



**PROGRAMME DE REPRISE U10/U11
GÉNÉRATION 2009/2010
SAISON 2019-2020**

PLANNING :

DATES	MATIN	REPAS	APRÈS-MIDI
LUNDI 19 août	/	/	/
MARDI 20 août	/	/	/
MERCREDI 21 août	/	/	/
REPRISE JEUDI 22 août	/	/	18H-19H30
VENDREDI 23 août	REPOS		REPOS
SAMEDI 24 août STAGE POUR TOUTE LA PRÉ-FORMATION	ENTRAINEMENT 10H-11H30	REPAS TIRÉ DU SAC ACTIVITÉ CALME 12H-14H	MATCH INTERNE 14H30-16H

Prévoir un repas équilibré et léger / Prévoir deux tenues d'entraînements avec affaire de douche pour le matin ET l'après-midi / Bouteille d'eau obligatoire

**Reprise à partir du MARDI 27 AOUT des horaires d'entraînements prévus pour la saison
(MARDI 18H – JEUDI 18H)**

OBJECTIFS PENDANT LES VACANCES :

- En profiter au maximum afin de se reposer et se régénérer
- Rester actif en variant ses activités (loisirs, piscines...)

UNE À DEUX SEMAINES AVANT LA REPRISE :

Reprendre ses marques avec le ballon et les crampons (surtout s'ils sont neufs), pour cela :

- Pyramide jonglerie (voir ci-dessous)
- Remplir la fiche suivie jonglage après chaque activité
- SOCCER FIVE / FUTSAL / CITY STADE ...

Le but est que cela soit ludique, sur des temps courts (15 à 30 minutes) et à la propre volonté de l'enfant, rien n'est obligatoire.

SOINS :

Dans le développement d'un jeune sportif, toutes les bonnes habitudes sont bonnes à prendre.

Encore une fois, rien n'est obligatoire, mais cela ne peut pas faire de mal :

- **Ostéopathie** : « De manière préventive, des bilans réguliers sont également recommandés pour suivre l'enfant sportif dans son développement. La conservation de l'équilibre de leur corps permettra de pratiquer ce sport durablement. » Osteo de France.
- **Dentiste** : « Les sportifs de haut niveau ou amateurs ont tout intérêt à faire vérifier régulièrement leur état dentaire. Il est démontré que l'état dentaire d'un sportif affecte ses performances. » Dr Delaunay.
- **Podologue** : « C'est à cette période qu'apparaissent les pathologies de croissances (maladie de Sever, Osgood..), le podologue soulagera l'enfant avec un traitement approprié. »



**PROGRAMME DE REPRISE U10/U11
GÉNÉRATION 2009/2010
SAISON 2019-2020**

**« UN BON JONGLEUR N'EST PAS FORCEMENT UN BON FOOTBALLEUR ... MAIS UN BON FOOTBALLEUR
SAIT FORCEMENT JONGLER »**

FICHE SUIVIE JONGLAGE				
NOM/Prénom :				
RECORD DE LA JOURNÉE (max 50) :				
DATE	Pied droit	Pied gauche	Tête	Étape Pyramide (1 à 16 + Entourez le niveau)
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2
/				1 ou 2

Pourquoi jongler ?

- 1- Pour améliorer sa maîtrise individuelle du ballon et développer différentes surfaces de contacts (pied droit, pied gauche, tête, intérieur, extérieur, genou, poitrine...)
- 2- Pour améliorer sa maîtrise des appuis (un contact = un changement d'appui) et sa lecture de la trajectoire (différentes hauteurs, puissances et vitesses à chaque contact)
- 3- Avant chaque match de championnat U13, un minimum de 50 jongles des deux pieds et 50 de la tête sera demandé.

Ceci est un plus pour le joueur c'est certains, mais ce n'est pas la finalité :

"La technique, ce n'est pas de pouvoir faire 1000 jongles. Tout le monde peut y arriver en s'entraînant. Ensuite, vous pouvez travailler dans un cirque. La technique, c'est passer en une touche de balle, à la bonne vitesse, sur le bon pied de votre coéquipier." Johan Cruyff



**PROGRAMME DE REPRISE U10/U11
GÉNÉRATION 2009/2010
SAISON 2019-2020**

PYRAMIDE JONGLERIE – NIVEAU 1	
BUT : Réussir l'exercice pour passer à l'étape suivante	
ÉTAPE	EXERCICE
1	5 fois de suite : 5 jonglages pied fort
2	10 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 8 jonglages pied fort
4	12 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : 3 jonglages pied faible
6	6 jonglages pied faible
7	5 fois de suite : 6 jonglages pied faible
8	10 jonglages pied faible
9	5 fois de suite : pied/cuisse (possibilité de prendre le ballon à la main)
10	5 jonglages pied/cuisse
11	5 fois de suite : 3 jonglages tête
12	6 têtes
13	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	15 jonglages pied fort

Le niveau 1 devra être complètement réussi avant de passer au 2. Une fois le niveau 1 terminé, vous pourrez commencer directement au 2 les jours suivants.

PYRAMIDE JONGLERIE – NIVEAU 2	
BUT : Réussir l'exercice pour passer à l'étape suivante	
ÉTAPE	EXERCICE
1	3 fois de suite : 12 jonglages pied fort
2	20 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 6 jonglages pied faible
4	10 jonglages pied faible
5	15 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	6 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque série
7	2 jonglages pied/tête (plusieurs contacts au pied sont autorisés – sans les mains)
8	10 jonglages pied/cuisse
9	3 jonglages alternés coup de pied/intérieur
10	3 jonglages alternés coup de pied/extérieur
11	15 jonglages sans poser le pied au sol
12	3 fois de suite : 8 jonglages tête
13	25 jonglages pied fort
14	15 jonglages pied faible
15	10 têtes
16	50 pied fort, 30 pied faible, 25 têtes

La fiche suivie pourra être rendue aux éducateurs à la reprise.

BONNES VACANCES A TOUS !!!!

MENDES Vincent
Responsable Préformation
Éducateur U13 Label / Éducateur U16 R1
06 43 16 25 77 / fcvb.preformation@gmail.com