|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Date*** | ***Heures*** | ***Programme*** |
| Semaine du 21 au25 aout | A faire 1 ou 2 fois (par exemple lundi et jeudi) | Footing 2X12minutes/Courir sur terrain plat Pulsations min. 120/140 Récupération entre les 2 footings : 10 minutes Etirements : mollets, quadriceps, ischios jambiers, adducteurs  |
| Samedi 26 aout | 10 h/17h | Stage de reprise stade de Orgueil |
| Mardi 29 Aout | 18h30/19h45 | Entrainement |
| Vendredi 1 Septembre | 18h30/19h45 | Entrainement |
| Mardi 5 septembre | 18h30/19h45 | Entrainement |
| Vendredi 8 Septembre | 18h30/19h45 | Entrainement |
| Vendredi 8 Septembre | 19h45/20h45 | ***Réunion de rentrée avec les parents*** |
| Samedi 9 Septembre |  A determiner |  |
| Mardi 12 septembre | 18h30/19h45 | Entrainement |
| Vendredi 15 septembre | 18h30/19h45 | Entrainement |

* Prévoir ses tennis, protège-tibias, gourde ou bouteille d’eau, gel douche et serviette
* Il est impératif d'avoir sa licence en règle (ou de la rapporter à l'entraînement pour les retardataires)

 Dans le cas, où vous êtes toujours en vacances lors de la reprise :

* Faire 1 ou 2 footing de 2 x 15 min par semaine
* Jonglerie (Libre, Alterné,…). Suivre le Défi-Jonglage U13
* Faire d'autres sports: natation, tennis, vtt, etc.

![C:\Users\Mathilde\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EOTEOTKG\bike-307774_960_720[1].png]()

Bonnes vacances

**---------** **DEFI Jonglage** --------------

* Défi 1: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied fort, attraper dans les mains.
* Défi 2: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied faible, attraper dans les mains.
* Défi 3: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied fort, 1 jonglage pied faible, attraper dans les mains.
* Défi 4: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied, 1 jonglage cuisse, attraper dans les mains.
* Défi 5: 10 jonglages pied fort sans surface de rattrapage.
* Défi 6 : 8 jongles pied faible sans surface de rattrapage.
* Défi 7 : 4 jongles alternés (soit 8 contacts) (droit, gauche, droit..) sans surface de rattrapage.
* Défi 8: 30 jongles pied fort sans surface de rattrapage.
* Défi 9 : 20 jongles pied faible sans surface de rattrapage.

Lors de tes vacances ou tu profiteras avec joie de la mer, du VTT, du tennis.....et de pleins d'autres activités, n'oublies pas que le jonglage est un exercice qui peut sembler hors contexte par rapport à la réalité du match Mais saches que ce mouvement est un geste technique de base qui va t'amener à développer ta sensibilité, ton toucher de balle. Ces qualités te permettront ensuite d'acquérir une bonne prise de balle, une conduite en gardant le ballon proche de toi, un dribble et une frappe de qualité En résumé l'objectif du jonglage est la maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle), la maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact), l'appréciation des trajectoires, ainsi que la coordination et l'équilibre

***Programme du Stage de Reprise*** :

|  |  |
| --- | --- |
| **Horaires** | **Samedi 26 Aout** |
| 10h | accueil |
| 10h15 | Séance entrainement |
| 12h30 | Déjeuner (pique nique : sportif) |
| 13h30 | Elaboration règles de vie |
| 14h | Essaie de la tenue pour commande  |
| 15h | Séance entrainement ou travail autours du langage footballistique |
| 16h00 | Debriff de la journée |
| 16h 30 |  fin de journée |

Responsable de la Catégorie U13 : Patrick. GIBERT tel 06.03.79.29.19

 Guy FRANCOIS tel 06.08.76.99.78