



R.C. DOUE LA FONTAINE

Saison 2022-2023

« Dossier Début de Saison U13 »

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 sur le stage.

Vous découvrirez également un programme de préparation individuelle afin de vous préparer au mieux sur les qualités techniques et athlétiques à travers la jonglerie, les footings, les exercices techniques, de vitesses, de gainage et d'étirements.

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 U13 - Saison 2022-2023

La reprise des séances d'entraînement collectives est fixée au **Mercredi 17 Août 2022 à 17h00** sur le terrain

Pour tous les entraînements, il faut prévoir : une paire de running, une paire de chaussures de foot et une gourde + affaires de douche !

Pour la saison 2022-2023 les entraînements seront : le Lundi de 18h00 à 19h15 et le mercredi de 17h00 à 18h30.

Les vestiaires sont ouverts 15 minutes avant le début des séances

Pour les entraînements 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

U13			
AOUT	17	Mercredi	Entraînement 17h00-18h30
	18	Jeudi	Repos
	19	Vendredi	Entraînement 18h00-19h30
	20	Samedi	Entraînement 10h00-12h00
	21	Dimanche	Repos
	22	Lundi	Entraînement 18h00-19h30
	23	Mardi	Repos
	24	Mercredi	Repos
	25	Jeudi	STAGE
	26	Vendredi	STAGE
	27	Samedi	Match Amical à Beaufort – 2 équipes - 10h30 et 11h
	28	Dimanche	Repos
	29	Lundi	Entraînement 18h00-19h30
	30	Mardi	Repos
	31	Mercredi	Entraînement 18h00-18h50 + Réunion Parents 19h00-20h00
SEPTEMBRE	1	Jeudi	Repos
	2	Vendredi	Repos
	3	Samedi	JOURNEE CLUB avec Match amicaux (à Définir)
	4	Dimanche	Repos
	5	Lundi	Entraînement 18h00-19h15
	6	Mardi	Repos
	7	Mercredi	Entraînement PO 17h00-18h30
	8	Jeudi	Repos
	9	Vendredi	Repos
	10	Samedi	Match Amical contre Brissac – 2 équipes – 10h30
	11	Dimanche	Repos
	12	Lundi	Entraînement 18h00-19h15
	13	Mardi	Repos
	14	Mercredi	Entraînement PO 17h00-18h30
	15	Jeudi	Repos
	16	Vendredi	Repos
	17	Samedi	Reprise Match Officiel – 3 équipes - à définir
	18	Dimanche	Repos



2-PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U13

Saison 2022-2023

Sur le mois de juillet profitez-en pour pratiquer une variété de sports qui vous permettront de développer des compétences identiques à celle du football (endurance, lecture trajectoire de balle, concentration, persévérance ...). Et cela que vous soyez chez vous ou parti en vacances : Vélo, tennis, skateboard, badminton, pétanque, surf ... et Jonglerie également 😊

Pour les deux premières semaines du mois d'Août je propose un programme de préparation ludique alliant course sans ballon (footing), exercices techniques et défis !

Il est très important de réaliser cette préparation athlétique afin d'arriver sur les premières séances avec une bonne qualité athlétique. Ce qui permettra de passer plus vite sur l'optimisation de la technique, l'organisation collective (quand l'équipe a le ballon et quand l'équipe ne l'a pas) et la motricité, qui seront les points importants développés cette saison en U13.

Le programme :

- 1-Avant chaque séance, réalisez un échauffement type match haut et bas du corps de 3 minutes (pas chassés, montées de genoux, ...).
- 2-Finissez chaque séance par les défis ludiques = Corners Direct, Jonglerie Freestyle, Cross barre challenge et reprise de volée (envoyez moi vos plus belles vidéos !)
- 3-Entre chaque séance vous devez avoir 48h de repos minimum. Pour ceux qui veulent il est possible de faire 3 séances par semaine (faire 2 fois la première séance).
- 4-Sur les jours sans séance, je vous conseille de faire des séances d'étirements passifs, des exercices de renforcement musculaire (gainage, pompes et abdos) et d'avancer sur les objectifs de jonglerie.
- 5-Il est important de boire beaucoup d'eau tous les jours sur la période de préparation et de début de saison.

Semaine 1 du 01 au 07 Août 2022 :

Séance 1 :

- 1-Footing de 10 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice Technique de Conduite de balle = 14 essais = 7 passages Pied Droit et 7 passages Pied Gauche (30 secondes de repos entre les essais)
- 3-Défis Ludiques !!

Séance 2 :

- 1-Footing de 12 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice de Vitesse avec et sans ballon = 13 minutes = Faire 3 fois 3 minutes – 2 minutes de repos entre les répétitions = Passer dans un maximum de portes en 3 minutes !
- 3- Défis Ludiques !!

Semaine 2 du 8 au 14 Août 2022 :

Séance 1 :

- 1-Footing de 12 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice Technique de Conduite de balle = 16 essais = 8 passages Pied Droit et 8 passages Pied Gauche (30 secondes de repos entre les essais)
- 3-Défis Ludiques !!

