

**PERIODE 16/04/2020 au 22/04/2020****Consignes :**

- Pour la réalisation, respecter les consignes de confinement et sécuriser son lieu de pratique (aucun obstacle à 2 pas dans tous les axes).
- Pratiquer avec une tenue de sport adéquate et une paire de chaussures adaptée, si possible.
- S'hydrater (boire de l'eau par petites gorgées toutes les 10 min).
- Préparer le matériel nécessaire à la séance (bouteilles, objets, ... pour matérialiser les plots, ballons).

**1. Commencer par un échauffement d'environ 15 min :**

- ✓ Montées de genoux / talons fesses (3x1 min).
  - ✓ Récupération 30 sec entre chaque série avec des " moulinets " de bras dans un sens puis dans l'autre.
  - ✓ Cloche pied (2x1 min) en alternant 30 sec pied gauche et 30 sec pied droit sur chaque séquence d'une minute.
  - ✓ Récupération 30 sec entre chaque série avec des " moulinets " de bras dans un sens puis dans l'autre.
  - ✓ Sauts Pieds joints (2 x1 min)
    - Sauts devant / derrière (1 minute).
    - Sauts droite / gauche (1minute).
  - ✓ Pas chassés (3 x30 secondes) avec des petits / grands pas chassés ; alternés dans un sens puis dans l'autre
  - ✓ Mobilisation douce de la tête (3 x 30 secondes) :
    - Inclinaison de droite à gauche de la tête 30 secondes.
    - Inclinaison devant derrière 30 secondes.
    - Effectuer des cercles dans un sens puis dans l'autre avec la tête 30 secondes.
- 
- Tenir à jour le tableau de performances des défis.
  - AIDE : Fais-toi aider par papa, maman ou autre pour les défis (chronomètre notamment).

**2. ENTRAINEMENT TECHNIQUE :**

- Jonglages
- Conduite de balle

**3. ENTRAINEMENT PHYSIQUE :**

- CREER ton circuit training 2 exercices A CHOISIR par famille :
  - ✓ Dominante jambes et cardio.
  - ✓ Abdominaux et dorsaux.
  - ✓ Planches.
  - ✓ Haut du corps.
  
- 30 sec d'exercices / 30 sec de récupération ; Répétition 1,2 ou 3 fois ; Récupération 4 minutes par série.

**4. RETOUR AU CALME / ETIREMENTS 10 min**



# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



Semaine du 23 au 29 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 2006/2005/2004



## 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

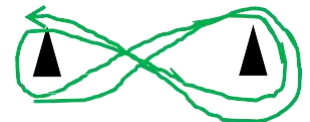
La chose à savoir : connais-tu quelqu'un qui n'a pas réussi à apprendre à faire du vélo ? Nous personne. C'est la même chose pour la jonglerie. Les seuls qui n'y arriveront pas, sont ceux qui ne s'entraîneront pas. Si tu as envie d'y parvenir, ça ne dépend que de toi ! Suis les conseils du coach et surtout, 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 2006/2005/2004



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
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



## Entraînement Physique

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) - 6 tours de circuit (2004).

Récupération entre chaque tour de circuit : 4 minutes : Hydratation + étirements.

### Avant chaque séance :

Echauffement articulaire et musculaire progressif **obligatoire** avant chaque séance = 15'

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 de maintien de la condition physique  
A domicile en période de confinement :

Semaine type

SEMAINE DU AU					
Echauffement articulaire et musculaire progressif <u>obligatoire</u> avant chaque séance = 10 minutes					
Retour au calme avec des étirements <u>obligatoire</u> à la fin de chaque séance = 10 minutes					
Hydratation avant-pendant-après chaque séance <u>obligatoire</u>					
JOUR	Type de séance	Durée Totale séance	Intensité Perçue	Forme du jour	Poids
Lundi		30' à 45'			
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi		Repos complet			
Dimanche		Repos complet			

Echelle d'intensité et de forme

- FAIBLE = 1
- MODÉRÉE = 2
- ELEVÉE = 3

Nombre de tour du circuit

Niveau 1 (N1) = 2 tours de circuit.

Niveau 2 (N2) = 3 tours de circuit.

