

PRESENTATION DE LA SAISON U12-U13

(Né en 2010 et 2009)



PRÉPARATION ESTIVALE

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2021-2022, 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 :

Mercredi 18 Août

15h

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 6 SEPTEMBRE

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

Mercredi à Maillezais de 14h à 15h30 - Herbe

Vendredi au Stade de la Pajotière à Nieul de 18h15 à 19h30 – Herbe

Spécifique gardien : le mercredi à Nieul sur l'Autise de 15h45 à 16h30



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 U13 (B)
BOSSARD Loïs
Tel. 06.78.33.57.21

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
26 Juillet	27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août
Séance n°1 et n°2						
2 Août	3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août
Séance n°3, n°4 et n°5						
9 Août	10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août
Séance n°6, n°7 et n°8						
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 U12/U13 14h-15h30 MAILLEZAIS		SEANCE U12/U13 18h15 – 19h30 NIEUL	TOURNOI SVF Benet/Damvix AS4V Doix/Fontaines	
6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre
FUTSAL U12 : 17h45-19h U13 : 19h-20h		SEANCE U12/U13 14h – 15h30 MAILLEZAIS		SEANCE U12/U13 18h15 – 19h30 NIEUL	TOURNOI Beauvoir sur Niort	
13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre
FUTSAL U12 : 17h45-19h U13 : 19h-20h		SEANCE U12/U13 14h – 15h30 MAILLEZAIS		SEANCE U12/U13 18h15 – 19h30 NIEUL	CHAMPIONNAT	
20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre
FUTSAL U12 : 17h45-19h U13 : 19h-20h		SEANCE U12/U13 14h – 15h30 MAILLEZAIS		SEANCE U12/U13 18h15 – 19h30 NIEUL	CHAMPIONNAT	

**U12
U13**

COURSE

Du 26/07 au 01/08		Du 02/08 au 08/08		Du 09/08 au 16/08	
N° 1	2min30 AF 4x 5min AM (récup marche 2min) 2min30 AF	N° 3	2min30 AF 2x 10min AM (récup marche 3 min) 2min30 AF	N° 6	2min30 AF 4x 7min AM (récup marche 2min) 2min30 AF
N° 2	2min30 AF 3x 7min AM (récup marche 2min) 2min30 AF	N° 4	2min30 AF 1x 20min AM 2min30 AF	N° 7	2min30 AF 3x 10min (récup marche 3min) 2min30 AF
		N° 5	2min30 AF 6x 5min AM (récup marche 2min) 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
Séance 1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						
Séance 5						
Séance 6						
Séance 7						
Séance 8						

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**

