

Passe Temps Foot pour tous nos licencié(e)s



En cette période de confinement, nous vous proposons des ateliers divers et variés afin de continuer à vous exercer, vous maintenir en forme, ou tout simplement vous divertir.

Dans ce document, vous trouverez des exercices techniques, athlétiques, qui seront adaptés à votre catégorie et/ou âge.

Cependant, pour nos plus jeunes licenciés, (en dessous U12), vous pouvez bien sûr, commencer par les ateliers des catégories inférieures, mais il est déconseillé de faire le programme “Aérobic et renforcement musculaire” car il n’est pas adapté à votre âge.

On espère que rester chez vous sera moins monotone avec ces ateliers à exécuter !



Les ateliers à réaliser dans ce document, peuvent être faits à l'extérieur si possibilité. Sinon, vous pouvez exécuter ces exercices à la maison, dans la mesure de la place disponible, et avec un petit ballon. **(Bien entendu il est fortement conseillé de ne pas réaliser les exercices proche d'objets qui pourraient se casser ...)**



Pour pouvoir faire de l'activité physique en extérieur, si vous n'avez pas de jardin, vous pourrez suivre ce lien afin de remplir "l'attestation de déplacement dérogatoire".

<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-d-e-deplacement-professionnel>

Pour rappel, il n'est pas obligatoire de l'imprimer, vous pouvez également la recopier à la main ou la faire recopier par vos enfants.

L'effort physique doit se coupler avec une bonne alimentation pour rester en bonne forme.

Voici des recommandations de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance, qui sont très intéressantes à lire, pour comprendre son corps et les bonnes habitudes alimentaires à suivre pour un sportif notamment de haut niveau.
<https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Les-16-fiches-sur-la-nutrition-INSEP.pdf>

“Après l'effort, le réconfort !”

Alors pensez également à utiliser votre temps pour cuisiner des bonnes choses pour votre famille !

Si vous voulez nous partager vos exploits (ou échecs ...), vous pouvez nous envoyer vos vidéos aux adresses suivantes:

alban.sorin-educateur@asr-football.fr

clement.kerrouault-educateur@asr-football.fr

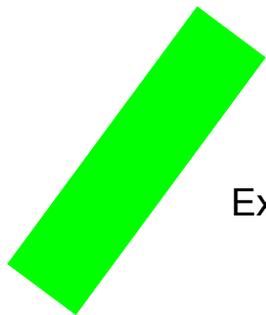
karim.doghman-educateur@asr-football.fr

david.egron-educateur@asr-football.fr

Nous serons ravis de les visionner et de les partager sur nos réseaux, avec votre accord.



Légende



Exercices réalisables à l'extérieur



Exercices réalisables à l'intérieur



Sommaire

1. [La Motricité Fondamentale](#) (foot à 3 et foot à 5)
2. [La Maîtrise du ballon](#) (école de foot)
3. [Le Gainage](#) (foot à 11)
4. [L'Aérobic](#) (foot à 11)

(pour vous rendre directement sur la page, il faut appuyer sur Alt puis cliquer sur le titre)



Le Matériel

Sur le document vous trouverez du matériel pédagogique spécifique. Cependant nous pouvons transformer ceci avec des objets du quotidien.

Coupelles/jalons	Bouteille d'eau, conserves, boîtes à chaussures
Cerceaux	Bouteille d'eau, conserves, boîtes à chaussures. Sur le saut il faut être à côté de l'objet.
Haies	Bouteille d'eau, conserves, boîtes à chaussures. Sauter au-dessus de l'objet
Petit but	Bouteille d'eau, conserves, boîtes à chaussures. Contre un mur, les objets deviennent des poteaux



C'est le point de départ indispensable qui débouche ensuite, en se spécialisant, sur la technique sportive.

Plus la motricité sera riche et variée, plus les apprentissages des gestes techniques et des habiletés motrices seront facilités.



Exercice : l'hélicoptère

Debout, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, l'hélicoptère va se mettre lentement en marche.

Un des deux bras va dessiner un large cercle latéralement en se dirigeant vers l'arrière puis prendre peu à peu de la vitesse, sans mouvement brusque.

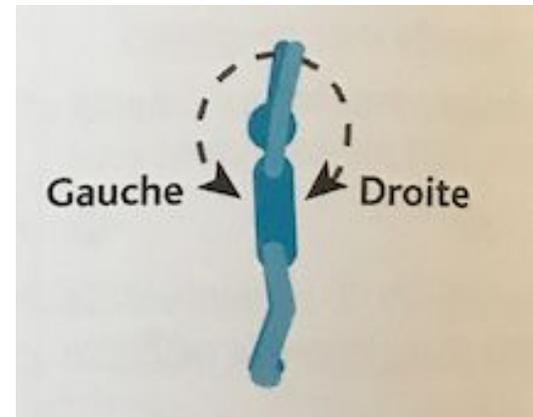
Au bout d'une dizaine de cercles, c'est au tour de l'autre bras de commencer, toujours vers l'arrière.

On peut ensuite recommencer le mouvement, mais en dessinant les cercles vers l'avant.

