

PRESENTATION DE LA SAISON U10-U11

(Né en 2011 et 2012)



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 18 Août

15h

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises



JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU LUNDI 6 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 Stade de la Pajotière à Nieul de 17h45 à 19h15 – Herbe

Spécifique gardien : à Nieul sur l'Autise , le mercredi de 15h15 à 15h45



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 EQUIPE [A]

MOINARD Mickael
Tel. 06.03.49.97.04

RESPONSABLE EQUIPE [B]

BOSSARD Loïs
Tel. 06.78.33.57.21

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES U6 au U17

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
26 Juillet	27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août
Défis Technique n°1, 2 et 3						
2 Août	3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août
Défis Technique n°4, 5 et 6						
9 Août	10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août
Défis Technique n°7, 8 et 9						
16 Août	17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août	22 Août
		SEANCE U11 / U13 15h-16h30 COMPLEXE		SEANCE U11 / U13 15h-16h30 COMPLEXE		
23 Août	24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août
		SEANCE U11 / U13 15h-16h30 COMPLEXE		SEANCE U11 / U13 15h-16h30 COMPLEXE	TOURNOI Les Epesses	
30 Août	31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre
	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 NIEUL		TOURNOI SVF Benet/Damvix AS4V Doix/Fontaines	
6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre
FUTSAL U10/U11 17h45 – 19h	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 NIEUL		TOURNOI Beauvoir sur Niort	
13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre
FUTSAL U10/U11 17h45 – 19h	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 NIEUL		AMICAL Chantonnay	
20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre
FUTSAL U10/U11 17h45 – 19h	SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 MAILLEZAIS		SEANCE U10/U11 17h45 – 19h15 NIEUL		AMICAL	

Plateau de
reentrée le
02/10

U10
U11





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
Séance 1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						
Séance 5						
Séance 6						
Séance 7						
Séance 8						
Séance 9						

NOM:

PRENOM:



FORMATION