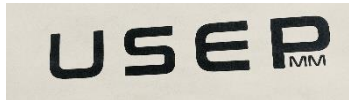




PROGRAMME CONFINEMENT U12 2020/2021



LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAMEDI

SEMAINE 1 →

SEMAINE 2 →

SEMAINE 3 →

SEMAINE 4 →

<p><u>Technique</u> Prise de balle orienté 10/ cotés (avancer sur le ballon)</p> <p><u>Athlétique</u> Vitesse : 4x5m/ 3 essais/1m30 de repos (chrono)</p>	<p>Contrôle d'un pied et passe de l'autre X20, 30 s de repos, 4 tours</p> <p>Remise en 1 touche 10D puis 10G, 30 s de repos, 3 tours (avancer au moment de la passe puis reculer)</p>	<p><u>Technique</u> Parcours en conduite de balle (slalom) P.D, P.G, P.A. 5 fois/pieds (8M entre les plots)</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage : 4X30 s et 1minute de repos entre chaque</p>	<p>UNIQUEMENT JONGLAGE</p>	<p><u>Technique</u> Contrôle d'un ballon aérien avec int du pied puis passe coup de pied sans que le ballon tombe. 10/pieds et 2 tours. Contrôle coup de pied et passe intérieur, 10/pieds et 2 tours</p>	<p><u>Proprioception</u> Tenir sur une jambe (fléchis) et faire des passes avec l'autre. 30s/jambes. 5 tours</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage chaise contre un mur. 30s. 1minute de repos. 3 fois</p>
<p><u>Motricité</u> Ex de motricité (10 premiers de la vidéo) 3 essais/ exercice. 30 secondes de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> Prise de balle orienté et enchaîner sur un dribble. 10/ cotés</p> <p><u>Athlétique</u> Vitesse pure sur 10M : 4 essais et 2minutes de repos entre chaque essai</p>	<p><u>Technique</u> Parcours en conduite de balle (slalom) P.D, P.G, P.A. 5 fois/pieds (5M entre les plots)</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage : 4X45 s et 1minute de repos entre chaque</p>	<p><u>Motricité avec ballon</u> Ex de motricité (36 à 38 de la vidéo) 4 essais/ exercice. 1 minute de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> - Contrôle aérien d'un pied puis passe de l'autre sans que le ballon ne tombe. 10/pieds et 2 tours. - Contrôle aérien d'un pied, 1 jongle de l'autre puis passe avec le 1^{er} pied. IDEM</p>	<p><u>Proprioception</u> Tenir sur une jambe (fléchis) et faire des passes avec l'autre. 30s/jambes. 5 tours</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage chaise contre un mur. 30s. 45s de repos. 3 fois</p>
<p><u>Motricité</u> Ex de motricité (11 à 20 de la vidéo) 3 essais/ exercice. 30 secondes de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> Prise de balle orienté et enchaîner sur 2 dribbles (2 obstacles à 3m d'écart) . 10/ cotés</p> <p><u>Athlétique</u> Vitesse pure 30M : IDEM</p>	<p><u>Technique</u> Parcours en conduite de balle (slalom) P.D, P.G, P.A. 5 fois/pieds (3M entre les plots)</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage : 4X45 s et 1minute de repos entre chaque</p>	<p><u>Motricité avec ballon</u> Ex de motricité (39 à 41 de la vidéo) 4 essais/ exercice. 1 minute de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> - Contrôle genou, 1 jongle puis passe. 10/pieds et 2 tours. - Contrôle pied, 1 jongle genou puis passe. IDEM</p>	<p><u>Athlétique</u> Gainage chaise contre un mur sur une jambe 20s/ jambes, 30 s de repos. 3 fois. Gainage chaise 1minute 1fois</p>
<p><u>Motricité</u> Ex de motricité (21 à 30 de la vidéo) 3 essais/ exercice. 30 secondes de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> Prise de balle orienté et enchaîner sur 3 dribbles (3 obstacles à 3m d'écart) . 10/ cotés</p> <p><u>Athlétique</u> Vitesse pure 30M : IDEM</p>	<p><u>Technique</u> Parcours en conduite de balle (slalom) P.D, P.G, P.A. 5 fois/pieds (1M entre les plots)</p> <p><u>Athlétique</u> Gainage : 4X1min et 1minute de repos entre chaque</p>	<p><u>Motricité avec ballon</u> Ex de motricité (42 à 45 de la vidéo) 4 essais/ exercice. 1 minute de repos entre les exercices</p>	<p><u>Technique</u> - Contrôle pied, 1 jongle genou, 1 jongle autre pied, 1 jongle autre genou puis passe avec 1^{er} pied. 10/pieds et 2 tours</p>	<p><u>Athlétique</u> Gainage chaise contre un mur sur une jambe 20s/ jambes, 30 s de repos. 3 fois. Gainage chaise 1minute. 1minute de repos. 2 fois</p>

☎ François : 06 46 57 98 78

TOUT LES JOURS !!!!!!!

Jonglerie : 2 essais P.D, P.G, P.A, Tête : 4 tours
Faire ses stats : retenir le meilleur score

Effectuer les exercices techniques contre un mur ou avec un membre de la famille

Penser à bien s'échauffer avant de commencer

Toujours être sur ses appuis pendant la technique (jamais arrêté)