Puis un bras tourne vers l'avant et l'arrière

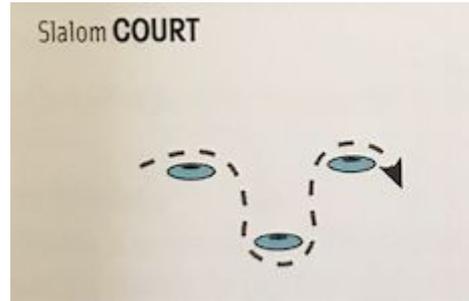
Variantes :

- Jambes écartées vers l'avant
- Jambes écartées de côté
- Genoux Pliés
- A genoux





Exercice 1 :



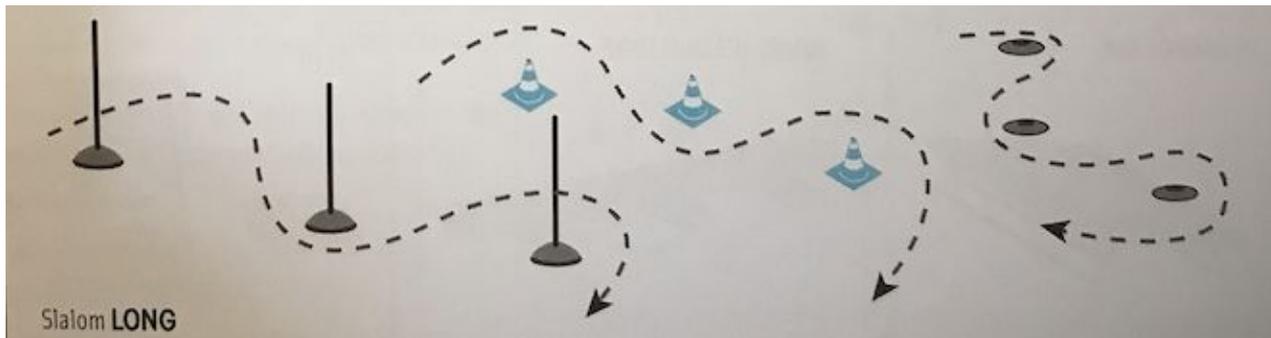
La Motricité
Fondamentale

Je cours en passant bien derrière les coupelles

Variantes :

- Course arrière
- Pas chassés
- Roulade avant
- Roulade arrière
- Avancer en quadrupédie (mains et pieds au sol)

Exercice 2 (un seul circuit suffit) :



Je cours en passant bien derrière les coupelles

Variantes :

- Course arrière
- Pas chassés
- Roulade avant
- Roulade arrière
- Avancer en quadrupédie (mains et pieds au sol)

Exercice : Le saut de la chouette (10 mètres)

Le joueur à cloche pied doit rejoindre la ligne d'arrivée. A chaque saut il doit déposer un objet au sol, puis le reprendre sans poser l'autre pied.

Variante :

- Changer de pied





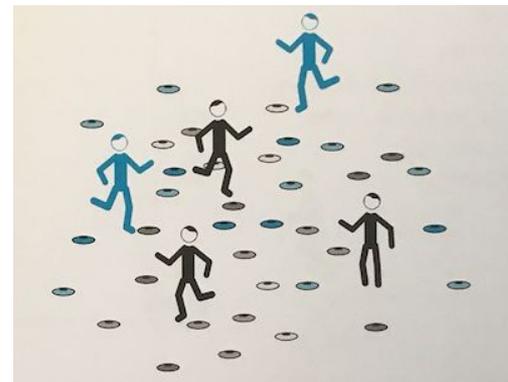
Exercice :

Placer des objets différents dans un grand espace.

Le but du jeu étant de toucher le bon objet avec la main quand celui-ci est nommé.

Variantes :

- Au lieu de toucher l'objet on est en équilibre sur une jambe à côté
- L'objet devient un chiffre lors de l'énonciation
- L'objet devient un animal lors de l'énonciation
- L'objet est un nombre de claquement de mains
- Idem mais avec ballon





Exercice : le jeu des animaux

Se déplacer comme l'animal énoncé

Exemples d'animaux :

- Ruer comme un âne
- Marcher à quatre pattes comme le chien
- Doucement et minutieusement comme la petite souris
- D'un pas lourd comme le gros éléphant
- Fièremment comme madame la girafe
- Maladroitement comme le petit canard
- Sauter comme une grenouille

Variante :

- A vous de citer d'autres animaux



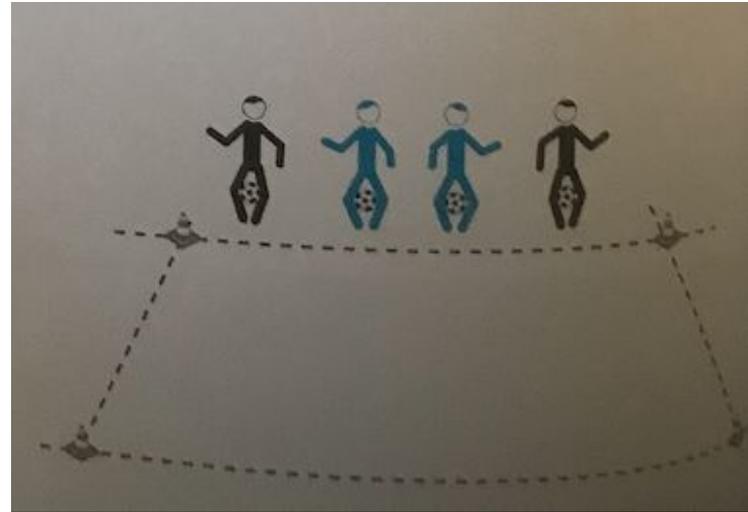
Exercice : Course de ballon (distance de 10 mètres entre le départ et l'arrivée)

L'enfant a un ballon qu'il doit tenir entre les jambes. Le buste est droit, la tête est haute. Au top départ, l'enfant doit sautiller vers la ligne d'arrivée, s'il perd le ballon il doit recommencer au départ.



