



R.C. DOUE LA FONTAINE

Saison 2022-2023

« Dossier Début de Saison U11 »

Benjamin GODIVEAU
Responsable Technique Jeunes

CONTEXTE

Ce dossier a pour but de vous présenter le planning de reprise afin que vous puissiez vous organiser en amont pour être présent sur un maximum d'entraînements, de matchs amicaux et lors de la réunion parents afin que vous ayez toutes les informations sur l'organisation de la saison pour vous et votre enfant.

Vous découvrirez également une fiche de jonglerie avec des petits défis à atteindre progressivement. Développer la jonglerie chez votre enfant permet d'améliorer sa coordination (équilibre, lecture trajectoire de balle), son mental (persévérance, concentration) ainsi que sa technique (sensibilité avec le ballon, geste de la frappe)

Vous aurez également les premiers éléments du stage, qui sera un temps important pour créer du lien entre les joueurs eux-mêmes et aussi entre les joueurs et les membres du staff technique.

1-LE PLANNING DE REPRISE des U11 - Saison 2022-2023

La reprise des séances d'entraînement collectives est fixée au **Mercredi 24 Août 2022 à 15h15** sur le terrain

Pour tous les entrainements, il faut prévoir : une paire de chaussures de foot, les protège-tibias, short/maillot et une gourde + affaires de douche !

Pour la saison 2022-2023 les entrainements seront : le mercredi de 15h15 à 16h45 et le Vendredi de 18h00 à 19h00.
Les vestiaires sont ouverts 15 minutes avant le début des séances

Pour les entrainements des mercredis 7, 14, 21 et 26 Septembre sont organisés des portes ouvertes : vous pouvez inviter vos copains ou connaissances souhaitant découvrir le club !

Renseignements : Responsable Technique Jeunes - Benjamin GODIVEAU – 06 33 82 81 97

U11			
AOUT	24	Mercredi	Entraînement 15h15-16h45
	25	Jeudi	Repos
	26	Vendredi	Entraînement 18h-19h
	27	Samedi	Match Amical contre Beaufort – 2 équipes – 14h30
	28	Dimanche	Repos
	29	Lundi	STAGE
	30	Mardi	STAGE
	31	Mercredi	Repos
SEPTEMBRE	1	Jeudi	Repos
	2	Vendredi	Repos
	3	Samedi	JOURNEE CLUB avec Match amicaux (à Définir)
	4	Dimanche	Repos
	5	Lundi	Repos
	6	Mardi	Repos
	7	Mercredi	Entraînement PO 15h15-16h45
	8	Jeudi	Repos
	9	Vendredi	Entraînement 18h-19h
	10	Samedi	Tournoi pour 2 équipes et Match amical contre Beaufort pour 1 équipe
	11	Dimanche	Repos
	12	Lundi	Repos
	13	Mardi	Repos
	14	Mercredi	Entraînement PO 15h15-16h45
	15	Jeudi	Repos
	16	Vendredi	Entraînement 18h-19h
	17	Samedi	Reprise Match Officiel – 3 équipes - à définir
	18	Dimanche	Repos

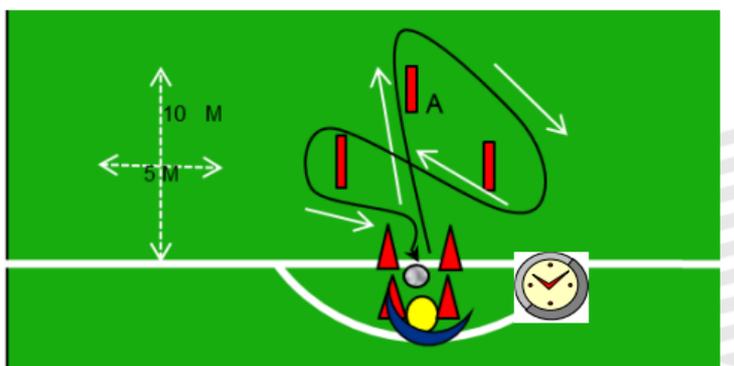


2-Les exercices techniques :

