour t'accompagner, voici deux liens. A toi de choisir le format qui te plait le plus. A toi de jouer

<https://www.youtube.com/watch?v=zM2gg8kYKyE>

ou ce modèle si tu préfères le format

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/7-guides-de-respiration-de-coherence-cardiaque/>





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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.

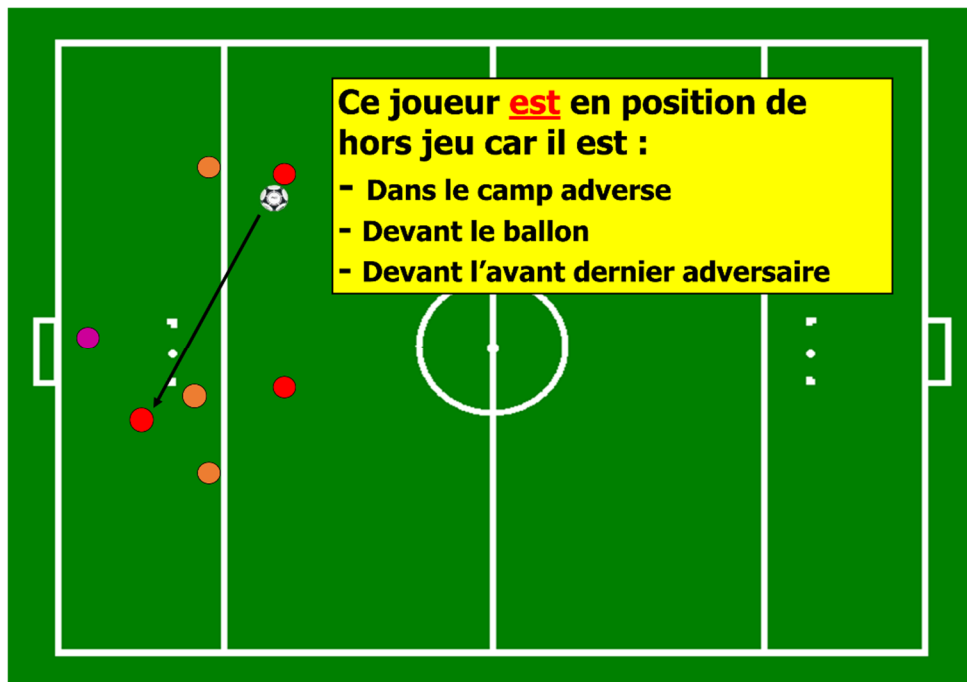
Pour autant, il existe de nombreuses situations différentes. Seras-tu capable de trouver la bonne décision, sachant que tu as le temps de regarder l'action contrairement à l'arbitre en match ?!

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





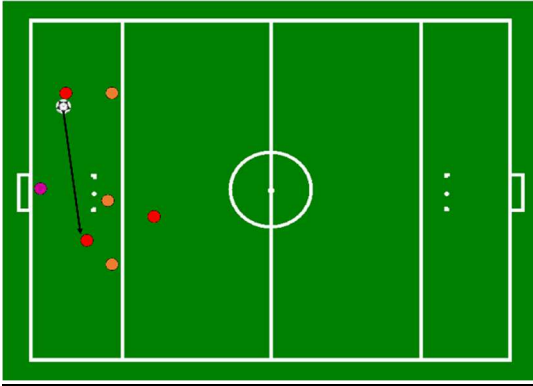
Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