Variantes :

- les bras sont croisés sur la poitrine

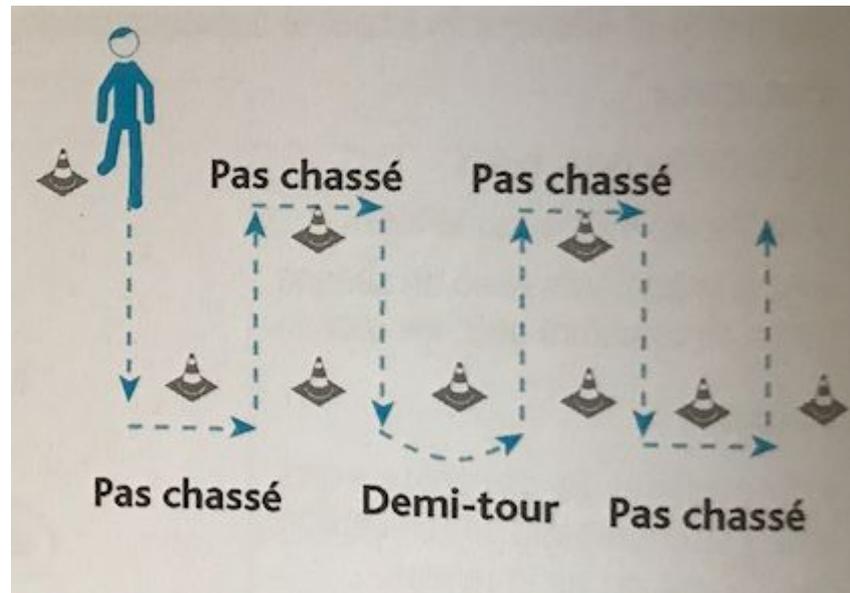


Exercice : Dissociation Ceinture - Membres



Circuit en courant :

- Avancer
- Pas chassé
- Marche arrière
- Pas chassé
- Avancer
- Demi-tour
- Pas chassé
- Avancer
- Pas chassé
- Marche arrière
- Pas chassé
- Avancer
- Pas chassé
- Marcher jusqu'au départ



Exercice : Fixation du bassin (faire 2 circuits)

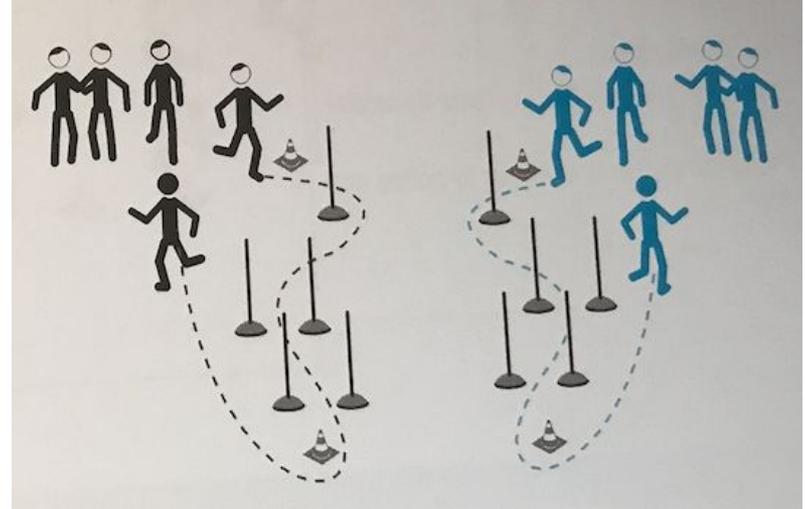
Circuit en courant :

- Passer dans les portes sans les toucher

Garder le tronc droit, la tête levée et les yeux fixent le plot final

Variantes :

- Course arrière
- Ballon dans les mains placé sur la tête
- Conduite de balle



Exercice : Dissociation bassin-membres

En quadrupédie dorsale, faire le meilleur temps sur 8 mètres.

Monter bien les fesses et il faut une bonne synchronisation entre les bras et les jambes.



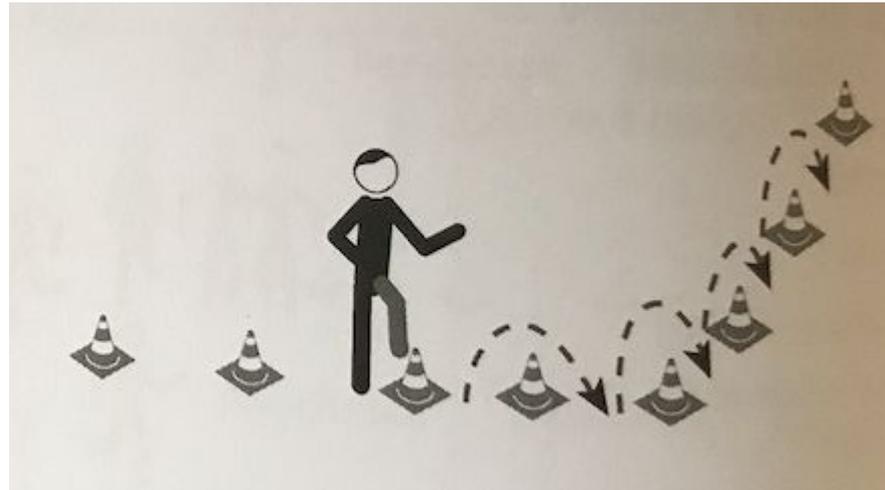
Exercice : Dissociation membres inférieurs et supérieurs (montée de genoux)



Réalisation du parcours: **3 fois 1minute** (pour un travail de 3 minutes et une récupération de 3 minutes au total).

Entre chaque plot il faut avoir un appui. Si c'est la jambe gauche en appui, il faut faire toucher le genou droit avec la main gauche.

Prendre bien ses appuis sur la pointe des pieds



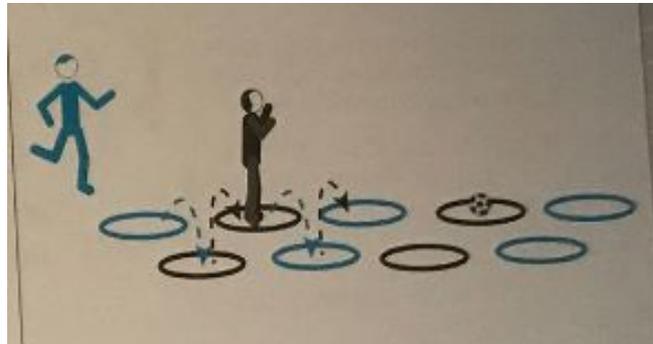
Exercice : Disposer 7 cerceaux ou objets autres au sol. Travail d'appuis dans chaque cerceaux



Réalisation : Mettre un objet dans un cerceaux ou enlever un objet au sol pour définir le cerceaux interdit afin de casser l'automatisme de l'exercice. Le joueur saute un pied dans chaque cerceaux.

