



PROGRAMME DE REPRISE U12 U13 ASSL FOOTBALL

C'est avec plaisir que nous reprenons contact avec vous afin de bien préparer la future saison qui s'annonce. Cette saison 2018-2019, 4 ou 5 équipes sont pour le moment prévu d'être engagées. Il est important de retourner rapidement votre licence. Pour inscrire les équipes. Pierre-Alexis Rolland – 0672758474, sera en charge de la catégorie et plus particulièrement des U13. Christophe Boule – 0679753968, sera en charge de la catégorie U12.

Afin de préparer aux mieux la saison qui se profile et d'arriver dans les meilleures conditions possibles, voici quelques premiers gages de réussite.

- **Être présent aux vestiaires 15 minutes minimum avant le début de l'entraînement.**
- **Pour des questions d'hygiène, passer par les vestiaires pour se changer, prendre une douche et mettre des affaires propres est obligatoire lors des séances, et matchs.**
- **Boire suffisamment, avant, pendant et après l'effort. (Prévoir sa gourde personnalisée !)**
- **Être à l'écoute pour une optimisation de l'entraînement.**
- **Aider à la sortie et au ramassage du matériel ! Ne pas être que consommateur !!!!!**
- **RESPECT, envers les éducateurs, dirigeants, parents et ENTRE VOUS LES JOUEURS !**

Ne pas hésiter à pratiquer des activités physiques pendant vos vacances.
(Tennis, VTT, Tennis de table, et bien sûr Football...)
Prévoir chaussures moulées et tennis pour le mois d'Août.

ENTRAINEMENTS U12 U13

Samedi 25 Aout 2018 :	Journée stage U12U13 -10h sur le terrain de Montbert. 12h Présentation de la saison avec les familles et pique-nique. 14h Run and bike (prévoir son vélo) 16h - 17h – Match entre nous. Fin de journée à 17h.
Lundi 27 Aout 2018 :	Entrainement de 15h à 17h à Geneston.
Mercredi 29 Aout 2018 :	Entrainement de 15h à 17h à Geneston.
Vendredi 30 Aout 2018 :	Entrainement de 15h à 17h à Geneston.
Samedi 1 Septembre 2018 :	Entrainement ou Matchs amicaux. (Horaire et lieux à définir)
Lundi 3 Septembre 2018 :	Entrainement U12U13 au Bignon de 18h30 à 20h00.
Mercredi 5 Septembre 2018 :	Entrainement U12 au Bignon de 17h30 à 19h. Entrainement U13 à Montbert de 17h30 à 19h.
Par la suite les entrainements se dérouleront le mercredi de 17h30 à 19h, au Bignon ou Geneston pour les U12 avec Christophe et Fabien et le mercredi à Montbert pour les U13 avec Pierre-Alexis. Entrainement en commun U12U13 le lundi de 18h30 à 20h avec Christophe, Franck, Yacine et Pierre-Alexis. Nous commencerons les entrainements sur la commune du Bignon, pour ensuite aller sur Montbert.	
Samedi 8 Septembre 2018 :	Amical contre le Fc Grand Lieu à Geneston.
Samedi 15 Septembre 2018 :	Reprise du championnat.

PROGRAMME DE REPRISE U12U13

SÉANCE INDIVIDUELLE

La catégorie U12 U13 est une catégorie charnière qui voit une augmentation de la masse musculaire et osseuse. Ce changement provoque l'émergence du travail athlétique.