Niveau 3 (N3) = 4 tours de circuit.

Récupération entre chaque tour de circuit

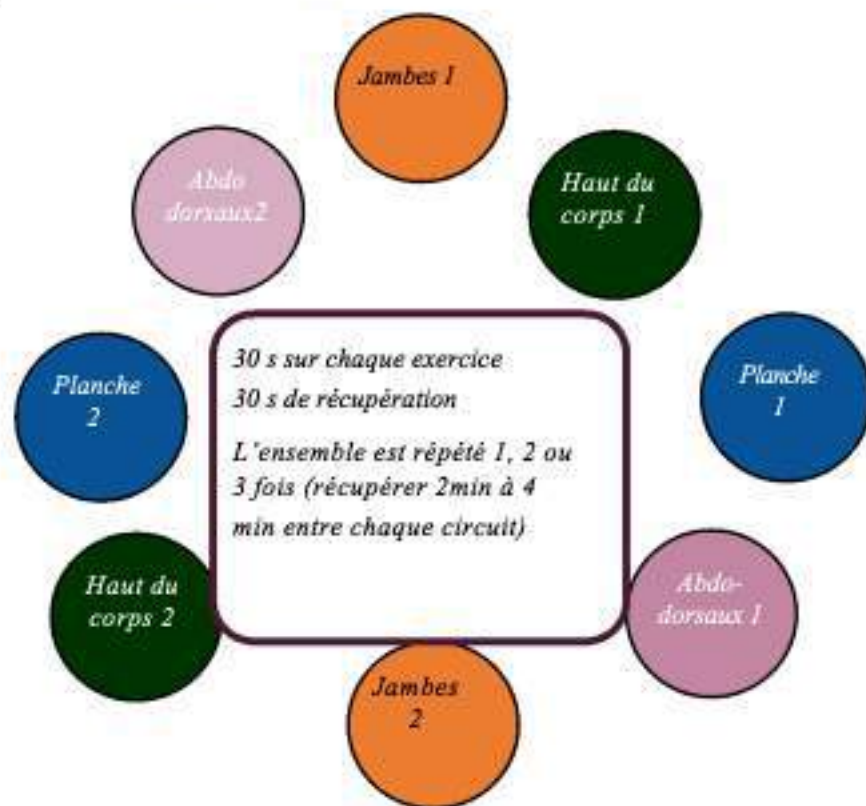
5 minutes : Hydratation + étirements.

## Crée ton circuit training

### Choisis 2 exercices par famille

*Vous pourrez présenter vos circuits à votre éducateur.*

Assurez-vous d'avoir bien compris chaque exercice en le répétant  
Séparément au moins 1 fois avant d'envisager le circuit



*Pour compliquer on peut faire des séquences d'1 min et récupération 1 min.*



## Dominante jambes et cardio

DJ 1



Mountain climbers:

Amener un genou vers la poitrine sans poser le pied, revenir à la position initiale, et changer de jambe. Avec du rythme

DJ 2



Montées de genoux sur place

Etre haut sur ses appuis, corps gainé, les talons ne se posent pas au sol

DJ 3



Squats Départ: pieds un peu plus large que le bassin, pointes légèrement vers l'extérieur.

Descendre fesses max hauteur genoux, dos plat, fesses pointées arrière

Pour compliquer on peut ajouter une montée sur les pointes de pieds après chaque squat ou rajouter un saut extension

DJ 4 SE



La chaise

Se placer dos à plat contre le mur, maintenir la position fesses hauteur genoux et pieds à l'aplomb des genoux

DJ 5



Sauts groupés

Adapter la hauteur à ses possibilités

Rester gainé et amortir la réception par flexion des jambes

## Abdominaux et dorsaux

Abd1



Montée en chandelle tenir 3s et enchaîner  
Plus facile: s'aider des mains au niveau du dos

Abd2



La Table

Tenir la position regard vers le plafond, fesses et abdo contractés

Abd 3



Déplacer les pieds vers les mains puis les éloigner le bassin ne touche pas le sol