Variantes :

- Saut pieds joints.
- Saut pieds croisés (cerceaux opposés)
- Saut cloche pied (droit, gauche)



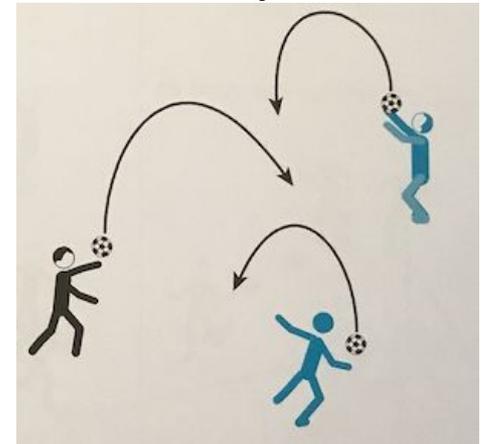
Exercice : Lancer - Rattraper

Le joueur lance le ballon à la main puis au pied et va le rattraper à la main avant qu'il ne tombe par terre.

Augmenter au fur et à mesure la hauteur des lancers

Variante :

- Lancer vers le haut, réaliser des claquements de mains et rattraper le ballon
- Lancer vers le haut, réaliser des claquements de mains derrière le dos et rattraper le ballon
- Lancer vers le haut, réaliser des claquements de mains entre les jambes et rattraper le ballon
- Lancer vers l'arrière, réaliser un demi-tour et rattraper le ballon avant le deuxième rebond
- Lancer vers le haut, réaliser un tour complet et rattraper le ballon avant le deuxième rebond

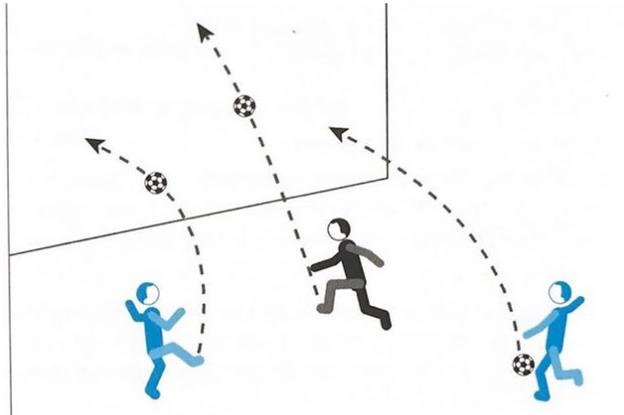


- Tu peux te faire aider par tes parents, ou frères et soeurs.

Foot à 3
Foot à 5

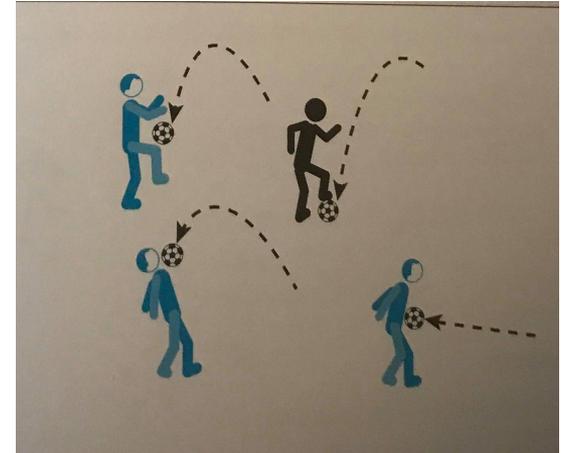
La
Maîtrise
du
ballon

Exercice 1:
**Contrôle d'un ballon au sol
et passe au sol**



Réalisation : 15 répétitions
Consigne: faire une passe
au sol contre un mur et
contrôler le ballon avec
l'intérieur du pied. Et
recommencer

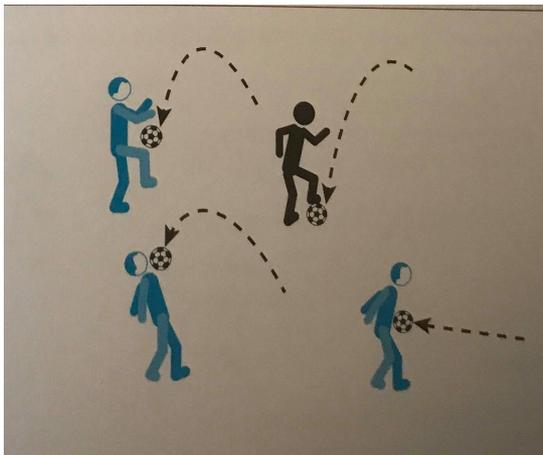
Exercice 2:
Contrôle d'un ballon aérien



Réalisation : 15 répétitions
Consigne: contrôler le
ballon avec la surface
adaptée au lancer et faire
une passe au sol au
lanceur.

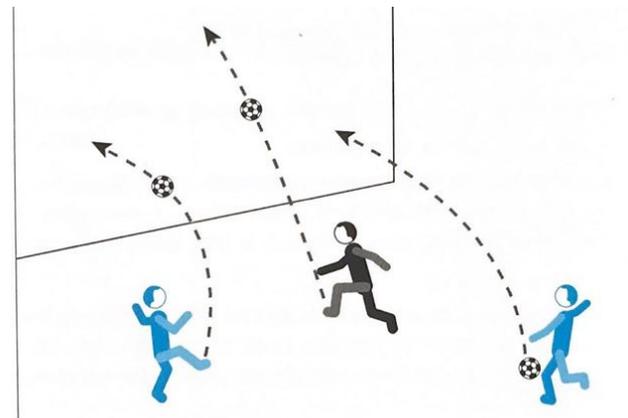
- Tu peux te faire aider par tes parents, ou frères et soeurs.

