



Programme de reprise U15

SAISON 2016 - 2017

Mercredi 24 Août 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Vendredi 26 Août 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Lundi 29 Août 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Mercredi 31 Août 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Samedi 3 Septembre 2016	Match à déterminer (lieu et horaire)
Mercredi 7 Septembre 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Vendredi 9 Septembre 2016	Entraînement à 18h00 au Stade Chomié
Samedi 10 Septembre 2016	Match à déterminer (lieu et horaire)

Exercices (non obligatoires) à effectuer pendant les vacances

- **Objectifs Techniques**

JONGLERIES :

- Pied DROIT (maxi 75 contacts)
- Pied GAUCHE (maxi 75 contacts)
- TETE (maxi 50 contacts)
- HORLOGE (pied droit, genou droit, tête, genou gauche, pied gauche, pied droit, genou droit, ...)(maxi 20 tours)

TECHNICITE:

- **Face à un mur à 2-3m**
 - Contrôle/passe du bon pied pendant 10 min
 - Contrôle/passe du mauvais pied pendant 10 min
 - Sans Contrôle/passe du bon pied pendant 10 min
 - Sans Contrôle/passe du mauvais pied pendant 10 min
 -
- **Sans mur**
 - Conduite pied droit sur 20m (aller – retour)
 - Conduite pied gauche sur 20m (aller – retour)
 - Conduite extérieur pied droit sur 20m (aller – retour)
 - Conduite extérieur pied gauche sur 20m (aller – retour)
 - Conduite en alternant extérieur pied droit/intérieur pied droit sur 20m (aller – retour)
 - Conduite en alternant extérieur pied gauche/intérieur pied gauche sur 20m (aller – retour)
 - Lever son ballon au-dessus de la tête, enchainement contrôle poitrine et maîtriser son ballon (10 fois)
 - Lever son ballon en l'air à une hauteur de 2m et maîtriser le ballon avant le 1^{er} rebond (10 fois)

- **Objectifs Athlétiques**

- Courir 25-30min sans s'arrêter (à réaliser 2 fois par semaine)
- 5 Sprints sur 10m (**45 secs de récupération entre chaque sprint**) (à réaliser 2 fois par semaine)
- 5 séries de 20 abdominaux (à réaliser 3 fois par semaine)
- 3 séries de 30 secondes chaque position de gainage (à réaliser 3 fois par semaine)
- **Étirements passifs après chaque effort**
- **N'oubliez pas de vous hydrater**

Faire d'autres activités : VTT, Nation, Basket, Tennis, Pétanque, Ping/pong... etc