

PRESENTATION DE LA SAISON U10-U11

(Né en 2010 et 2011)



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:

Mardi 18 Août

17h45

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises



JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU LUNDI 7 SEPTEMBRE

Lundi au Gymnase du Complexe d'Oulmes de 17h45 à 19h - Salle

Mardi au Stade municipal de Maillezais de 17h45 à 19h15 - Herbe

Jeudi au Complexe d'Oulmes de 17h45 à 19h15 – Herbe

Spécifique gardien: Vendredi à Nieul de 18h à 18h45

Attention pour les séances du **Jeudi**:

- Août à Octobre : Complexe Sportif - Oulmes
- Octobre à Avril : sur une autre installation
- Avril à juin : Complexe Sportif - Oulmes



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

U11

MOIROUD Arthur
Tel. 06.17.30.86.52

RESPONSABLE ECOLE DE FOOTBALL

UG à U11

MOINARD Mickaël
Tel. 06.03.49.97.04

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES

UG 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 1 0 / U 1 1

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 U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE			
24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août	30 Août
	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		REUNION DE DEBUT DE SAISON 14h – 15h COMPLEXE	

P L A N N I N G R E P R I S E U 1 0 / U 1 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre	6 Septembre
	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		Tournoi (toute la journée)	
7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre	13 Septembre
SEANCE 17h45 – 19h Futsal	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		Tournoi (toute la journée)	
14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre
SEANCE 17h45 – 19h Futsal	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		AMICAL	
21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre
SEANCE 17h45 – 19h Futsal	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 COMPLEXE		NANTES / BORDEAUX	

1^{er} plateau le 3 octobre

U10
U11

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	10 x porte de gauche avec le PD 10 x porte du milieu avec le PD 10 x porte de droite avec le PD	
	10 x 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 laisse le ballon rebondir au sol avant de frapper à nouveau. Essai de faire la plus grande série. 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	Jonglerie 20 x PD 20 x PG 20 x Alt 20 x Tête		