Exercice 3: Contrôle d'un ballon aérien



Réalisation : 10 intérieur P. droit
10 intérieur P.gauche
10 coup de pied gauche
10 coup de pied droit
Consigne: Recevoir un ballon lancé à la main, et effectuer une passe en une touche dans les mains du lanceur.

Exercice 4: Contrôle et passe en l'air



Objectif : 10 répétitions U11
20 répétitions en U13
Consigne: faire une passe en l'air contre un mur et contrôler le ballon puis le renvoyer.

- Suivez ce lien pour trouver des vidéos de gestes techniques très intéressants à travailler seul avec ballon.

https://www.youtube.com/watch?v=_RGIQfhpaIM&list=PLJ3DmpzEp02YCQeIZdVZA-mCFGWg82pJ9

La volonté est de continuer à se familiariser avec le ballon, en utilisant différentes surfaces de nos deux pieds afin de continuer à progresser sur sa technique individuelle.

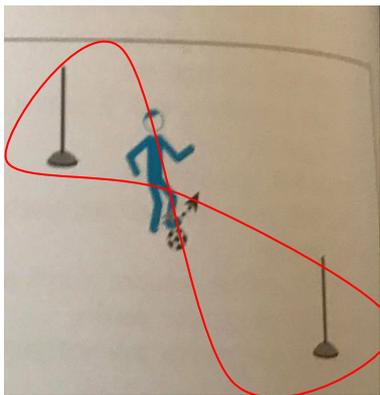
Foot à 3
Foot à 5

La
conduite
de balle

- Tu peux te faire aider par tes parents, ou frères et soeurs.

Exercice 1:

Conduite de balle simple



Réalisation : 45 secondes par variante
15 secondes de repos

Consigne: Effectuer un 8 entre les
objets placés au sol.

Variantes: 1-Pied droit 2-Pied gauche
3-Intérieurs des 2 pieds
4- Semelles des 2 pieds
5- Extérieurs des 2 pieds



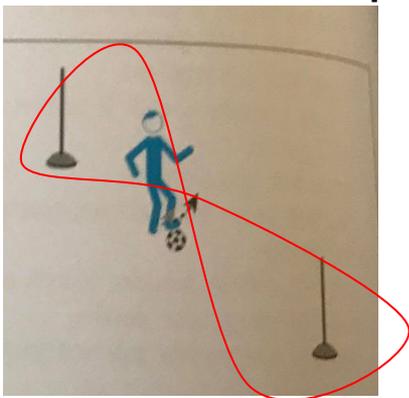
Foot à 8

La conduite de balle

- Tu peux te faire aider par tes parents, ou frères et soeurs.

Exercice 3:

Conduite de balle simple



Réalisation : 45 secondes par variante

15 secondes de repos

Consigne: Effectuer un 8 entre les objets placés au sol.

Variantes: 1-Pied droit 2-Pied gauche

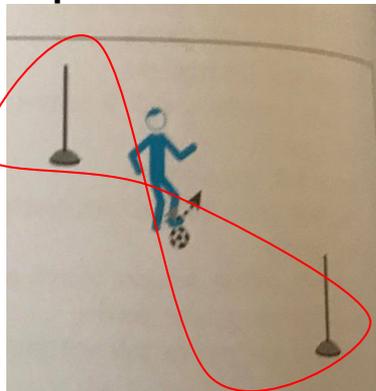
3-Intérieurs des 2 pieds

4- Semelles des 2 pieds

5- Extérieurs des 2 pieds

Exercice 4:

Conduite de balle simple avec prise d'information



Réalisation : 45 secondes par variante

15 secondes de repos

Consigne: idem

Avec une personne qui utilise un élément visuel ou sonore pour que l'enfant mobilise plusieurs canaux perceptifs.

Ex: - *Combien de doigts je montre sur ma main ? ; Montrer un objet de couleur*

- *Calcul simple ("4+1 = ?")*

Contrat Jonglage

Objectif : Amélioration du jonglage sous forme de contrats

But : Jongler et réussir un maximum de niveaux dans les 3 contrats proposés (BRONZE – ARGENT – OR)

Règles :

- Départ ballon à la main
- Surfaces de rattrapage autorisées mais non comptabilisées.
- Réussir le niveau 1 du contrat pour passer au niveau 2, puis au niveau 3... etc...
- Obligation de récupérer le ballon à la main pour valider le niveau
- Réussir les 20 niveaux du contrat « BRONZE » pour pouvoir accéder contrat « ARGENT » puis « OR »

Exemples :

- 4 pieds alternés + 2 cuisses (x2)
 - Je dois faire 1 touche pied droit puis 1 touche pied gauche, 4 fois puis je dois réaliser 2 jongles de la cuisse et enfin récupérer le ballon à la main afin de valider l'essai.
 - Pour réaliser le niveau je dois réussir deux fois de suite d'où le x2 (fois 2)

Vous pourrez communiquer vos résultats à Karim dès la reprise de l'activité !

Contrat Jonglage

NIVEAUX	Contrat BRONZE		
		11	2 pieds au choix + 1 cuisse (x1)
1	1 pied faible (x1)	12	2 pieds au choix + 1 cuisse (x2)
2	1 pied faible (x2)	13	2 pieds au choix + 1 cuisse (x3)
3	1 pied faible (x3)	14	2 pieds au choix + 1 cuisse (x4)
4	1 pied faible (x4)	15	2 pieds au choix + 1 cuisse (x5)
5	5 pieds faibles (x2)	16	6 pieds au choix (x1)
6	1 pied droit + 1 pied gauche (x1)	17	7 pieds au choix (x1)
7	1 pied droit + 1 pied gauche (x2)	18	8 pieds au choix (x1)
8	1 pied droit + 1 pied gauche (x3)	19	9 pieds au choix (x1)
9	1 pied droit + 1 pied gauche (x4)	20	10 pieds au choix (x1)
10	1 pied droit + 1 pied gauche (x5)		