- ⇒ Voici 2 exemples d'exercice techniques à faire régulièrement pendant les vacances afin de développer les qualités technique de votre enfant principalement sur la maîtrise du ballon des deux pieds (savoir faire très important que l'on retrouve chez un grand nombre de bons joueurs

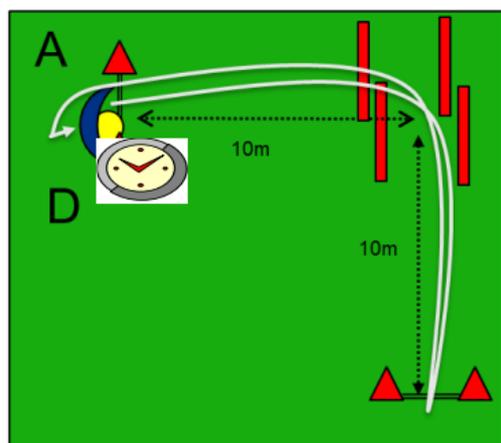
Exercice Technique de Conduite de balle :

- 1-Installer l'atelier (Utiliser des tee-shirts, des torchons ou autres chose pour remplacer les plots si vous n'avez pas de coupelles)
 - 2-Faire le tour du piquet en face, passer derrière celui de droite, passer à droite du piquet de gauche puis arrêter le ballon dans le carré (1x1m) de départ en passant dans la porte du haut.
- Alternier un passage pied Droit et un passage pied Gauche
Aller le plus vite possible !
3-30 secondes de repos (marche + se replacer pour le prochain départ)



Exercice de vitesse avec et sans ballon :

- 1-Installer l'atelier (Utiliser des tee-shirts, des torchons ou autres chose pour remplacer les plots si vous n'avez pas de coupelles)
- 2-partez de la porte de gauche avec le ballon, passez dans le carré à 10m et aller passer dans la porte du bas (en faisant le tour d'une coupelle), revenez au départ en repassant dans le carré, posez le ballon entre les 2 coupelles puis partez sans ballon en faisant le même parcours. Enchaînez les passages avec ballon et sans ballon pendant le temps de travail de 3 minutes. Lors des passages avec ballon alterner un passage Pied Droit et un passage Pied Gauche.
- 3-à la fin des 3 minutes avoir un temps de récupération de 2 minutes (marche ou jonglerie) et se remettre en place pour partir pour le temps de travail de 3 minute suivant pour partir dès la fin des 2 minutes de repos.



3-La Jonglerie

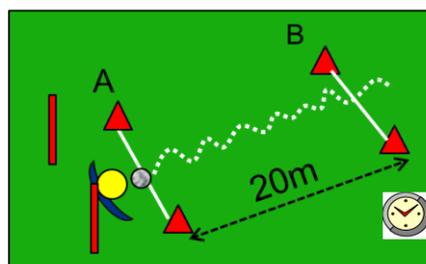
FEUILLE DE JONGLERIE A REMPLIR AU FUR ET A MESURE DE L'ETE

- ⇒ La jonglerie est un moyen de développer la technique du joueur de football ainsi que sa coordination, sa sensibilité avec le ballon et son touché de balle. Elle permet au joueur d'être plus à l'aise pendant les matchs de football dans les situations suivantes : prise de balle, conduite de balle, passe, tir, dribbles ...
- ⇒ Cocher la case acquise dès que vous avez réussi un objectif (Dans l'idéal faire valider par un de vos parents avant de cocher). Vous n'êtes pas obligé d'effectuer les objectifs dans l'ordre.
- ⇒ Feuille à me rendre lors de votre premier entraînement

