

PRESENTATION DE LA SAISON U6-U7

(Né en 2015 et 2016)



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 1 septembre
16h
Au Stade municipal de MAILLEZAIS



JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU MERCREDI 1 SEPTEMBRE

Mercredi au Stade municipal de Maillezais de 16h à 17h15 - Herbe

Samedi au Complexe sportif du Champs du Pas de 10h30 à 11h45 – Herbe

Attention pour les séances du **Samedi**:

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



EQUIPEMENTS / RECOMMANDATIONS

- Arriver au minimum **10 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

BAILLY Ludovic
Tel. 06.88.82.00.63

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES

U6 au U17
BIZERY Henry
Tel. 06.49.15.13.19

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------------------|--------------|---|--------------|--------------|---|--------------|
| 9 Août | 10 Août | 11 Août | 12 Août | 13 Août | 14 Août | 15 Août |
| Défis Technique n°1, 2 et 3 | | | | | | |
| 16 Août | 17 Août | 18 Août | 19 Août | 20 Août | 21 Août | 22 Août |
| Défis Technique n°4, 5 et 6 | | | | | | |
| 23 Août | 24 Août | 25 Août | 26 Août | 27 Août | 28 Août | 29 Août |
| Défis Technique n°7, 8 et 9 | | | | | | |
| 30 Août | 31 Août | 1 Septembre | 2 Septembre | 3 Septembre | 4 Septembre | 5 Septembre |
| | | SEANCE U6/U7 16h – 17h15 MAILLEZAIS | | | SEANCE U6/U7 10h30 – 11h45 COMPLEXE | |
| 6 Septembre | 7 Septembre | 8 Septembre | 9 Septembre | 10 Septembre | 11 Septembre | 12 Septembre |
| | | SEANCE U6/U7 16h – 17h15 MAILLEZAIS | | | INTER CLUB | |
| 13 Septembre | 14 Septembre | 15 Septembre | 16 Septembre | 17 Septembre | 18 Septembre | 19 Septembre |
| | | SEANCE U6/U7 16h – 17h15 MAILLEZAIS | | | INTER CLUB | |
| 20 Septembre | 21 Septembre | 22 Septembre | 23 Septembre | 24 Septembre | 25 Septembre | 26 Septembre |
| | | SEANCE U6/U7 16h – 17h15 MAILLEZAIS | | | INTER CLUB | |
| 27 Septembre | 28 Septembre | 29 Septembre | 30 Septembre | 1 Octobre | 2 Octobre | 3 octobre |
| | | SEANCE U6/U7 16h – 17h15 MAILLEZAIS | | | SEANCE U6/U7 10h30 – 11h45 COMPLEXE | |

Plateau de
reentrée le
09/10

U6
U7

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 | 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 | | |
| 2 | 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 | | |
| 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. 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 | | |