Contrat Jonglage

NIVEAUX	Contrat ARGENT
1	1 pied faible (x5)
2	2 pieds faibles (x4)
3	15 pieds au choix (x2)
4	4 pieds alternés (x2)
5	6 pieds alternés (x2)
6	8 pieds alternés (x2)
7	10 pieds alternés (x2)
8	4 pieds alternés + 2 cuisses (x2)
9	6 pieds alternés + 2 cuisses (x2)
10	3 pieds faibles (x4)

11	4 pieds faibles (x4)
12	5 pieds faibles (x4)
13	8 pieds alternés + 2 cuisses (x2)
14	10 pieds alternés + 2 cuisses (x2)
15	20 pieds au choix
16	2 pieds forts + 2 pieds faibles (x2)
17	4 pieds forts + 2 pieds faibles (x2)
18	4 pieds forts + 3 pieds faibles (x2)
19	10 pieds forts + 2 pieds faibles (x2)
20	30 pieds au choix (x2)



Contrat Jonglage

NIVEAUX	Contrat OR
1	2 têtes (x10)
2	3 têtes (x10)
3	5 têtes (x10)
4	7 têtes (x10)
5	5 pieds faibles (x2)
6	10 pieds forts
7	10 pieds alternés (x2)
8	12 pieds alternés (x2)
9	15 pieds alternés (x2)
10	10 têtes (x2)

2 pieds forts + 2 pieds faibles (x5)
3 pieds forts + 3 pieds faibles (x5)
4 pieds forts + 4 pieds faibles (x2)
5 pieds forts + 5 pieds faibles (x2)
10 pieds faibles (x4)
1 pied fort + 1 pied fort + 1 cuisse (x10)
2 pieds forts + 2 pieds faibles + 2 cuisses (x10)
3 pieds forts + 3 pieds faibles + 3 cuisses (x10)
5 pieds forts + 5 pieds faibles + 5 cuisses (x10)
30 pieds forts + 20 pieds faibles + 15 pieds alternés (x5)

Le Gainage

Gainer c'est mettre quelque chose autour, en vue de protéger, d'amortir, d'isoler, de maintenir et de renforcer.

Le gainage permet le mouvement qu'il accompagne et protège les structures du corps mobilisées.

Les exercices de gainage sont orientés vers l'activité et permette notamment la frappe de balle, les déplacements, le jeu de contact et de tête et propre au gardien de but.

Le temps de maintien doit être à minima de 30 secondes, l'idéal est une minute.



La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : Allongé sur le sol à plat dos, bras croisés sur la poitrine, basculer le bassin en rétroversion pour plaquer le bas de son dos au sol. Il n'y a alors plus d'espace entre le bas du dos et le sol.



Déroulement de l'exercice :

Amener le menton sur le sternum en expirant par la bouche et décoller les épaules du sol. Redescendre doucement, sans aller jusqu'au sol, en inspirant par le nez.



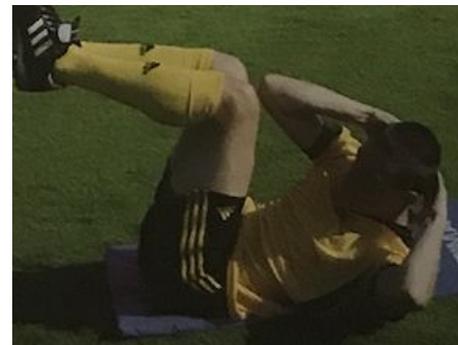
Position de départ : Allongé sur le dos, bras croisés sur la poitrine ou derrière la nuque, les cuisses à la verticale, genoux fléchis à angle droit.



Amener le menton sur le sternum en expirant par la bouche et décoller les épaules du sol. Redescendre doucement, sans aller jusqu'au sol, en inspirant par le nez.



On peut également envisager de monter le coude en direction de la cuisse opposée afin de commencer à solliciter les obliques.



La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : Allongé sur le dos, bras croisés sur la poitrine, les jambes fléchies en crochet au niveau des genoux. Basculer le bassin en rétroversion pour plaquer le bas de son dos au sol. Il n'y a alors plus d'espace entre le bas du dos et le sol.



Déroulement de l'exercice :

Amener le menton sur le sternum en expirant par la bouche et décoller les épaules du sol. Redescendre doucement, sans aller jusqu'au sol, en inspirant par le nez.



Augmentation de la difficulté en augmentant le moment d'inertie au niveau des segments supérieurs, ex : en maintenant les mains derrière la nuque (sans tirer sur celle-ci)



Ou bien les bras tendu (à condition de ne pas faire de temps d'élan avec les bras). Il ne faut pas chercher à remonter très haut, l'essentiel étant de maintenir le placement de son bassin.



Surtout ne pas bloquer les pieds sous un support afin de ne pas donner de point d'appui au psoas et au droit fémoral. La respiration est calée par l'exécution de l'exercice. Il est possible d'envisager de monter le coude en direction de la cuisse opposée afin de commencer à solliciter les obliques.



On peut également croiser un pied sur le genou de l'autre jambe et remonter en opposant le coude avec le genou qui est en l'air.



La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : En équilibre fessier, genoux fléchis



Le maintien en isométrie de cette position constitue la première étape. la respiration est brève et buccale. On peut également envisager les rotations longitudinales du tronc afin de solliciter les obliques.



