

EXEMPLE DE MÉSOCYCLE CHEZ LES JEUNES EN PRÉFORMATION

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	• Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe)	• Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team	• Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps)	• Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	• Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir	• Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi)	• Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse	• Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance