



### **Programme de reprise individuelle U13 :**

L'année précédente a peut-être été, une année, compliquée, c'est pourquoi nous devons bien préparer pour commencer la suivante.

Je vous demande donc de réaliser ce programme de reprise avec un maximum de sérieux. De toute manière, les joueurs qui ne feront pas ce programme vont se mettre en difficulté dès le départ (blessures musculaires, niveau etc...).

Hydratez-vous, buvez de l'eau plate et évitez les sodas ! Pratiquez d'autres sports (Basket, Vélo, Piscine, Tennis...). Prenez des chaussures adaptées à la course : basket avec de bonnes semelles. Limitez les temps d'écran (consoles de jeux, téléphones, etc).

#### Semaine 1 : du 31/07 au 6/08 :

Lundi : Type renforcement musculaire	Mercredi : Jonglerie et conduite de balle	Samedi : Footing
<ul style="list-style-type: none"><li>• Échauffement de match (5 minutes)</li><li>• 15 squats x3 avec 1 minute de repos entre chaque série</li><li>• 3 minutes de repos</li><li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite (toucher sa cheville) , 10 abdos (toucher sa cheville) gauche</li><li>• Repos 2 minutes</li><li>• Gainage</li><li>30 s gainage face</li><li>20 s de repos</li><li>30 s gainage côté droit</li><li>20 s de repos</li><li>30 s gainage côté gauche</li><li>20 s de repos</li><li>• 30 s gainage dos</li><li>3 minutes de repos</li><li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite, 10 abdos gauche</li><li>• Repos 2 minutes</li><li>• Gainage</li><li>30 s gainage face</li><li>20 s de repos</li><li>30 s gainage côté droit</li><li>20 s de repos</li><li>30 s gainage côté gauche</li><li>20 s de repos</li><li>30 s gainage dos</li><li>3 minutes de repos</li><li>20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite 10 abdos gauche</li><li>• Repos 2 minutes</li></ul>	<p>Réaliser le <b>programme de jonglage</b> (dernière feuille) Notez bien vos résultats ! Ça ne sert à rien de tricher, des tests seront réalisés en début d'année !</p> <p>Réaliser 20 à 30 minutes de conduite de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pied droit (intérieur/extérieur)</li><li>• Pied gauche (intérieur/extérieur)</li><li>• Les deux pieds</li><li>• Réaliser des changements de rythme et de direction</li></ul> <p>Réaliser des dribbles :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◦ Passements de jambes</li><li>◦ Crochet</li><li>◦ Roulette</li><li>◦ Râteau</li><li>◦ Passage derrière la jambe d'appui</li><li>◦ Semelle</li></ul> <p>Faire preuve d'imagination et réaliser des slaloms avec des objets en utilisant les deux pieds et en augmentant la difficulté au niveau du rythme de course</p> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b></p>	<p>Footing :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minimum de 5 KM</li><li>• Minimum de 30 minutes</li></ul> <p>Allure : 75% de la VMA (= pouvoir parler en courant)</p> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater.</b></p> <p>Récupération active : 10 min de passe avec un mur :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pied droit / Pied gauche</li><li>• 2 touches maximum (contrôle, passe)</li><li>• Brésilienne avec le mur (laisser un rebond si difficile)</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> </ul> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b></p>		
--	--	--

Semaine 2 : du 7/08 au 13/08 :

Lundi : Type musculaire	renforcement	Mercredi : Jonglerie et conduite de balle	Samedi : Fractionné :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement de match (5 minutes)</li> <li>• 15 squats x3 avec 1 minute de repos entre chaque série</li> <li>• 3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite (toucher sa cheville), 10 abdos (toucher sa cheville) gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>• 30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite, 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> </ul>		<p>Réaliser le <b>programme de jonglage</b> (dernière feuille) Notez bien vos résultats ! Ça ne sert à rien de tricher, des tests seront réalisés en début de saison !</p> <p>Réaliser 20 à 30 minutes de conduite de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit (intérieur/extérieur)</li> <li>• Pied gauche (intérieur/extérieur)</li> <li>• Les deux pieds</li> <li>• Réaliser des changements de rythme et de direction</li> </ul> <p>Réaliser des dribbles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passements de jambes</li> <li>◦ Crochet</li> <li>◦ Roulette</li> <li>◦ Râteau</li> <li>◦ Passage derrière la jambe d'appui</li> <li>◦ Semelle</li> </ul> <p>Faire preuve d'imagination et réaliser des slaloms avec des objets en utilisant les deux pieds et en augmentant la difficulté au niveau du rythme de course</p> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b></p>	<p>Fractionné :</p> <p>Réaliser 3 blocs de 6 minutes de 20/20* avec un repos de 3 minutes entre chaque blocs.</p> <p>*20/20 = 20 secondes d'accélération à 100 % puis 20 secondes de récupération.</p> <p>Récupération active : 10 min de passe avec un mur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit / Pied gauche</li> <li>• 2 touches maximum (contrôle, passe)</li> <li>• Brésilienne avec le mur (laisser un rebond si difficile)</li> </ul> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater.</b></p>



30 s gainage face 20 s de repos 30 s gainage côté droit 20 s de repos 30 s gainage côté gauche 20 s de repos 30 s gainage dos 3 minutes de repos  <b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b>		
---	--	--

Semaine 3 : du 14/08 au 20/08 :