La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : En appui sur les coudes et les pointes de pied, le corps bien aligné



On peut également le faire sur les mains. Il faut conserver le placement de son bassin en rétroversion (fesses serrées, pubis vers l'avant). Plus les appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

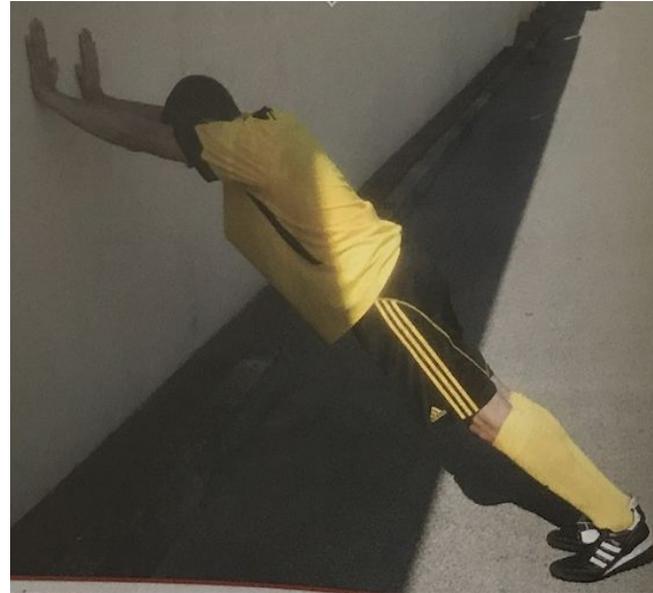


La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : Face à un mur, les mains en appui à plat sur le mur, les pieds sont éloignés afin de placer le corps incliné par rapport au mur.

Maintenir le corps aligné, bassin en rétroversion. Plus l'inclinaison sera importante et plus l'exercice sera difficile.



La Chaîne Antérieure

Grand droit, Oblique, Transverse, les muscles Pelviens seront sollicités

Position de départ : Assis, les pieds en contact avec le sol, ou bien en équilibre fessier en tenant dans les mains un ballon.



Déroulement : le ballon est mobilisé pour lui faire toucher le sol alternativement sur la droite et sur la gauche.



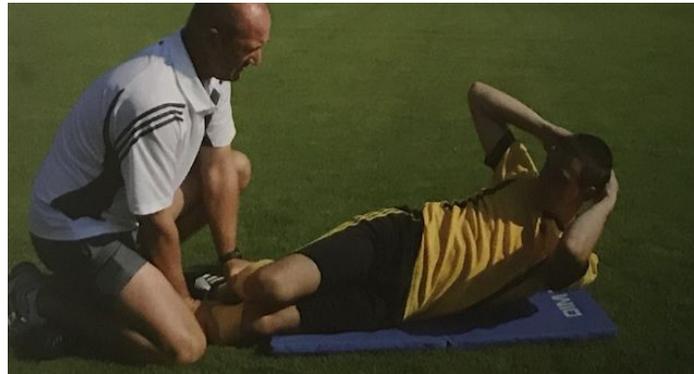
La Chaîne Antérieure

Muscles Obliques
(impliqués dans les rotations et/ou inclinaisons latérales)

Position de départ : Allongé sur le côté, mains derrière la nuque, la jambe au sol est tendue et la jambe supérieure est fléchie. un partenaire tient les jambes.



Déroutement : décoller le tronc par une flexion latérale, puis redescendre en position de départ.



La Chaîne Antérieure

Muscles Obliques
(impliqués dans les
rotations et/ou
inclinaisons latérales)

Position de départ : À plat ventre, bras allongés dans le prolongement du tronc. Le bassin est placé en rétroversion.



Déroulement : décoller légèrement les bras et les jambes du sol. Maintenir quelques secondes et recommencer. ATTENTION à ne pas réaliser le mouvement trop rapidement.



La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

Variantes :

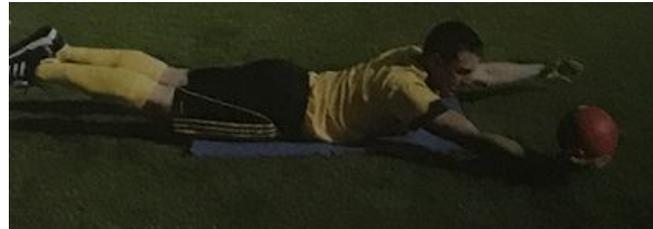
- Bras et jambes opposés



- Bras et jambes dans différents plans



- en maintenant la position pendant que l'on fait passer un objet d'une main à l'autre



La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

Position de départ : A plat dos, jambes serrées, bras croisés sur la poitrine



Déroulement : Placer le bassin en rétroversion et le décoller afin d'être en appui seulement sur les épaules et les talons. Maintenir la position



Si les pieds sont placés en rotation externe, la contraction concernera davantage les moyens fessiers dans leur rôle de rotateur externe et d'abducteur.



La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

Variante :

- Élever une jambe du sol pour toucher le bras opposé, en réalisant l'exercice de manière dynamique



La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

Position de départ : Sur le dos, en appui sur les coudes et sur les talons, bassin aligné entre les chevilles et les épaules.



Déroulement : Maintenir la posture

Variantes :

- Élever une jambe du sol, en réalisant l'exercice de manière dynamique (descendre et remonter)
- En prenant appui sur les mains (coudes en extension)



La Chaîne Postérieure

Muscles Lombaires,
muscles des
gouttières Spinales,
Extenseur de hanche
et les muscles
Fessiers

Position de départ : Sur un support quelconque, le sujet est en appui facial, les cuisses reposent sur le support, les pieds sont calés à l'arrière ou bien un partenaire tient les jambes, le tronc dans le vide. Les bras sont croisés devant la poitrine ou bien derrière la nuque.



Déroulement : Remonter le tronc à l'horizontale, maintenir quelque seconde puis redescendre.



La Chaîne Postérieure

Adducteurs

Position de départ : En appui latéral sur le coude et le bord interne du pied extérieur. le bassin est en rétroversion, décollé et aligné entre épaule et cheville.



Déroulement : Maintenir la position, sans relâcher le placement du bassin.

On peut mobiliser la jambe inférieure vers le haut, ou bien en descendant le bassin vers le sol pour ensuite le remonter.



