



**PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON StOrens FC U16 SAISON 2024/2025**

**REPRISE ENTRAINEMENT LUNDI 26 AOUT 2024 10h Synthétique**

semaine	Dates	Echauffement + Etirements	Prépa athlétique	Conduite/Dribble	Passé/Contrôle	
	08/07/2024 au 27/07/2024	<b>RESTEZ ACTIF</b> : jeu de plage, tennis VTT, badminton, natation, beach soccer, volley, handball....PLAISIR et penser à autre chose que le foot				
1	29 juillet au 4 août 2024	Séance 1	5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	2 x 15 min : footing 3 min récup entre les 2 séries en marchant (andurance capacité) Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		
		Séance 2	10 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	30 min : footing sans accélérations (andurance capacité) Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		
		Séance 3	10 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	30 min : footing dont 10 min allure 10-11km/h + 10 min allure soutenue (13-13,5 km/h) + 10 min allure normale (andurance capacité) Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		
2	5 août au 11 août 2024	Séance 1	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	30 min : footing sans accélérations (andurance capacité) Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		
		Séance 2	10 min : jeu avec ballon, jonglerie libre, conduite... 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	2 x 20 min : footing 5 min récup entre les 2 séries en marchant (andurance capacité)		
		Séance 3	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE au choix 1 exo parmi n°1 à n°6 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	40 min : footing dont 20 min allure 10-11 km/h + 3 x 3 min rapide (15 km/h) + 10 min allure 10-11 km/h Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation	10 min : conduite avec un maxi de touches de balle (tête levée) : 2 min libre, 2 min inter, 2 min extér, 2 min libre, semelle.	10 min : à 2 si possible, sinon avec mur. 15-20m maxi, inter pied cheville bloquée 5 min pied D, 5 min pied G
3	12 août au 18 août 2024	Séance 1	10 min : jonglerie libre, utiliser les différentes parties du corps (cuisse, tête, poitrine) 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	25 min : footing dont 20 min allure 10/11 km/h + 4 x 500m rapide (2' recup entre) footing recup 7-8 min Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		10 min : à 2 si possible, sinon avec mur. 5 min 15-20m maxi, inter pied D ou G 5 min coup de pied 20-30m (G ou D)
		Séance 2	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	40 min : footing sur parcours vallonné allure 10-11 km/h sans accélérations (andurance capacité)	20 min : conduite de balle en utilisant toutes les surfaces (inter, extér, semelle). Utilisation des 2 pieds. Dribble, feinte, passesments de jambes...etc Vitesse et accélération aux changements de direction.	10 min : à 2 si possible, sinon avec mur. 15-20m maxi, inter pied cheville bloquée 5 min pied D, 5 min pied G
		Séance 3	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE au choix 1 exo parmi n°1 à n°9 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	5 min conduite libre avec ballon puis 5 min pendant lesquelles 5 x 10" rapide récup 10" 5 min conduite libre avec ballon puis 5 min pendant lesquelles 5 x 15" rapide récup 15" 5 min conduite libre avec ballon puis Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		10 min : à 2, frappe de balle tendue, coup de pied D et G, mini 30m.
4	18 août au 25 août 2024	Séance 1	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE Au choix exo n°7, n°8 ou n°9 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	20 min : footing allure 10-11 km/h + 4 x 500m rapide (2' recup entre) footing recup 7-8 min Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		
		Séance 2	10 min : exercice COORDINATION/VIVACITE au choix 1 exo parmi n°1 à n°6 5 min : Etirements activo-dynamique (voir fiche)	20 min : footing allure 12-13km/h 5 min conduite libre avec ballon puis 3 séries de 5 x 30" rapide 30" recup (avec ballon) Recup 3 min entre série Gainage + exercices dynamiques (voir fiche) Etirements (voir fiche) Hydratation		

Nicolas CHAPEAUBLANC 06 29 78 65 52  
Coach U16 St Orens FC

**IMPORTANT DES ETIREMENTS EN FIN DE CHAQUE SEANCE**  
**HYDRATATION (EAU) EN ABONDANCE DURANT LES SEANCES ET PENDANT TOUT L'ETE**  
**BON COURAGE ET BONNES VACANCES**

# Fiche exercices Gainage



## Exercices statiques :

5 X 30" entrecoupé de 30" de récup : semaine 1 – 2

5 X 45" entrecoupé de 30" de récup : semaine 3 - 4



**Gainage ventral**



**Gainage costal**



## Exercices dynamiques :

3 séries de 5 exercices X 10 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 1 - 2

3 séries de 5 exercices X 15 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 3 - 4



© Espace-musculation.com



**Pompes sur genoux**



**Crunch inversé**

**Attention : Ne pas casser sa nuque en appuyant avec ses mains, privilégier de mettre les mains sur la poitrine ou le long du corps à plat.**

# Fiche exercices Etirements Activo Dynamique

Allongement non maximal → Contraction Statique puis excentrique 6 à 8 secondes → Relâcher → Exercice dynamique 6 à 8 secondes



