

PRESENTATION DE LA SAISON U12-U13

(Né en 2009 et 2008)



PRÉPARATION ESTIVALE

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2020-2021, nous vous avons préparé un programme comprenant de la course et de la jonglerie. Nous considérerons que le programme individuel aura été réalisé, pour que vous soyez prêt le jour de la reprise :

Mardi 18 Août

17h45

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises

Chaque date indiqué dans le programme se compose de la manière suivante :

1 Course

20min de
jonglerie1 Circuit
d'étirement

JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU LUNDI 7 SEPTEMBRE

Lundi au Gymnase du Complexe d'Oulmes de 17h45 à 19h (U12) et de 19h à 20h (U13) - Salle

Mercredi au Complexe sportif d'Oulmes de 16h30 à 18h - Herbe

Vendredi au Stade de la Pajotière à Nieul de 18h à 19h15 – Herbe

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



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

RESP. CATEGORIE
EQUIPE U13 (B)
BIZERY Henry
Tel. 06.49.15.13.19

RESP. EQUIPE U13 (A)
OUVREARD Laurent
Tel. 06.31.24.14.29

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 1 2 / U 1 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août	2 Août
Jonglerie		COURSE N° 1		COURSE N° 2		
		Jonglerie		Jonglerie		
		Etirement		Etirement		
3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août	9 Août
COURSE N° 3		COURSE N° 4		COURSE N° 5		
Jonglerie		Jonglerie		Jonglerie		
Etirement		Etirement		Etirement		
10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août	16 Août
COURSE N° 6		COURSE N° 7		COURSE N° 8		
Jonglerie		Jonglerie		Jonglerie		
Etirement		Etirement		Etirement		
17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août	22 Août	23 Août
	SEANCE U12/U13 17h45 – 19h15 COMPLEXE		SEANCE U12/U13 17h45 – 19h15 COMPLEXE			
24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août	30 Août
	SEANCE U12/U13 17h45 – 19h15 COMPLEXE		SEANCE U12/U13 17h45 – 19h15 COMPLEXE		REUNION DEBUT DE SAISON 15h30-16h30	

P L A N N I N G R E P R I S E C O L L E C T I V E U 1 2 / U 1 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre	6 Septembre
		SEANCE U12/U13 16h30 - 18h COMPLEXE		SEANCE U12/U13 18h – 19h15 NIEUL	TOURNOI (toute la journée)	
7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre	13 Septembre
FUTSAL SEANCE U12 17h45 – 19h SEANCE U13 19h- 20h		SEANCE U12/U13 16h30 - 18h COMPLEXE		SEANCE U12/U13 18h – 19h15 NIEUL	TOURNOI (toute la journée)	
14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre
FUTSAL SEANCE U12 17h45 – 19h SEANCE U13 19h- 20h		SEANCE U12/U13 16h30 - 18h COMPLEXE		SEANCE U12/U13 18h – 19h15 NIEUL	AMICAL	
21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre
FUTSAL SEANCE U12 17h45 – 19h SEANCE U13 19h- 20h		SEANCE U12/U13 16h30 - 18h COMPLEXE		SEANCE U12/U13 18h – 19h15 NIEUL	CHAMPIONNAT	

**U12
U13**

COURSE

N°1	2min30 AF 4x 5min AM (récup marche 2min) 2min30 AF	N°5	2min30 AF 6x 5min AM (récup marche 2min) 2min30 AF
N°2	2min30 AF 3x 7min AM (récup marche 2min) 2min30 AF	N°6	2min30 AF 4x 7min AM (récup marche 2min) 2min30 AF
N°3	2min30 AF 2x 10min AM (récup marche 3 min) 2min30 AF	N°7	2min30 AF 3x 10min (récup marche 3min) 2min30 AF
N°4	2min30 AF 1x 20min AM 2min30 AF	N°8	2min30 AF 2 x 15min AM (récup marche 4 min) 2min30 AF

Légende:

AF: Allure Faible

AM: Allure Modéré

Exemple : explication de la course N°3

Echauffement = 2 minutes 30 de course à Allure Faible

Corp de séance = Courir 10 minutes à Allure Modéré.

Marcher 3 minutes

Courir 10 minutes à Allure Modéré.

Retour au calme = 2 minutes 30 de course à Allure Faible



VIGILANCE AUX CONSIGNES ET A LA REALISATION



**HYDRATEZ
VOUS**

Course

- Les temps d'échauffement et de récupération font parties intégrante de la séance. Ils ne doivent pas être négligés.
- Pensez à rester en aisance respiratoire, c'est-à-dire à un rythme modéré.



FORMATION

U12
U13





JONGLERIE



Pour chaque journée **note ton meilleur score**: Pied Droit/Pied Gauche/ Alterné/Tête
Consacre y environ 20 minutes (5 min par surface).

CONSEILS:

- Verrouille ta cheville.
- Ton pied doit être parallèle au sol au moment de frapper le ballon.
- Si tu as des difficultés, laisse rebondir le ballon après chaque contact.

	Pied Droit 	Pied Gauche 	Alterné 	Tête 	TOTAL de la journée	TOTAL DE LA SEMAINE
Lundi 10 Août						
Mercredi 12 Août						
Vendredi 14 Août						
Lundi 17 Août						
Mercredi 19 Août						
Vendredi 21 Août						
Lundi 24 Août						
Mercredi 26 Août						
Vendredi 28 Août						

NOM:

PRENOM:



FORMATION

U12
U13

ETIREMENT

20 secondes d'étirement pour chaque posture

Adducteur



Psoas



Fessier



Quadriceps



Ischios



Mollets



VIGILANCE AUX CONSIGNES ET A LA REALISATION



Etirement

- Les étirements ne doivent pas faire mal.
- Dès que vous ressentez une légère tension dans le muscle, stoppez et maintenez la position 20 secondes.

**HYDRATEZ
VOUS**

