

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 " moulins " 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 " moulins " 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 2009/2008/2007



Semaine du 16 au 22 avril 2020

Si le respect des mesures de confinement et le respect des autres est la **PRIORITE**, il est toujours possible de trouver un moyen de continuer à t'entraîner. 🙌

Peut-être as-tu la possibilité d'être dans ton jardin ou dois-tu rester dans ton appartement ?

Peut-être as-tu également le droit de jouer avec un ballon à l'intérieur ou non ?

La F.F.F. te propose, chaque semaine, en plus de ton travail scolaire, un programme d'entraînement, à base technique, physique tout d'abord, puis progressivement tactique et éducative en lien avec le Programme Educatif de la F.F.F.

L'objectif est de réaliser au moins deux séances physiques, deux séances techniques et une action en lien avec le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.).

Tu trouveras dans les pages suivantes :

- 1 fiche technique + la fiche de performance
- 1 fiche physique + 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 2009/2008/2007



Entraînement Technique

JONGLAGES : Réalise avec ton ballon, 2 x 50 jonglages pied droit, 2 x 50 pied gauche, 2 x 50 alternés (gauche, droite...), 2 x 50 1 pied/1 cuisse.

*Comptez 1 pour chaque contact 1 pied + 1 tête + 1 pied jusqu'à 50

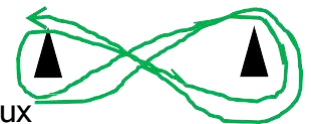
Astuces :

- Si tu arrives facilement à réaliser le contrat, je te défie de le réaliser en 5 essais maximum.
- Si la mission te semble difficile voire impossible, tu peux réaliser deux rattrapages (cuisse, autre pied, poitrine...) par essai, jusqu'à atteindre 50 🏆

Le big Challenge : Les plus grands joueurs et joueuses de la planète se sont défiés avec un rouleau de papier toilette. Relève le défi et essaie chaque jour de **battre TON record !!!!**

Tu peux même te filmer et l'envoyer sur le groupe de ta section !!!

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. Tu peux réaliser l'exercice en chaussures ou pieds nus.

Astuces :

- Si tu te sens à l'aise, tu peux te chronométrer et chercher à t'améliorer à chaque essai. Ou effectuer les prochaines tentatives avec un ballon plus petit (ballon taille 1, balle de tennis...)
- Si tu trouves cela difficile, rempli ta mission en marchant.

Défi ta ou ton pote ! Qui est le plus rapide sur chacun des parcours 🏆





Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2009/2008/2007



Reporte sur ton tableau, chaque soir, tes meilleures performances

Défis	Scores Jonglerie				Nombre de tours ou meilleurs chronos en conduite de balle				
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Pied / Cuisse	Pied droit	Pied gauche	Intérieurs	Extérieurs	Semelle
Lundi									
Mardi									
Mercredi									
Jeudi									
Vendredi									
Samedi									
Dimanche									





Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2009/2008/2007



Entraînement Physique

Les exercices sont expliqués et illustrés dans le document joint.

Nombre de tour du circuit : 2 tours de circuit (2009-2008) - 3 tours de circuit (2007).

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>obligatoires</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

