



TOSHIBA

celsius
groupe e

OCHSNER
SPORT
Ton but est notre but.

FRICOPY

realsport

Team AFF-FFV | Case postale 301 | CH-1701 Fribourg | www.teamaff-ffv.ch | info@teamaff-ffv.ch | CHE-215.465.395 TVA

Team AFF-FFV

Convocation tests de performance du 15.10.2018 à Fribourg
Aufgebot Leistungsmessungen vom 15.10.2018 in Freiburg

INFOS

Adresse	:	Salle de sports Ste-Croix, Rue A.-de-St-Exupéry 4, 1700 Fribourg
Adresse	:	Sporthalle Ste-Croix, Rue A.-de-St-Exupéry 4, 1700 Freiburg
Réunion	:	Selon planning
Besammlung	:	Gemäss Programm
Licenciement	:	Selon planning annexé
Entlassung	:	Gemäss Programm
Transport	:	Individuel
Reise	:	Individuell
Equipement	:	Matériel de football du Team AFF-FFV (incl. chaussures de salle)
Ausrüstung	:	Fussball-Material des Team AFF-FFV (inkl. Turnschuhe)
Empêchement	:	En cas d'empêchement pour des motifs valables (blessure, maladie...) prière d'en informer de suite et personnellement l'entraîneur et par sms ou WhatsApp Olivier Jordan.
Verhinderung	:	Wer aus zwingenden Gründen (Verletzung, Krankheit ...) am Erscheinen verhindert ist, muss dies sofort telefonisch und persönlich dem Trainer und sms oder WhatsApp an Olivier Jordan mitteilen.

STAFF

Nom	Prénom	Fonction	Téléphone
Jordan	Olivier	Organisateur	079 466 81 94

RAIFFEISEN



Tests de performance du Team AFF-FFV

Saison	2018 / 2019
Test	1 sur 2
Date	15.10.2018
Equipe	FE-13 / FE-14 / U-15 / U-16 / Sélection PISTE (Football féminin)
Réunion	15 minutes avant l'échauffement
Déroulement	Voir plan des horaires
Annexes	Plan des horaires, échauffement ASF, jonglage
Echauffement	<p>Durée 15 minutes Principe Intensité croissante Contenu 1. Corde à sauter, courses, petits jeux, 2. Sauts et rebonds 3. Étirements dynamiques 4. Sprints</p> <p>De bonnes performances peuvent être atteintes uniquement si elles suivent un échauffement sérieux, assidu et progressif.</p>
Indications	Prendre les chaussures de salle, le matériel d'entraînement du Team AFF-FFV et une gourde. En cas de question, Olivier Jordan se tient à votre disposition (079 466 81 94)



Test de performance du Team AFF-FFV

Plan des horaires

Football d'élite U15 / U16

	08:15	08:30	08:55	09:20	09:45	10:10	10:35	11:00	11:25
U-15 Groupe 1	échauffement	stabilité & mensuration	saut explosif	vitesse	endurance	libre			
U-15 Groupe 2	échauffement	saut explosif	stabilité & mensuration	vitesse	libre	endurance			
U-16 Groupe 1			échauffement	stabilité & mensuration	saut explosif	vitesse	endurance	libre	
U-16 Groupe 2			échauffement	saut explosif	stabilité & mensuration	vitesse	libre	endurance	
PISTE féminin					échauffement	stabilité & mensuration	Saut explosif	vitesse	endurance

Footeco

	11:15	11:30	11:50	12:10	12:30	12:50	13:10	13:30	13:50	14:10	14:30	14:50	15:10	15:30	15:50	16:10	16:30	16:50
FE-14 Mvogo	échauf	mensu	vitesse	slalom	endu.													
FE-14 Schneuwly			échauf.	mensu.	vitesse	slalom	endu.											
FE-14 Ming					échauf.	mensu.	vitesse	slalom	endu.									
FE-13 Castella							échauf.	mensu.	vitesse	slalom	endu.							
FE-13 Aebischer								échauf.	mensu.	vitesse	slalom	endu.						
FE-13 Adao									échauf.	mensu.	vitesse	slalom	endu.					
FE-13 Araz											échauf	mensu	vitesse	slalom	endu			FIN

Exercices d'échauffement pour les tests

Il faut effectuer un échauffement préventif de 15 à 20 minutes avant de faire les tests de performance. Le système cardio-vasculaire sera stimulé, les muscles et les articulations seront mobilisés et tonifiés activement.

Echauffement préventif

- 15–20 minutes de course légère; course ABC, exercices fonctionnels, exercices CORE et exercices excentriques

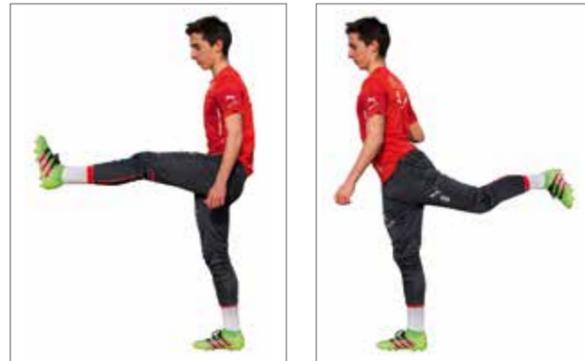
Gymnastique de mouvements et étirements actifs

- Balancement de la jambe
- Balancements latéraux
- Fente sur les côtés
- Fente avant
- Saut pieds-joints
- Saut avec un pied
- Étirement des mollets

Echauffement pour les sprints et l'agilité

- 2 fois 15m de skipping haut à haute fréquence
- 1 x course d'intensité croissante de 60–70m; pause de 3 minutes avant la prochaine course
- 2 x courses d'intensité croissante avec un tempo élevé; 3 minutes de pause entre les courses

Balancement de la jambe (6x chacune)



Balancement latéral (6x chacun)



Fente sur les côtés (6x chacune)



Fente avant (6x chacune)



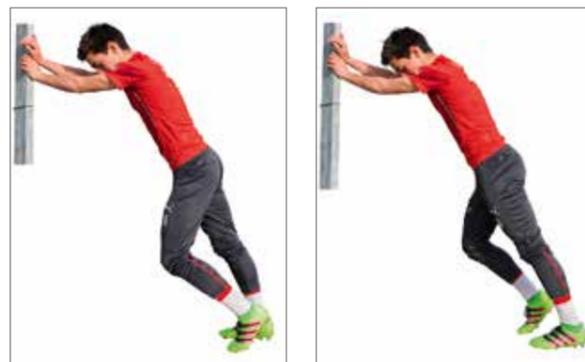
Saut pieds-joints (5x)



Saut sur un pied (5x chacun)



Étirement du mollet (6x chacun)



3 x 10m sprint de démarrage



Exécution du test: exercer 2x, 2 minutes de pause entre les courses

