

PROGRAMME TRÊVE HIVERNALE 2021/2022

VACANCES DE NOËL

Stéphane Aoustin
Educateur et Responsable
Technique du Foot à 11
Référént PEF
Tél : 06 61 79 10 72
ou email :
aoustin.stephane@orange.fr





TRÊVE HIVERNALE

- ▶ En effet, pendant les fêtes de Noël, il est souvent recommandé de couper complètement avec le foot.
- ▶ La fatigue est physique mais aussi mentale (lassitude, baisse de motivation, ..).
- ▶ Les 10 premiers jours peuvent être utilisés pour se reposer : pas d'entraînements ou alors entraînement "ludique" en salle (type futsal) une fois par semaine.
- ▶ Les joueurs peuvent par contre faire d'autres activités physiques de leur côté (natation, vélo, ski, tennis, badminton,...) pour se régénérer et s'entretenir.

- ▶ Réaliser des entretiens individuels, bilan mi-saison avec chaque joueur, avec les autres membres du staff.

- ▶ Où en est l'équipe, les objectifs ont-ils été atteints ? Quid du physique ? Les joueurs ont-ils des besoins particuliers ?
- ▶ **-SE FIXER DE NOUVEAUX OBJECTIFS**

FUTSAL

à CROSSAC POUR
LES SENIORS ET
U18/U17/U16

***Mercredi 22 ET 29
DECEMBRE DE
19H15 à 21H00***



Programme envisagée pour le 5 janvier

- ▶ Reprendre avec progressivité.
- ▶ Un travail aérobie et de renforcement musculaire
- ▶ La première semaine pourrait être portée sur l'endurance capacité.
- ▶ Le travail pourra se faire avec ballon (circuit aérobie, circuit training, parcours technique, jeux réduits.).
- ▶ Le travail intermittent pourra commencer dès la deuxième semaine.
- ▶ Ensuite, plus on se rapprochera du premier match, plus on tendra vers des entraînements intenses (et moins volumineux) avec de la vitesse, de l'explosivité, de la vivacité.

Programme de préparation trêve hivernale du 20 décembre 2021 au 3 janvier 2022

- ▶ *2 footings de minimum 30min à 45 min max en aisance respiratoire + assouplissements*
- ▶ *2 footings accélérés pendant 30 min avec 30'' d'accélération à 80% et 30'' allure de footing régulier avec pulsations cardiaques entre 150 et 180 (prévoir 12 min d'échauffement)*
- ▶ *6 séquences de renforcement musculaire (8x30'' de gainage, 3x20 pompes et 3x50 abdominaux) 20 min tous les 2 jours.*
- ▶ *Contact ballon : jonglages des 2 pieds.*

Dans l'idéal, éviter l'arrêt de toutes activités physiques pendant plus de 10 jours et n'hésitez pas à compléter votre préparation par d'autres activités (tennis, natation, rameur, VTT...).

Reprise Match Foot à 11 seniors

Reprise entraînement à Crossac le 05 janvier
19h15-21h00

SRCF	Vendredi 7 janvier 19h00-21h00	9 JANVIER	16 JANVIER	23 JANVIER	30 JANVIER
SENIORS A	Five à Sautron 24 joueurs	Amical à définir	FC HERIC à Ste Reine à 15h00	COUPE	CHAMPIONNAT
SENIORS B	Five à Sautron		FC BOUVRON B à Ste Reine à 13h	Amical	CHAMPIONNAT
SENIORS C	Five à Sautron		Amical en interne C-D	ST-LYPHARD B	CHAMPIONNAT
SENIORS D	Five à Sautron		Amical en interne C-D	Amical	CHAMPIONNAT