Abd 4



Lever une jambe puis l'autre

Abd 5



Toucher main droite cheville droite puis main gauche cheville gauche

Abd 6



Amener coude droit sur genou gauche puis coude gauche sur genou droit, sans tirer sur la nuque

## Les planches

P1



Planche sur les mains ou sur avant bras (plus difficile)  
Corps gainé, ne pas cambrer, épaules bassin jambes alignés

P2



Planche costale sur avant bras, hanche le plus haut possible. Peut se faire sur bras tendu (plus facile)

P3

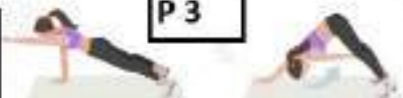


Planche dynamique: Toucher genou droit main droite, main gauche genou gauche

P4



Planche dynamique: Position de départ Ecarter les jambes un peu plus que la largeur du bassin et lever bras droit jambe gauche et inversement. Ou plus facile lever un bras, reposer, puis lever une jambe

P5



De la position debout, poser les mains au sol (on peut légèrement fléchir les genoux (si l'on manque de souplesse) et on déplace les mains sans bouger les pieds jusqu'à la position ventre au sol. On peut poser les genoux pour se relever si trop difficile, sans poser le bassin au sol et sans cambrer

P6



Passer d'avant bras à bras tendus et ainsi de suite  
Tenir les fesses serrées

## Musculation du haut du corps:

Biceps, triceps, pectoraux....

Ht1



Triceps: ou dips  
Choisir sa hauteur: sur une marche, un banc ( bien stable)  
Si on éloigne les pieds ou si on les sur-élève c'est plus dur

Ht2



Les pompes:

On choisit pieds et mains au sol ou genoux mains ou au mur selon son niveau.  
On doit pouvoir les réaliser sans briser l'alignement corps gainé., les coudes restent le long du corps, le menton en avant des mains

Ht3



Enchaîner des directs droit puis gauche



## Retour au calme



Etirer les mollets, jambe arrière tendue, talon dans le sol, et pied dans l'axe. Pointer le genou avant progressivement maintenir 30s et changer de jambe



Depuis la position debout descendre progressivement en enroulant tête, puis le tronc vertèbre après vertèbre, fléchir légèrement les genoux pour poser mains au sol, s'accroupir. Remonter à l'inverse.

Faire lentement ( descente sur 10 temps, remontée sur 10 temps) Le tout 3 fois



Maintenir la position 30s sur chaque jambe en essayant de poser les 2 fesses au sol



Maintenir la position 30s sur chaque jambe. Garder le dos droit et attraper genou ou cheville Selon sa souplesse



Maintenir la position 30 s



S'étirer en essayant d'éloigner les pieds et les mains progressivement sur 5s. Le répéter 3fois

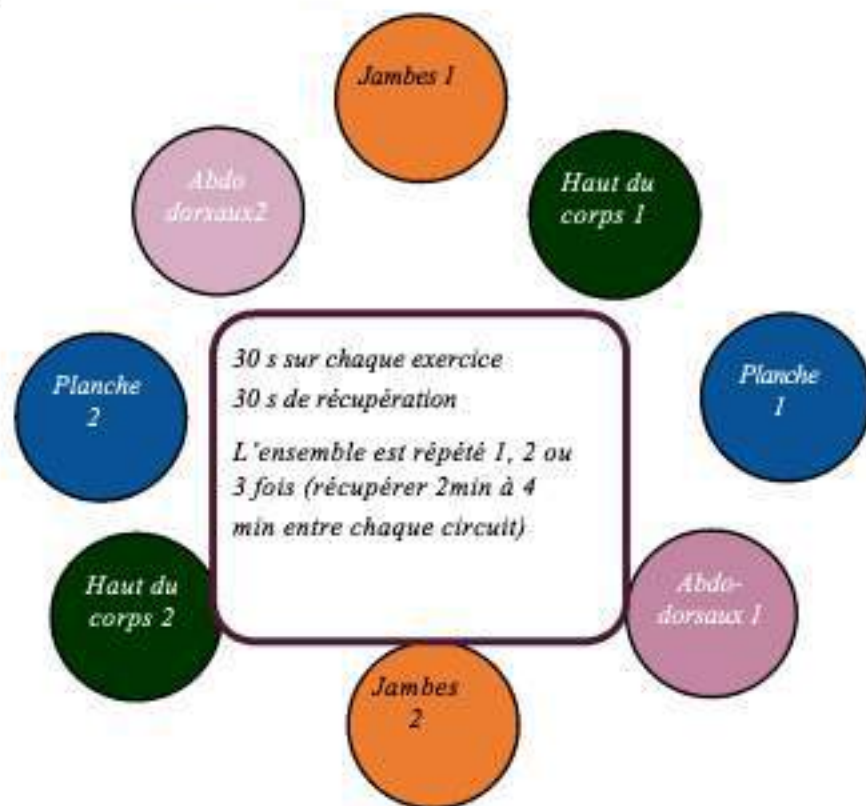
Position de départ allongé sur le dos jambe gauche fléchié pied au sol, amener cheville droite sur genou