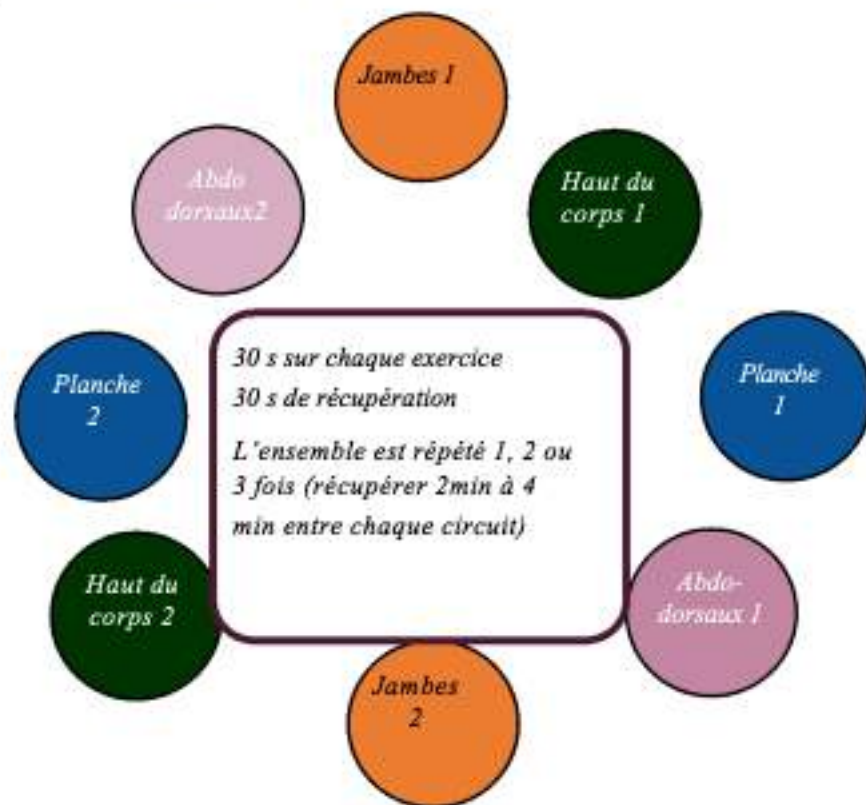
5 minutes : Hydratation + étirements.

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

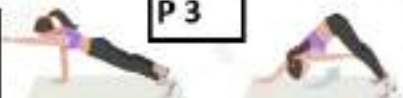


Planche dynamique: Toucher genou droit main droite, main gauche genou gauche

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

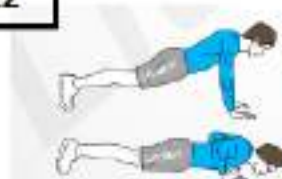


Triceps: ou dips

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

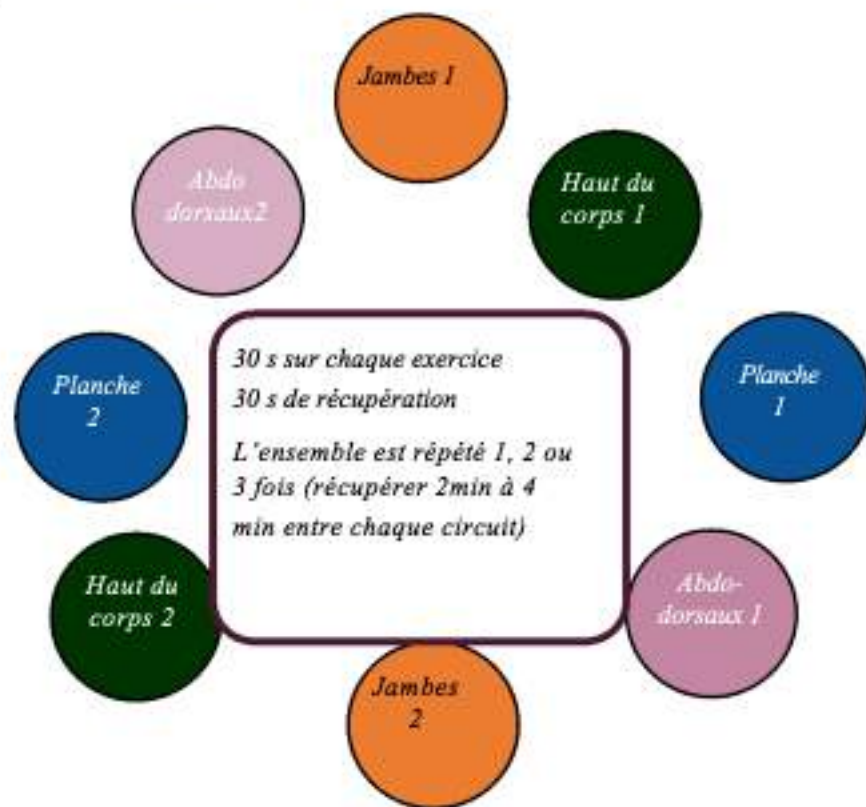
Position de départ allongé sur le dos jambe gauche fléchié pied au sol, amener cheville droite sur genou

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