

PRESENTATION DE LA SAISON U8-U9

(Né en 2012 et 2013)



PRÉPARATION ESTIVALE

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2020-2021, nous vous avons préparé un planning de reprise comprenant des défis techniques. Amusez-vous à les réaliser.

Reprise le:

Mercredi 19 Août

14h

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises



JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU LUNDI 31 AOÛT

Mercredi au stade Municipal de Maillezais de 13h45 à 15h15 - Herbe

Samedi au Complexe d'Oulmes de 10h30 à 11h45 - Herbe

Attention pour les séances du **Samedi**:

- Des rencontres sportives (plateaux) sont organisés environ 1 samedi sur 2. Dans ce cas il n'y a pas de séance le matin.



EQUIPEMENTS / RECOMMANDATIONS

- Arriver au minimum **15 min** avant le début de la séance
- Prévoir une **tenue de footballeur** complète (Crampons ; Protège-tibia ; Chaussettes ; Short ; T-shirt ; Veste/K-way si besoin)
- Prévoir une **GOURDE** personnalisée
- Prévoir le nécessaire de **douche** (gel douche, serviette, claquette, et affaires de rechange)



ORGANIGRAMME CATÉGORIE

RESPONSABLE CATEGORIE

U9

MOINARD Mickaël
Tel. 06.03.49.97.04

RESPONSABLE ECOLE DE FOOTBALL

U6 à U11

MOINARD Mickaël
Tel. 06.03.49.97.04

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES

U6 au U18

BIZERY Henry
Tel. 06.49.15.13.19

P L A N N I N G R E P R I S E U 8 / U 9

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août	2 Août
Défis Technique N°1		Défis Technique N°2		Défis Technique N°3		
3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août	9 Août
Défis Technique N°4		Défis Technique N°5		Défis Technique N°6		
10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août	16 Août
Défis Technique N°7		Défis Technique N°8		Défis Technique N°9		
17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août	22 Août	23 Août
		SEANCE U8/U9 14h – 15h15 COMPLEXE			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	
24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août	30 Août
		SEANCE U8/U9 14h – 15h15 COMPLEXE			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	

P L A N N I N G R E P R I S E U 8 / U 9

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre	6 Septembre
		SEANCE U8/U9 13h45 – 15h15 MAILLEZAIS			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	
7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre	13 Septembre
		SEANCE U8/U9 13h45 – 15h15 MAILLEZAIS			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	
14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre
		SEANCE U8/U9 13h45 – 15h15 MAILLEZAIS			REUNION D'INFORMATIONS 9h – 10h	
21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre
		SEANCE U8/U9 13h45 – 15h15 MAILLEZAIS			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	

1^{er} plateau le 3 octobre

U8
U9

DEFIS TECHNIQUE



Remplace les plots et le but par des objets que tu disposes chez toi (conserves, pots, corde à sauter...).

Tu peux demandés à tes parents, ou à tes frères et sœurs de se mettre gardien de but.

Défis	CONSIGNES		SCHEMA
1	Conduit ton ballon entre les plots et tir ensuite dans le but. Zéro plot touché + but = 1 point 10 x conduite PD 10 x conduite PG 10 x conduite Extérieur PD et PG 10 x conduite Intérieur PD et PG		
2	Traverse la forêt de plot, à la sortie prend le ballon et tir dans le but. Zéro plot touché + but = 1 point 10 x en pas chassé 10 x en pas chassé et en arrière 10 x en cloche pied PD 10 x en cloche pied PG		
3	Tir dans les portes. 1 but = 1 point		
	10x porte de gauche avec le PD 10 x porte du milieu avec le PD 10 x porte de droite avec le PD	10 porte de gauche avec le PG 10 x porte du milieu avec le PG 10 x porte de droite avec le PG	
4	Conduit ton ballon afin de formé un « 8 » et tir dans le but. Zéro plot touché + but = 1 point 10 x conduite PD 10 x conduite PG 10 x conduite Extérieur PD et PG 10 x conduite Intérieur PD et PG		
5	Prend le ballon à la main. Lâche le ballon pour le frapper avec le pied vers le ciel. Le ballon doit arriver à hauteur de tes yeux. Puis rattrape le à la main. Ballon rattrapé sans touché le sol = 1 point 20 x PD 20 x PG		
6	Tir de façon à faire tomber les plots. 1 plot tombé = 1 point 20 x PD 20 x PG		
7	Créer ton propre parcours de conduite de balle. Termine ton parcours par un tir dans un but. Zéro plot touché + but = 1 point 10 x conduite PD 10 x conduite PG 10 x conduite Extérieur PD et PG 10 x conduite Intérieur PD et PG		
8	Conduit ton ballon. Zéro plot touché = 1 point 10 x conduite PD 10 x conduite PG 10 x conduite Extérieur PD et PG 10 x conduite Intérieur PD et PG		
9	Prend le ballon à la main. Lâche le ballon pour le frapper avec le pied vers le ciel. Le ballon doit arriver à hauteur de tes yeux. Puis laisse le ballon rebondir au sol avant de frapper à nouveau. Essai de faire la plus grande série. 20 x PD 20 x PG		