Puis pivoter à gauche (genou gauche au sol) sans décoller l'épaule droite Maintenir la position 30s et faire la même chose de l'autre côté.

## Crée ton circuit training Choisis 2 exercices par famille

Vous pourrez présenter vos circuits à votre éducateur.

Assurez-vous d'avoir bien compris chaque exercice en le répétant  
Séparément au moins 1 fois avant d'envisager le circuit



Pour compliquer on peut faire des séquences d'1 min et récupération 1 min



# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



## 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

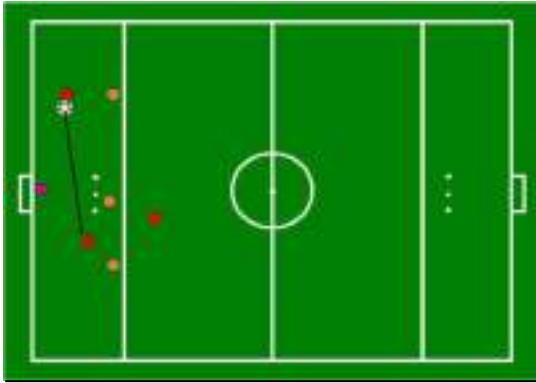




# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



- Action n°1



- Action n°2



- Action n°3

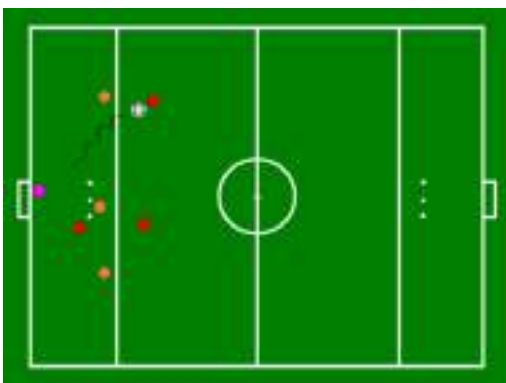


- Action n°4



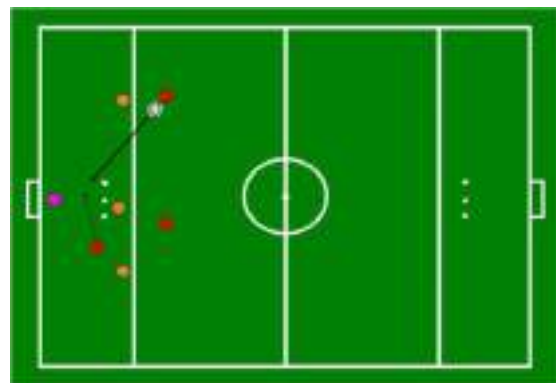
- Action n°5

Le joueur va seul en conduite de balle