## 3 enchaînements indispensables

Les ischio-jambiers



Les quadriceps

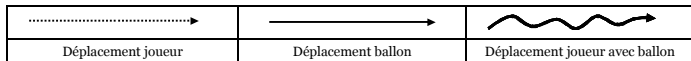


Les triceps



EXERCICES COORDINATION/VIVACITE/VITESSE

U16/U17



1/2

EXERCICE n°1		EXERCICE n°2			
<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité</p> <p><b>Parcours :</b> 1- pas chassés 2- montées genoux 3- retour talons/fesse</p> <p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 4 coupelles 8 barres</p> <p>SANS BALLON</p>		<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité</p> <p><b>Parcours :</b> 1- saut pied D/G/D/G avec retour à l'équilibre 2/3" sans reprise Sans reprise d'appui 2- saut pieds joints 3- saut pied D/G/D/G avec retour à l'équilibre 2/3" Sans reprise d'appui 4- saut pieds joints 5- retour en reculant</p> <p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 4 coupelles 4 plots 2 barres 8 cerceaux</p> <p>SANS BALLON</p>	
EXERCICE n°3		EXERCICE n°4			
<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité vitesse</p> <p><b>Parcours :</b> 1- slalom 2- foulées dynamiques 3- retour petite foulée</p> <p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied bien marquer les appuis au changement de direction</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 4 coupelles 9 barres</p> <p>SANS BALLON</p>		<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité</p> <p><b>Parcours :</b> 1- foulée dynamique, retour arrière barre 3 2- appuis dynamiques D/G/D 3- foulée dynamique, retour arrière barre 3 4- accélération entre barres 5- retour petite foulée</p> <p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied accélération dès la reprise d'appui avant</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 2 coupelles 9 barres 3 cerceaux</p> <p>SANS BALLON</p>	
EXERCICE n°5		EXERCICE n°6			
<p><b>Objectif :</b> Coordination vitesse</p> <p><b>Parcours :</b> 1- conduite vers cerceau 1 2- conduite inter pied D 3- slalom entre piquets 4- conduite vers cerceau 2 5- conduite inter pied G 6- slalom entre piquets</p> <p><b>Remarques :</b> conduite ballon prêt du corps vitesse d'exécution</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 4 coupelles 5 barres 4 plots 2 cerceaux</p> <p>AVEC BALLON</p>		<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité vitesse</p> <p><b>Parcours :</b> Effectuer le parcours A-B-C en continu 1- Parcours A Aller/Retour : Dans cerceau, saut le plus haut possible. Aller au cerceau suivant en sprint dès la reprise d'appui 2- Parcours B Aller/Retour : petits pas latéraux entre les barres 3- Parcours C Aller/Retour : petits pas de face entre les barres</p> <p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied accélération dès la reprise d'appui amplitude des montées de genoux</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 6 coupelles 18 barres 4 cerceaux 3 plots</p> <p>SANS BALLON</p>	

2/2

EXERCICE n°7		EXERCICE n°8	
<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité Exercice à orientation endurance capacité</p> <p><b>Parcours :</b> Effectuer le parcours en continu 1- Slalom court pied D ou G 2- Autour des cerceaux, conduite inter pied D puis exte pied D 3- Conduite semelle pied G 4- Autour des cerceaux, conduite inter pied G puis exte pied G 5- Conduite semelle pied D 6- Slalom long pied D ou G</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3 passages, récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 6 coupelles 9 piquets 4 cerceaux</p> <p>AVEC BALLON</p>		<p><b>Remarques :</b> bien marquer les appuis au changement de direction (slalom) conduite ballon prêt du corps</p>
EXERCICE n°8		EXERCICE n°9	
<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité vitesse Exercice à orientation endurance capacité</p> <p><b>Parcours :</b> Effectuer le parcours en continu 1- 3 sauts pieds joints 2- sprint sur 10m Aller en 3 en footing 3- montée de genoux 4- pas chassés Aller en 5 en footing 5- sprint courbe 6- foulées bondissantes</p> <p>Retour en 1</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3 passages, récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 18 coupelles 9 barres 6 plots</p> <p>SANS BALLON</p>		<p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied amplitude des montées de genoux</p>
EXERCICE n°9		EXERCICE n°10	
<p><b>Objectif :</b> Coordination vivacité vitesse Exercice à orientation endurance capacité</p> <p><b>Parcours :</b> Effectuer le parcours en continu 1- Foulées bondissantes croisées 2- Petits latéraux D puis petits pas latéraux G 3- Sprint 10m + retour footing 4- 1 saut haut + 3 sauts successifs pieds joints 5- Sprint 10m 6- Conduite de ballon : semelle pied G + exte D/G + semelle pied D + inter D/G 7- Prise de vitesse / amplitude de foulée</p> <p>Retour en 1</p>	<p><b>Durée</b> 4 séries de 3' récup 1'30" entre séries</p> <p><b>Matériel</b> 4 coupelles 9 barres</p> <p>AVEC BALLON</p>		<p><b>Remarques :</b> appuis dynamiques sur les avants-pied bien marquer les appuis au changement de direction amplitude des montées de genoux conduite ballon prêt du corps</p>