Position à adopter lors du contact avec le ballon pendant la jonglerie



Exemple de mise en place pour la jonglerie en mouvement



NOM :

Prénom :

OBJECTIFS U10-U11 – Niveau INTERMEDIAIRE		ACQUIS
1	Je réalise 10 jonglages Pied Droit	
2	Je réalise 10 jonglages Pied Gauche	
3	Je réalise 20 Jonglages Pied Droit	
4	Je réalise 20 Jonglages Pied Gauche	
5	Je réalise 30 Jonglages Pied Droit	
6	Je réalise 30 Jonglages Pied Gauche	
7	Je réalise 15 Jonglages de la tête	
8	Je jongle sur 5 mètres Pied Droit	
9	Je jongle sur 5 mètres Pied Gauche	
10	Je jongle sur 10 mètres Pied Droit	
11	Je jongle sur 10 mètres Pied Gauche	
12	Je réalise 15 jonglages en alternant Pied Droit et Pied Gauche	
13	Je réalise 30 jonglages en alternant Pied Droit et Pied Gauche	
14	Je réalise 1 tour du monde (PD – Cuisse droite – Tête – Cuisse Gauche – PG)	
15	Je réalise 3 tours du monde (PD – Cuisse droite – Tête – Cuisse Gauche – PG)	



3-LE STAGE DE DEBUT DE SAISON U11

Saison 2022-2023

Ce stage aura lieu au stade de Doué En Anjou le Lundi 29 Août et le Mardi 30 Août 2022

L'objectif de ce stage est de permettre à l'ensemble de l'effectif (joueurs et staff) de créer des liens qui seront nécessaires pour avoir de bons résultats et une bonne ambiance tout au long de la saison. Il a aussi pour but de travailler techniquement, physiquement et sur l'organisation collective qui sera mise en place sur le terrain et les règles de vie générales du groupe.

Les enfants seront encadrés par les éducateurs du club (diplômés, stagiaires, Service Civique et bénévoles)

Me contacter pour l'inscription de votre enfant au Stage.

Programme du STAGE :

Lundi 29 Août :

- 9h = Accueil des joueurs
- 9h15 = Présentation du stage et des règles de vie
- 10h-12h = Séance d'entraînement (jeux de cohésion et de coopération / exercices)
- 12h30 = Repas (prévoir le pique-nique)
- 13h00 = Temps libre / Entretien individuel
- 14h00 = Séance ludique
- 16h00 = Présentation du projet de jeu et échanges en salle + goûter (offert par le club)
- 17h30 = Fin de la première journée du stage

Mardi 30 Août :

- 9h = Accueil des joueurs
- 9h15 = Rappel sur le stage et les règles de vie
- 10h-12h = Séance d'entraînement
- 12h30 = Repas (prévoir le pique-nique)
- 13h00 = Temps libre / Entretien individuel
- 14h00 = Tournoi interne
- 16h00 = Sensibilisation PEF + Goûter (offert par le club)
- 17h30 = Fin du Stage

Matériel à Prévoir :

- Affaires de douches après chaque temps sur le terrain (en vert).
- Chaussures de foot, running pour courir, baskets ou claquettes pour les temps hors terrain pour plus de confort + tenue de foot (short, maillot, chaussettes et protège-tibias)
- Gourde !
- Pique-nique pour les repas du midi
- Casquette, veste, coupe vent, crème solaire ...

Pour tous renseignements :

- Benjamin GODIVEAU – Responsable Technique Jeunes RC Doué – 06 33 82 81 97



BONNES VACANCES A TOUS !

**Nous comptons sur tous les joueurs pour la
reprise le mercredi 24 Août à 15h15**



CONTACT



rcdouefoot



RC Doué Football



*Stade Marcel HABERT, 598 Route d'Angers,
49700 Doué en Anjou*



06 33 82 81 97 - Benjamin GODIVEAU



educateur@rcdouefootball.fr



rcdouefootball.fr