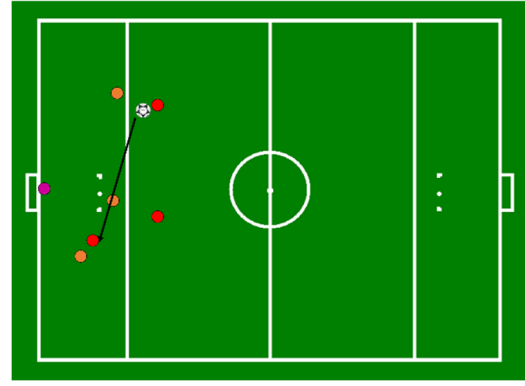
S.S.S. et clubs ultra marins



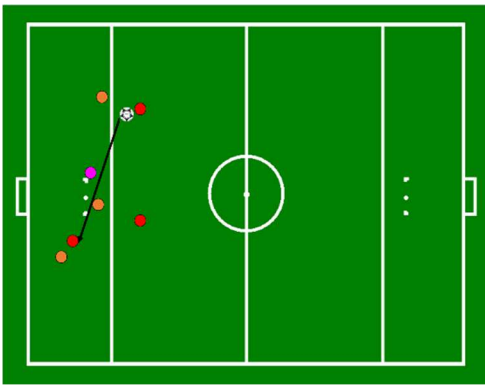
• Action n°1



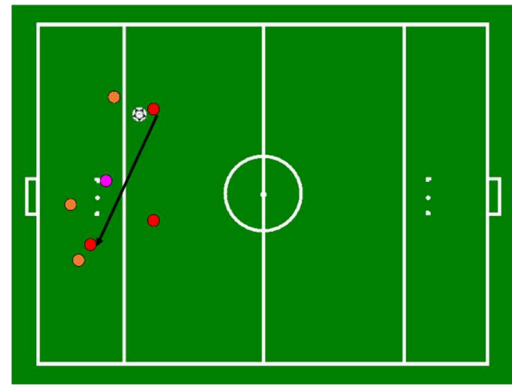
• Action n°2



• Action n°3

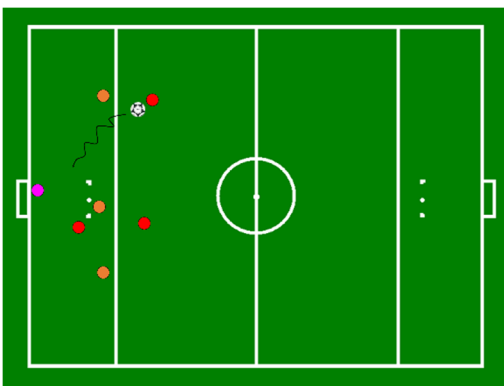


• Action n°4



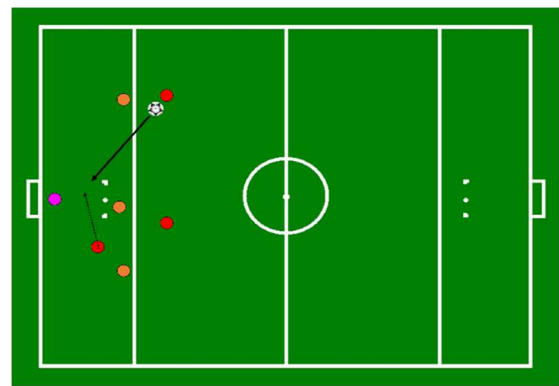
• Action n°5

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

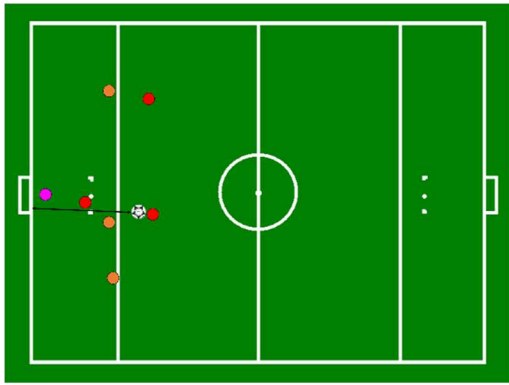
Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



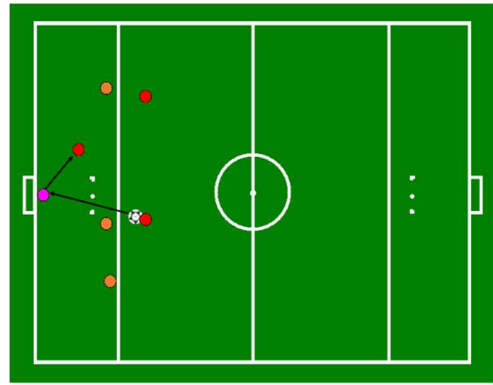
• Action n°7

Partenaire HJ sur la trajectoire du ballon



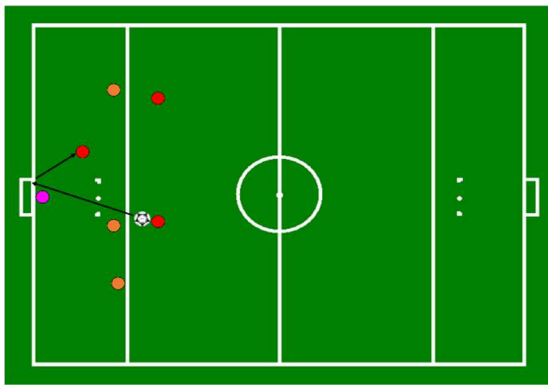
• Action n°8

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



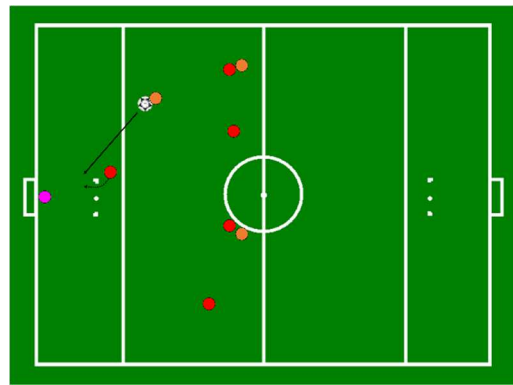
• Action n°9

Tir sur le poteau + reprise d'un partenaire



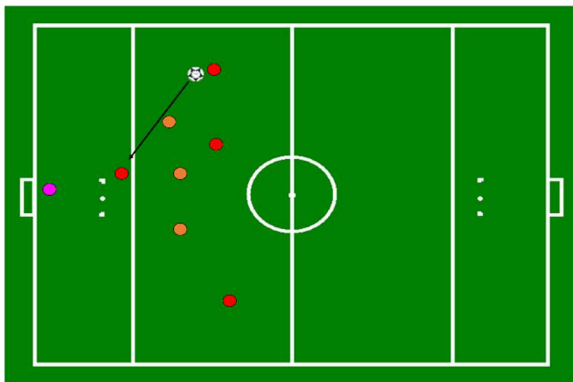
• Action n°10

Passé en retrait d'un défenseur



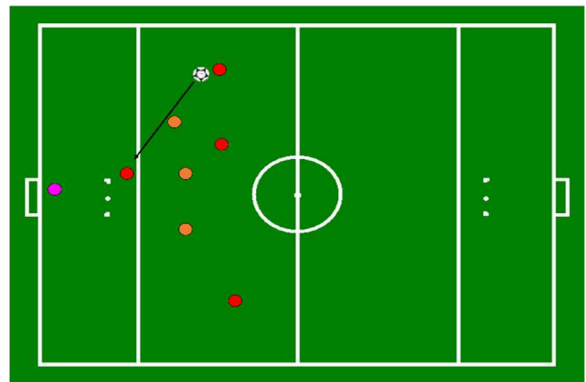
• Action n°11

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 2004/2003/2002
S.S. et clubs ultra marins**

