

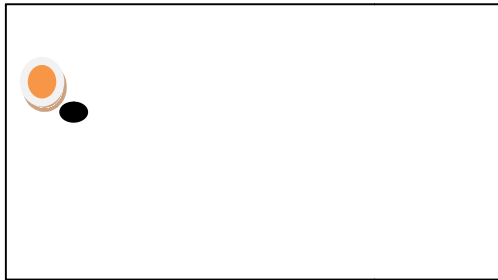


Programme entrainement jeunes

Exercice à réaliser 2 fois par semaine entre 25/30 min

Merci de noter sur 1 feuille votre niveau de jonglerie (à envoyer à Corentin 0681150898)

U6/U7



→ L'enfant conduit le ballon dans un terrain délimité
Il stoppe le ballon 3 secondes
Conduit le ballon du bon ou du mauvais pied
Réalise des montés de genoux...

- Réalise des tirs après une conduite de balle
- Réalise des passes avec un membre de sa famille
- Réalise quelques jongles
- Parcours de motricité



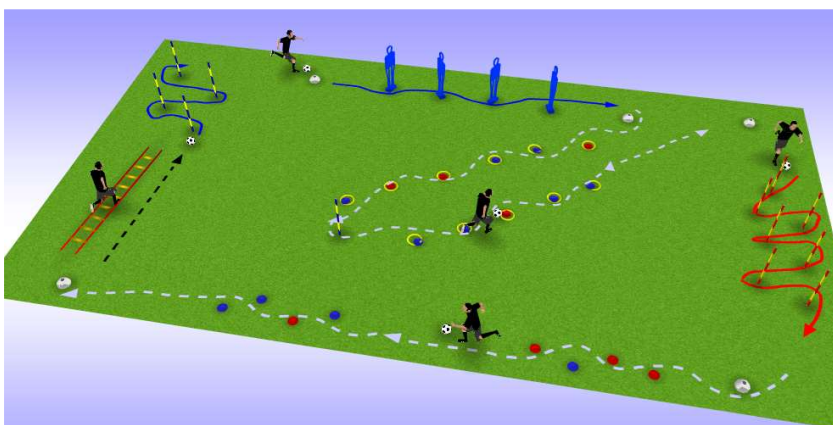
U9/U11

Défi Jonglerie

	Niv 1	Niv 2	Niv 3	Niv 4	Niv 5	Niv 6
Pied fort	5	10	20	30	40	50
Pied faible	5	10	15	20	25	30
Tête	5	10	15	20	25	30
Pied alternés	5	10	20	30	40	50
Genoux	5	10	15	20	25	30

Défi motricité

- Réaliser un parcours de motricité avec ballon (10 répétitions)

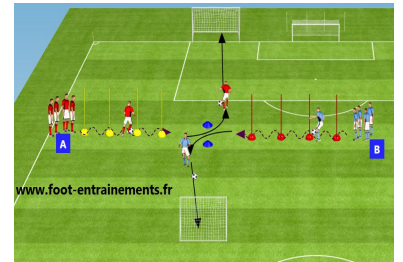
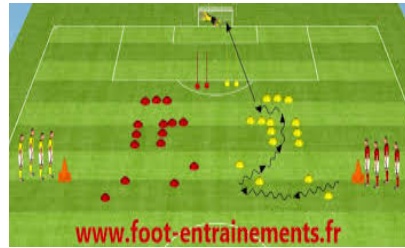
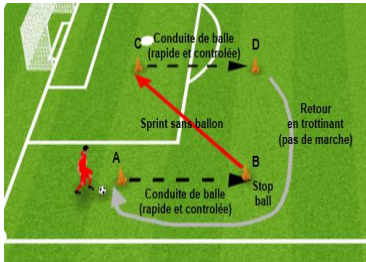


➔ Gainage (2 séries de 3 x 20 secondes)



➔ Jonglerie (voir tableau défi U9/U11)

➔ Exercice conduite de balle et frappe







➔ Etirements

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets
A line drawing of a person sitting on the ground with one leg bent and the foot pulled towards the opposite knee, stretching the abductor muscle.	A line drawing of a person sitting on the ground with both feet flat on the ground and knees pulled towards the center, stretching the adductor muscles.	A line drawing of a person in a lunge position with the front foot flat on the ground and the back knee on the ground, stretching the psoas muscle.	A line drawing of a person standing with one leg bent and the foot pulled towards the buttock, stretching the hamstring muscle.	A line drawing of a person in a lunge position with the front foot flat on the ground and the back knee on the ground, stretching the ischio muscle.	A line drawing of a person standing with one leg bent and the foot flat on the ground, stretching the calf muscle.

U14/U15

- ➔ 2 Footing de 20min (si possibilité) / semaine
- ➔ Exercice technique (Jonglerie, conduite de balle...)
- ➔ Renforcements (2 à 3 fois / semaine)

Exercice	Répétitions	Schéma
Gainage	4 x 30secondes	
Chaise	3 x 25 secondes	
Pompes	3 x 10 pompes	
Squat	3 x 15 squats	
Abdos	3 x 20 battements	