

# PRESENTATION DE LA SAISON U8-U9

(Né en 2013 et 2014)



## 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

MOREAU Thomas  
Tel. 06.47.83.67.19

### 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 U8/U9 16h – 17h15 MAILLEZAIS			SEANCE U8/U9 10h30 – 11h45 COMPLEXE	
6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre
		SEANCE U8/U9 16h – 17h15 MAILLEZAIS			INTER CLUB	
13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre
		SEANCE U8/U9 16h – 17h15 MAILLEZAIS			INTER CLUB	
20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre
		SEANCE U8/U9 16h – 17h15 MAILLEZAIS			INTER CLUB	

Plateau de  
reentrée le  
02/10

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	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		

