

MODULE ENTRAINEMENT PHYSIQUE

PRIORITES JOUEUR/EUSE 9ANS

1) Coordination *****

- Corde à sauter (coordonner haut et bas du corps, sauts classiques, cloche pieds...)
- Lancer main droite-main gauche, à 2 mains, plus ou moins loin
- Parcours plots (travail divers appuis, pas chassés, sauts, éducatifs de courses..)

2) Vitesse ****

- Technique de course dans l'axe (montée de genou, talon fesse, jambe tendue..)
- Réagir à un signal (vitesse de réaction)
- Sprint < 5s
- Course en duel
- Relais

3) Souplesse ****

- Souplesse générale (étirements passifs 30s)
- Travail des postures
- Etirements chaîne musculaire

4) Force ***

- Gainage : contraction isométrique
- Proprioception : équilibrage musculaire
- ATTENTION : pas de travail abdominal avec contraction concentrique et excentrique

5) Endurance ***

- Courir 10' à 20'
- Faire des séries de 1' à 3' à la corde

Volume Entraînement Physique / semaine = 1h30

Développer Aérobic, Vitesse, Renforcement Musculaire = séance composée de ces 3 qualités

PRIORITES JOUEUSE 10-11ANS /JOUEUR 10-13ANS

1) Coordination *****

- Saut à la corde sous formes variées
 - S'adapter à des changements de rythme
 - Dissociation haut et bas du corps
- Moyens : sports collectifs avec règles adaptées.*

2) Vitesse *****

- Réagir vite à des signaux variés
 - Technique de course lors de déplacements multiformes
- Moyens : sprint multiforme < 5s, course en duel, relais*

3) Souplesse ****

- Amplitude articulaire épaule et hanche
 - Elasticité musculaire quadriceps, ischio
- Moyens : Mouvements gymniques, étirements actifs et passifs, mouvements d'amplitude, maintien de postures sur étirements globaux.*

4) Force ****

→ Gainage

→ Equilibrage musculaire

→ Augmenter la tonicité musculaire générale

→ Préparation aux exercices de renforcement musculaire avec charges

Moyens : barres légères <10kg, medecine ball <2kg, élastiques, pompes et tractions

5) Endurance ***

→ Courir 15 à 30'

→ saut à la corde en continu de 1' à 5'

Moyens : Efforts intermittents(circuits), footing

Volume entraînement physique /semaine

10ans = 2 X 1h 11 ans = 3 X 1h

12 ans = 4 X 1h 13 ans = 4 X 1h30

PRIORITES JOUEUSE 12-14ANS /JOUEUR 14-15ANS

1) Endurance *****

→ 30 à 45' course continue

→ efforts intermittents 10s à 3'

Moyens : Sports collectifs, exercices course, déplacements divers

2) Force *****

→ Initiation et Perfectionnement aux exercices de renforcement musculaire

→ Préparation aux exercices de renforcement musculaire avec charges

Moyens : exercice de musculation avec ou sans appareil et avec ou sans charges, pliométrie, bondissements...

3) Vitesse*****

→ Se déplacer rapidement en situation spécifique

→ Maîtrise des déplacements multiformes

→ Capacités d'accélération

Moyens : courses en côte ou tractées, exercices spécifiques sur le terrain, survitesse légère(sprint en descente) et sur-fréquence (travail avec latte), échelle de rythme

4) Coordination*****

→ Coordination spécifique

Moyens : sports collectifs aménagés, exercices d'appuis (échelle de rythme..), exercices spécifiques sur le terrain

5) Souplesse*****

→ Dissociation haut et bas du corps

→ Souplesse d'épaule

→ Maîtrise technique d'étirement

Moyens : medecine ball léger, travail bâton ,étirements passifs et actifs

Volume entraînement Physique/semaine

14 ans : 5 X 1h30 15 ans : 5 X 1h30/2h

Très important dans cette période de développer CHAQUE QUALITE