- Action n°6

Passe sur un joueur en position de HJ



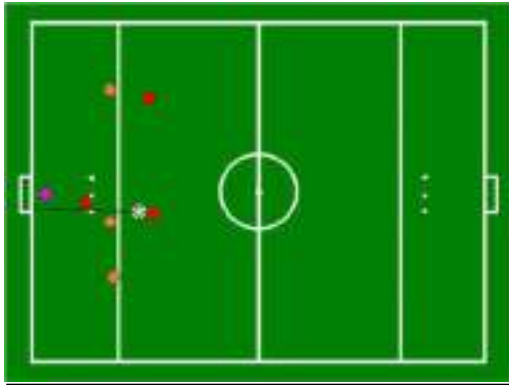


# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



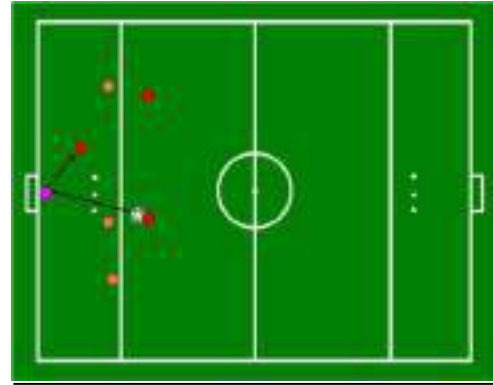
- Action n°7

Partenaire HJ sur la trajectoire du ballon



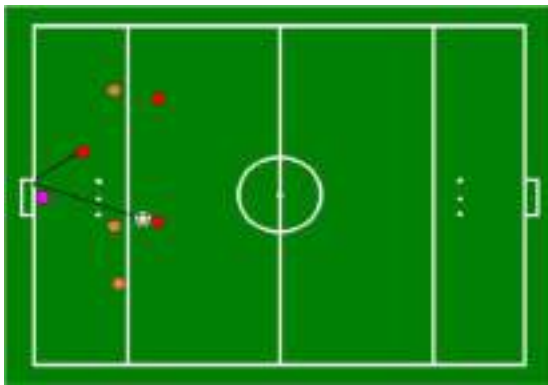
- Action n°8

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



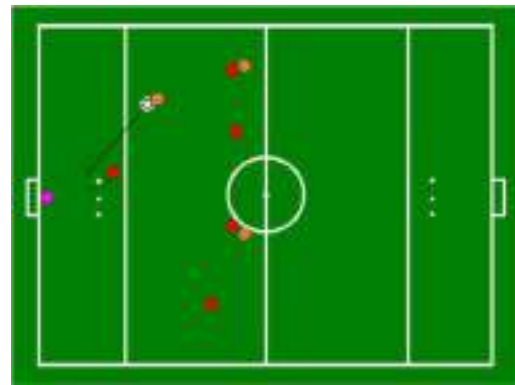
- Action n°9

Tir sur le poteau + reprise d'un partenaire



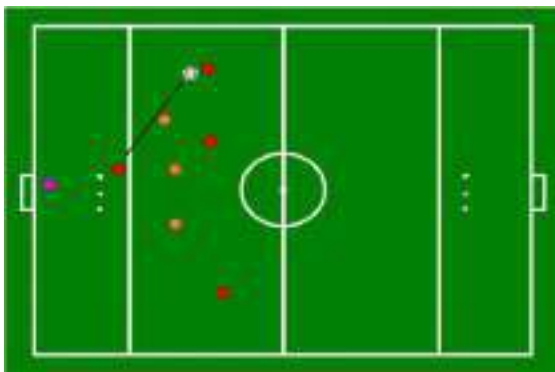
- Action n°10

Passé en retrait d'un défenseur



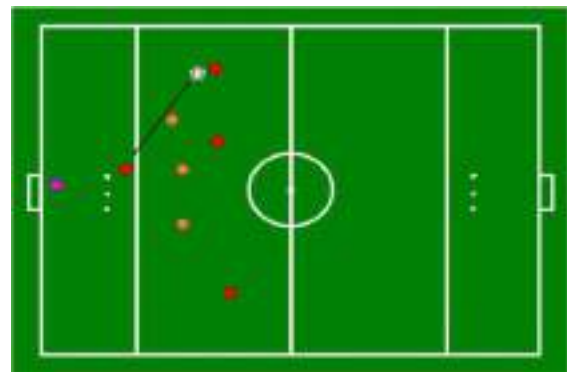
- Action n°11

Déviation involontaire du défenseur



- Action n°12

Déviation volontaire du défenseur







# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005/2004



## 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

**SALVEZ DES VIES  
RESTEZ  
CHEZ VOUS**