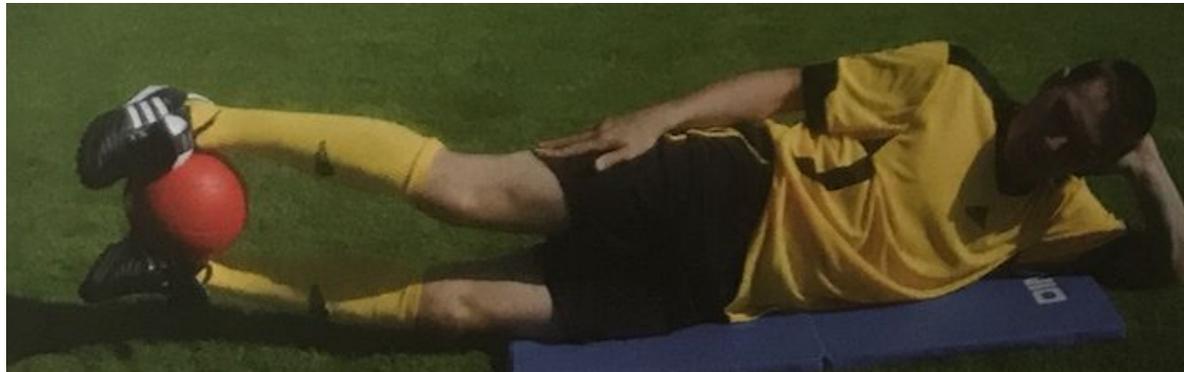
La Chaîne Postérieure

Adducteurs

Position de départ : En appui latéral sur le coude, main derrière la tête, un ballon tenu serré entre les deux pieds.



Dérroulement : Monter les deux jambes vers le haut latéralement en tenant le ballon.



La Chaîne Postérieure

Abducteurs

Position de départ : En appui latéral sur le coude, et le bord externe du pied inférieur.



Déroulement : Maintenir la position



La Chaîne Postérieure

Abducteurs

Position de départ : Debout en appui sur une seule jambe, un ballon tenu au-dessus de la tête.

Déroulement : Effectuer des battements vers l'extérieur tout en maintenant l'alignement sur la jambe d'appui et sans reposer la jambe mobilisée.



Sur la base de 3 séances par semaine:

- **SEMAINE 1**

- 1 ère séance:

- 2 x 20 minutes de course à allure modérée (Étirements activo-dynamiques durant la pause)
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre “Gainage”)
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

- 2 ème séance:

- 1 x 40 minutes de course à allure modérée
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre “Gainage”)
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

- 3 ème séance:

- 20 minutes de course à allure modérée
- 2 blocs de 30”-30” pendant 8 minutes
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre “Gainage”)
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

cf lien ASR: [les étirements](#)

Sur la base de 3 séances par semaine:

- **SEMAINE 2**

- 1 ère séance:

- 1 x 20 minutes de course à allure modérée (Étirements activo-dynamiques durant la pause)
- 2 blocs de 15"-15" (vitesse élevée) pendant 8 minutes
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre "Gainage")
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

- 2 ème séance:

- 1 x 30 minutes de course à allure modérée
- 2 blocs de 15"-15" (vitesse élevée) pendant 8 minutes
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre "Gainage")
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

- 3 ème séance:

- 1 x 40 minutes de course à allure modérée
- 2 blocs de 30"- 30" pendant 8 minutes
- Gainage 3x45 secondes (Voir chapitre "Gainage")
- Abdos grand droit et obliques 3x15 répétitions

DÉFI ALBAN, SI TU RÉALISES UN MEILLEUR SCORE TOTAL QUE LUI, SURPRISE !

- 1) Jonglerie : 2 tentatives à chaque fois, noter et garder le meilleur score des deux essais:

Pied Droit : Maximum 100 jongles

Pied Gauche : Maximum 100 jongles

Pieds alternés : Maximum 100 jongles

Tête : Maximum 100 jongles

Pied Droit Intérieur : Maximum 100 jongles

Pied Gauche Intérieur : Maximum 100 jongles

- 2) Navette : Utiliser deux objets à disposer à 5 mètres l'un de l'autre. Conduite de balle sous forme de 8 en faisant le moins de temps possible.

Passage uniquement pied droit : 2 essais (garder et noter le meilleur)

Passage uniquement pied gauche : 2 essais (garder et noter le meilleur)

ATTENTION POUR VALIDER TES SCORES , IL FAUT TE FILMER !

Défi Technique U15

Vitesse
sous réserve du
nombre de
semaine de
confinement
et le respect du
programme
aérobie

(à réaliser à
partir de la 3ème
semaine)

Défi Athlétique U15

Vitesse
sous réserve du
nombre de
semaine de
confinement
et le respect du
programme
aérobie

(à réaliser à
partir de la 3ème
semaine)

Chaque exercice rapporte un certains nombre de points suivant vos résultats, les résultats athlétiques et techniques seront cumulés pour avoir un résultat global de votre performance.

DÉFI ALBAN, SI TU RÉALISES UN MEILLEUR SCORE TOTAL QUE LUI, SURPRISE !

1) Vitesse sur 20 mètres : Utiliser deux objets à disposer à 20m l'un de l'autre.
Chronométrer les résultats : Faire 5 courses en notant bien vos temps à chaque passage .

2) Vitesse sur 40 mètres : Utiliser deux objets à disposer à 40m l'un de l'autre ou garder la distances de 20m et faire un aller-retour.
Chronométrer les résultats : Faire 5 courses en notant bien vos temps à chaque passage .

3) Distance sur 6 minutes : Sur une distance de 20 mètres, effectuer la plus grande distance possible.
Compter le nombre de longueur : Faire 2 courses avec 2 mins de récupération entre les deux.

ATTENTION POUR VALIDER TES SCORES , IL FAUT TE FILMER !

DOUCET, Claude. Psychomotricité du jeune joueur de l'éveil à la perfection. Amphora, 2007.

Dr GAILLAUD, PAULY, HOULLIER. Gainage pour le footballeur. Amphora, 2010.

CONTROLE PASSE, YouTube, <https://www.youtube.com/channel/UCxWsCtaGZKexeU5zsoljz7w>

Défi technique et athlétique U15,
<https://www.es3citesfoot-poitiers.org/media/uploaded/sites/678/document/37723.pdf>

BON COURAGE A VOUS !

Ensemble on gagne le match !