Séance 2 :

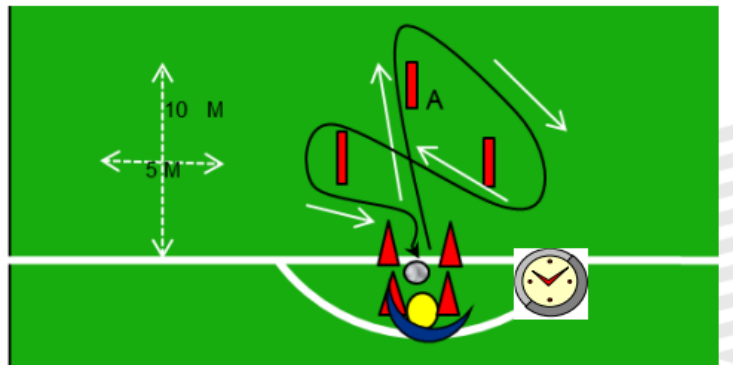
- 1-Footing de 15 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice de Vitesse avec et sans ballon = 13 minutes = Faire 3 fois 3 minutes – 2 minutes de repos entre les répétitions = Passer dans un maximum de portes en 3 minutes !
- 3- Défis Ludiques !!



Les exercices techniques

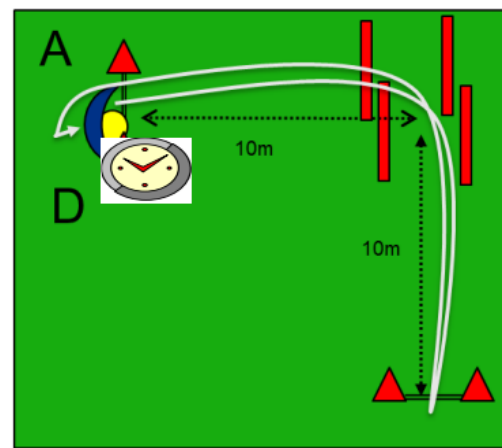
Exercice Technique de Conduite de balle :

- 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.



Ex d'exercices d'étirements et renforcement

ETIREMENTS



Triceps sural (mollet) Quadriceps et psoas Quadriceps



Adducteurs Ischio-jambiers Fessiers

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Gainage)

Abdos sans matériel			
BICYCLETTE	COMMANDO	CRUNCH	CRUNCH OBLIQUE JAMBES TENDUES
Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :
DOUBLE CRUNCH	ESSUIE-GLACE	GAINAGE CÔTÉ	GAINAGE CÔTÉ + RELEVÉ DE BASSIN
Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :
GAINAGE DU GRIMPEUR	PLANCHE	PLANCHE PASSAGE JAMBES CROISÉES	PLANCHE SAUTS JAMBES ÉCARTÉES
Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :
PORTEFEUILLE	RELEVÉ DE BUSTE	RELEVÉ DE JAMBES	ROTATION BUSTE
Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :
ROTATION BUSTE PIEDS DÉCOLLÉS	SIT UP	SOULÉVÉ DE BASSIN	TOUCHER TALON CÔTÉ
Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :	Répétitions/temps : Séries : Repos :

© Les beaux cahiers

La Jonglerie

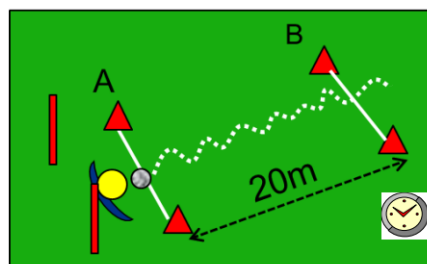
FEUILLE DE JONGLERIE A REMPLIR AU FUR ET A MESURE DE L'ETE

- ⇒ 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 U12-U13 – Niveau CONFIRME		ACQUIS
1	Je réalise 15 jonglages Pied Droit	
2	Je réalise 15 jonglages Pied Gauche	
3	Je réalise 30 Jonglages Pied Droit	
4	Je réalise 30 Jonglages Pied Gauche	
5	Je réalise 50 Jonglages Pied Droit	
6	Je réalise 50 Jonglages Pied Gauche	
7	Je réalise 20 Jonglages de la tête	
8	Je jongle sur 10 mètres Pied Droit	
9	Je jongle sur 10 mètres Pied Gauche	
10	Je jongle sur 15 mètres Pied Droit	
11	Je jongle sur 15 mètres Pied Gauche	
12	Je réalise 20 jonglages en alternant Pied Droit et Pied Gauche	
13	Je réalise 50 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 5 tours du monde (PD – Cuisse droite – Tête – Cuisse Gauche – PG)	



3-LE STAGE DE DEBUT DE SAISON U13

Saison 2022-2023

Ce stage aura lieu au stade de Doué En Anjou le Jeudi 25 Août et le Vendredi 26 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 :

Jeudi 25 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

Vendredi 26 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 17 Août à 17h00



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