

La relève

Séance d'entraînement élaborée par Marius Rappiez, entraîneur des 15 ans DH



Les thèmes travaillés par les 22 joueurs de l'effectif: renforcement musculaire, aérobie continue, démarrage et frappe au but. Nous sommes ici en pleine période

de préparation athlétique. Voilà un tour d'horizon des exercices illustrés qui peut-être adapter au travail de la force.

La mise en train dure 20 minutes:

Exercice numéro 1:

-Enchaîner râteau avant, avant chaque cône puis passer le ballon par dessus dans le même

temps (même pied).

-Saut dans les cerceaux avec le ballon bloqué entre les pieds.

-Frappe.

Exercice numéro 2:

-Idem mais passe pied.

-Passe le long des cerceaux puis deux appuis avant, un appui arrière.

-Récupération du ballon puis frappe.

Le corps de la séance dure 64 minutes

Exercice numéro 3:

-Renforcement musculaire par ateliers c'est-à-dire (30 secondes x 30 secondes) + deux tours de circuit avec 4 minutes de récupération entre chaque séries.

-Atelier numéro 1: l/c/l plus joker accroupis avec un médecin ball.

-Atelier numéro 2: conduire le ballon accroupis.

-Atelier numéro 3: recherche amplitude pieds joints.

-Atelier numéro 4: saut cloche pied avant, arrière, droite, gauche.

-Atelier numéro 5: sauts à la corde.

-Atelier numéro 6: échange de médecin ball en position abdos.

-Atelier numéro 7: multi-bonds.

-Atelier numéro 8: pompes.

Exercice numéro 4: travail de l'aérobie continue (1x6 minutes à environ 150-160 pulsations cardiaques)

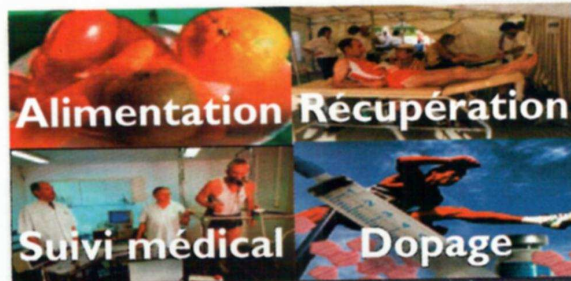
Exercice numéro 5: travail de la technique individuelle: démarrage et frappe au but c'est-à-dire passe dans l'intervalle pour un joueur qui sollicite le ballon pour frapper au but.

Exercice numéro 6: jeu libre de conservation du ballon. L'entraîneur doit observer.

Exercice numéro 7: les étirements.

FAIRE DU SPORT IMPLIQUE UNE HYGIENE DE VIE ADAPTEE

On entend par hygiène de vie chez le sportif :



Pourquoi faire du sport, implique une bonne hygiène de vie ?

L'entraînement et la compétition provoquent des facteurs d'agression sur l'organisme et entraînent de la fatigue.

De ce fait, la fatigue peut engendrer, si l'équilibre entre le travail musculaire et le repos n'est pas respecté, du surmenage. Les indices du surmenage étant :

- Manque d'appétit
- mauvaise humeur
- baisse de la motivation
- augmentation de fréquence cardiaque de repos
- insomnie
- baisse de la performance
- perte de poids

Si l'entraînement respecte l'équilibre entre le travail musculaire et le repos alors on participe à la prévention du sportif et on évite la fatigue, voir le surmenage.

L'hygiène de vie est donc un élément indispensable pour l'évolution et la progression du sportif.

Mais aussi un facteur déterminant, qu'il faut associé au repos pour favoriser la récupération du sportif.

Hygiène de vie



Dans le prochain N° du Mag des Renards, nous aborderons donc le sujet de l'alimentation chez le sportif.