















Programme de reprise U15

Programme de reprise U15				
Date	Horaires	Objectif	Contenu	Solicitation physique
23/08/22	9h-12h	Cohésion de groupe	Paint-Ball à Charnay les Macon	
	12h-17h		Pic-Nic + Baignade Base de Cormoranche	
24/08/22	9h-9h30	Accueil	Présentation Générale	
	9h30-11h30	Prévention des blessures (kinesthésie)	Parcours athlétique avec ballon + Tonification musculaire	
		Travail technique	Jonglage / Footgolf / 1 vs 1 + 2 vs 1 / Travail spécifique au poste	
25/08/22	9h-9h30	Acquérir des connaissances sur le bloc équipe	Tableau blanc (Schémas tactiques) + analyse vidéo	
	9h30-10h30	Mise en pratique	2 situations jouées autour du bloc équipe	
	10h30-11h30		Opposition	
26/08/22	9h-9h30	Décassage	Footing très léger dans Châtillon	
	9h30-11h	Travail de conservation et progression en attaque placée	Jeux réduits + Exercices décontextualisés	
	11h-12h	Travail-Technique	Tournoi de Tennis-Ballon	
	12h-17h	Cohésion de groupe	Pic-Nic + Piscine de Châtillon	
27/08/22	8h30-12h	OPPOSITION	Match amical à Thoisy	
30/08/22	17h45-19h15	Préparation physique + W du bloc équipe	Fractionné + exercices à dominante tactique	
01/09/22	17h45-19h15		Fractionné + Opposition à Thème	
03/09/22	8h30-12h	OPPOSITION	Match amical face à Meximieux.	