Lundi : Type musculaire	renforcement	Mercredi : Jonglerie et conduite de balle	Samedi : Footing :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement de match (5 minutes)</li> <li>• 15 squats x3 avec 1 minute de repos entre chaque série</li> <li>• 3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite (toucher sa cheville) , 10 abdos (toucher sa cheville) gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>• 30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite, 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> </ul>		<p>Réaliser le <b>programme de jonglage</b> (dernière feuille)          Notez bien vos résultats !          Ça ne sert à rien de tricher, des tests seront réalisés en début d'année !</p> <p>Réaliser 20 à 30 minutes de conduite de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit (intérieur/extérieur)</li> <li>• Pied gauche (intérieur/extérieur)</li> <li>• Les deux pieds</li> <li>• Réaliser des changements de rythme et de direction</li> </ul> <p>Réaliser des dribbles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passements de jambes</li> <li>◦ Crochet</li> <li>◦ Roulette</li> <li>◦ Râteau</li> <li>◦ Passage derrière la jambe d'appui</li> <li>◦ Semelle</li> </ul> <p>Faire preuve d'imagination et réaliser des slaloms avec des objets en utilisant les deux pieds et en augmentant la difficulté au niveau du rythme de course</p> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b></p>	<p>Footing :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum de 5 KM</li> <li>• Minimum de 30 minutes</li> </ul> <p>Allure : 75% de la VMA (= pouvoir parler en courant)</p> <p>Récupération active : 10 min de passe avec un mur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit / Pied gauche</li> <li>• 2 touches maximum (contrôle, passe)</li> <li>• Brésilienne avec le mur (laisser un rebond si difficile)</li> </ul> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater.</b></p>



20 s de repos 30 s gainage côté droit 20 s de repos 30 s gainage côté gauche 20 s de repos 30 s gainage dos 3 minutes de repos  <b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b>		
--	--	--

Semaine 4 : du 21/08 au 27/08 :

Lundi : Type musculaire	renforcement	Mercredi : Jonglerie et conduite de balle	Samedi : Fractionné :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement de match (5 minutes)</li> <li>• 15 squats x3 avec 1 minute de repos entre chaque série</li> <li>• 3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite (toucher sa cheville) , 10 abdos (toucher sa cheville) gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>• 30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>• 20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite, 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté droit</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage côté gauche</li> <li>20 s de repos</li> <li>30 s gainage dos</li> <li>3 minutes de repos</li> <li>20 abdos, pause d'une minute, 10 abdos droite 10 abdos gauche</li> <li>• Repos 2 minutes</li> <li>• Gainage</li> <li>30 s gainage face</li> <li>20 s de repos</li> </ul>		<p>Réaliser le <b>programme de jonglage</b> (dernière feuille)          Notez bien vos résultats !          Ça ne sert à rien de tricher, des tests seront réaliser en début de saison !</p> <p>Réaliser 20 à 30 minutes de conduite de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit (intérieur/extérieur)</li> <li>• Pied gauche (intérieur/extérieur)</li> <li>• Les deux pieds</li> <li>• Réaliser des changements de rythme et de direction</li> </ul> <p>Réaliser des dribbles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passements de jambes</li> <li>◦ Crochet</li> <li>◦ Roulette</li> <li>◦ Râteau</li> <li>◦ Passage derrière la jambe d'appui</li> <li>◦ Semelle</li> </ul> <p>Faire preuve d'imagination et réaliser des slaloms avec des objets en utilisant les deux pieds et en augmentant la difficulté au niveau du rythme de course</p> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater</b></p>	<p>Fractionné :</p> <p>Réaliser 3 blocs de 6 minutes de 20/20* avec un repos de 3 minutes entre chaque blocs.</p> <p>*20/20 = 20 secondes d'accélération à 100 % puis 20 secondes de récupération.</p> <p>Récupération active : 10 min de passe avec un mur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied droit / Pied gauche</li> <li>• 2 touches maximum (contrôle, passe)</li> <li>• Brésilienne avec le mur (laisser un rebond si difficile)</li> </ul> <p><b>Penser à s'étirer et à s'hydrater.</b></p>



<p>30 s gainage côté droit 20 s de repos 30 s gainage côté gauche 20 s de repos 30 s gainage dos 3 minutes de repos</p>		
---	--	--

**Penser à s'étirer et à s'hydrater**



Nom : Prénom :			Poste préférentiel :	
Date :	Record pied droit	Record pied gauche	Record de la tête	Record libre
Mercredi 2 août				
Mercredi 9 août				
Mercredi 16 août				
Mercredi 23 août				
Jours bonus (écrire la date)				

Exemple de remplissage de la feuille de jonglage à retourner :

Nom : <b>Léo</b> Prénom : <b>DUBOIS</b>			Poste préférentiel : <b>MILIEU CENTRAL</b>	
Date :	Record pied droit	Record pied gauche	Record de la tête	Record libre
Mercredi 2 août	56	25	10	60
Mercredi 9 août	60	22	11	63
Mercredi 16 août	80	27	27	99
Mercredi 23 août	90	37	31	83
Jours bonus (écrire la date)				
Samedi 12 août	103	45	25	100

Bonnes vacances à vous tous, profitez-bien alterner plaisir et travail !!



« Le sport est dépassement de soi. Le sport est école de vie. »

Aimé Jacquet, sélectionneur français champion du monde en 1998