

Modèle hebdomadaire d'une période de préparation en âge de pré-formation 13 à 15 ans (PPG et PPS)

OBJECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 Endurance (70 à 80% FCm) Coordination Force de base	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	CONGE
TE-TA	Séance 1 à 90' > Accueil – Aérobic TE + course (3 x 7') – Coordination-TE – Jeu 8:8 (60 x 40)	Séance 2 à 100' – Stations TE, gestes de base – Jeu 9:9 (60 x 50, 40 x 60) – Force de base	Séance 3 à 100' – Aérobic (2 x 8'), parcours TE – Ecole de course – TE-TA 1:1 / 2:1 – Jeu 5:5 (40 x 40)	Séance 4 à 80' – TE-TA spécifique, défense zone, attaque-tirs – TA 11:1 / 11:5 – Force de base	Séance 5 à 90' – Jeu cognitif – Vitesse réaction, TE-TA, 5:3 / 5:5 – Jeu 6:6, par côtés – Tirs de pénaltys	Match de préparation 1	