C'est pourquoi, je propose aux jeunes un programme de reprise à la fois ATHLETIQUE et TECHNIQUE pour revenir en forme. Il est donc judicieux de bien le suivre dès **le 24 juillet** pour le jonglage et dès **le 7 Août** pour la partie athlétique pour commencer les entraînements dans de bonnes conditions et d'éviter les blessures. Orientez-vous également sur d'autres sports (Basket, Vélo, Piscine, Tennis...). Prenez des chaussures adaptées à la course à pied : basket avec de bonnes semelles. **N'oubliez pas de bien vous hydrater !**

Semaine 1 (06/08 au 11/08)

- 2 footings de 10-20 minutes (Allure : pouvoir parler en courant)
 - 1x5 minutes de corde à sauter
- 1x Gainage (2xFace, 2xDroit et 2xGauche) Tenir le + longtemps possible

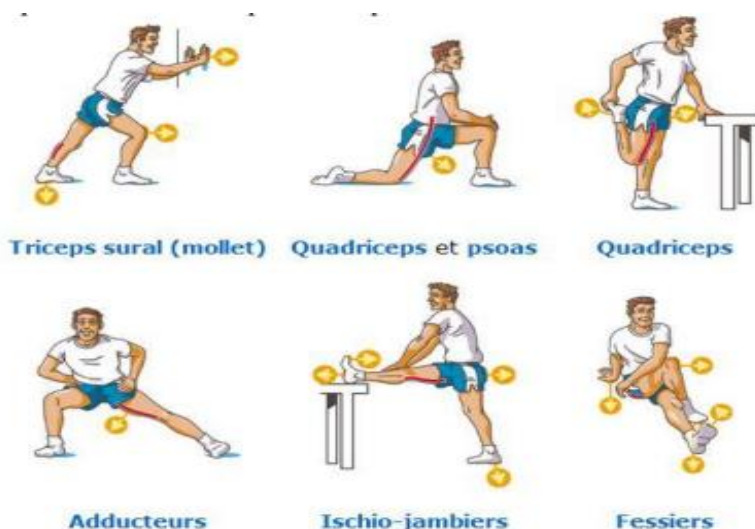
Semaine 2 (13/08 au 18/08)

- 3 footings de 15-25 minutes (Allure : pouvoir parler en courant)
 - 1x8 minutes de corde à sauter
- 2xGainage (2xFace, 2xDroit et 2xGauche) Tenir le + longtemps possible

Semaine 3 (20/08 au 25/08)

- 3 footings de 20-30 minutes (Allure : pouvoir parler en courant)
 - 1x10 minutes de corde à sauter
- 3x Gainage (2xFace, 2xDroit et 2xGauche) Tenir le + longtemps possible

10 minutes d'étirements à la fin de chaque footing et corde à sauter (Voir quelques exemples d'étirements ci-dessous, attention à ne pas faire d'à-coups. Vous pouvez bien entendu faire vos propres étirements en y ajoutant étirements du haut). Compter 15 secondes pour chaque exercice.



PROGRAMME ESTIVAL JONGLAGE



1- Objectifs du jonglage :

- Maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle)
- Maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact)
- Appréciation des trajectoires (meilleur contrôle du ballon)

2- Quelques corrections à apporter :

- Veiller à l'équilibre corporel.
- Pied tendu à l'horizontal (« les lacets vers le ciel »).
- Les bras servent à s'équilibrer.

3- Pourquoi jongler ?

- A partir des U12-u13, il y a la coupe festive, le challenge crédit agricole et challenge u12 utilisent énormément les jongles pour départager les équipes.
- Techniquement, le geste correctement réalisé du jonglage se rapproche du geste de la frappe de balle. Un joueur ayant une bonne technique de jonglage aura très souvent une technique de frappe et une puissance de frappe au-dessus de la moyenne.

4- Quoi faire ?

- Chaque jour, vous devez travailler vos jonglages « pied droit », « pied gauche », « tête » pendant au minimum 15 minutes.
- Puis, chaque jour, vous noterez vos records « PD », « PG », « tête » (s'arrêter à 100 jongles) sur la feuille ci-dessous, ainsi que le nombre de fois où vous avez réalisé plus de 50 jonglages avec le « PD », « PG » et de la « tête ».
- L'objectif sera d'améliorer vos records sur le « PD », « PG » et « tête »
- Ce programme est là pour vous faire progresser avant tout, c'est votre travail personnel.

	Juillet		Août	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

BONNE VACANCES A TOUS