



R.C. DOUE LA FONTAINE

Saison 2023-2024

« Dossier Début de Saison U15 »

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 U15 - Saison 2023-2024

La reprise des séances d'entraînement collectives est fixée au **Mercredi 16 Août 2023 à 18h00** sur le terrain (**Rdv à 17h45**)

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

Pour la saison 2023-2024 les entraînements seront : le Mardi et le Jeudi de 18h00 à 19h30.

Les vestiaires sont ouverts 15 minutes avant le début des séances et 15 minutes après la fin de séance pour prendre la douche.

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

Référent de la catégorie : Benjamin GODIVEAU – 06 33 82 81 97

U15			
AOUT	16	Mercredi	Entraînement 18h-19h30
	17	Jeudi	Entraînement 18h-19h30
	18	Vendredi	Repos
	19	Samedi	Matchs internes 10h00-12h00
	20	Dimanche	Repos
	21	Lundi	STAGE
	22	Mardi	STAGE
	23	Mercredi	Repos
	24	Jeudi	Entraînement 18h-19h30
	25	Vendredi	Repos
	26	Samedi	Match Amicaux contre Brissac – 2 équipes - 10h30
	27	Dimanche	Repos
	28	Lundi	Repos
	29	Mardi	Entraînement 18h00-19h30
	30	Mercredi	Repos
	31	Jeudi	Match Amical (à Définir) – 2 équipes – 18h30
SEPTEMBRE	1	Vendredi	Repos
	2	Samedi	Match amicaux contre Beaufort – 2 équipes – 10h30
	3	Dimanche	Repos
	4	Lundi	Repos
	5	Mardi	Entraînement 18h-19h30
	6	Mercredi	Repos
	7	Jeudi	Entraînement 18h-19h30
	8	Vendredi	Réunion parents + Apéro de Début de saison
	9	Samedi	Match Amical (à Définir) – 2 équipes – 10h30
	10	Dimanche	Repos
	11	Lundi	Repos
	12	Mardi	Entraînement 18h-19h30
	13	Mercredi	Repos
	14	Jeudi	Entraînement 18h-19h30
	15	Vendredi	Repos
	16	Samedi	Reprise Match Officiel – 2 équipes - à définir
	17	Dimanche	Repos



2-PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U15

Saison 2023-2024

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 U15.

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
- 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). Cependant les exercices techniques peuvent être faits tous les jours 😊
- 4-Sur les jours sans séance, je vous conseille de faire des séances d'étirements passifs, des exercices de renforcement musculaire (gainage, pompes, squats et abdos) et d'avancer sur les objectifs de jonglerie.
- 5-Il est important de boire beaucoup d'eau (1 à 2 Litres) tous les jours sur la période de préparation et de début de saison.

Semaine 1 du 31 Juillet au 06 Août 2023 :

Séance 1 : durée de la séance = 1 heure

- 1-Footing de 10 à 15 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice Technique de Conduite de balle = minimum 16 passages = 8 passages Pied Droit et 8 passages Pied Gauche (30 secondes de repos entre les passages)
- 3-Défis Ludiques 😊

Séance 2 : durée de la séance = 1 heure

- 1-Footing de 15 à 20 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice de Vitesse avec et sans ballon = 20 minutes = Faire 1 fois les 4 temps de 3 minutes – 2 minutes de repos entre chaque temps = Revenir un maximum de fois au départ en 3 minutes ! Essayer de battre son record !
- 3- Défis Ludiques 😊

Semaine 2 du 7 au 13 Août 2023 :

Séance 1 : durée de la séance = 1 heure

- 1-Footing de 15 à 25 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice Technique de Conduite de balle = minimum 18 passages = 9 passages Pied Droit et 9 passages Pied Gauche (30 secondes de repos entre les passages)
- 3-Défis Ludiques 😊

Séance 2 : durée de la séance = 1 heure

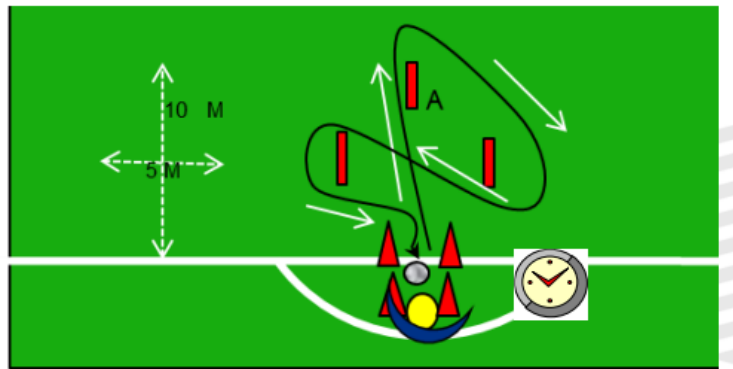
- 1-Footing de 20 à 30 Minutes (sur un terrain de football ou autour de chez vous) – Garder le même rythme
- 2-Exercice de Vitesse avec et sans ballon = 20 minutes = Faire 1 fois les 4 temps de 3 minutes – 2 minutes de repos entre chaque temps = Revenir un maximum de fois au départ en 3 minutes ! Essayer de battre son record !
- 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. Chronométrer les passages pour essayer de battre votre record ! Alternier un passage pied Droit et un passage pied Gauche. Aller le plus vite possible !
- 3-30 secondes de repos entre chaque passage (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-Partir de la porte de gauche avec le ballon, passer dans le carré à 10m et passer dans la porte du bas (en faisant le tour d'une coupelle), revenir au départ en repassant dans le carré, poser le ballon entre les 2 coupelles de la porte de gauche puis partir sans ballon en faisant le même parcours.

Enchaînez les passages avec ballon et sans ballon pendant le temps de travail de 3 minutes.

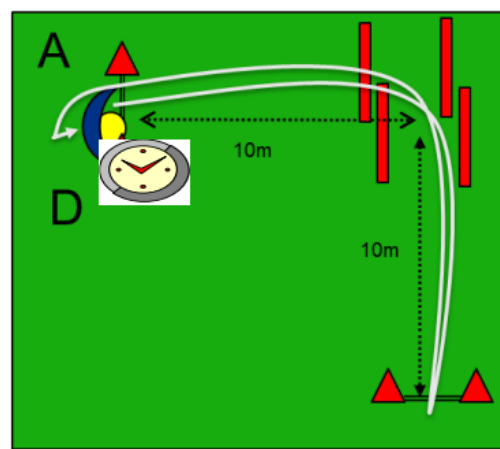
1^{er} Temps : Départ porte de gauche et conduite de balle Pied Droit

2^{ème} Temps : Départ porte de gauche et conduite de balle Pied Gauche

3^{ème} Temps : Départ porte du bas et conduite de balle Pied Droit

4^{ème} Temps : Départ porte du bas et conduite de balle Pied Gauche

3-Entre chaque Temps de travail de 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 minutes suivant pour partir dès la fin des 2 minutes de repos



Ex d'exercices d'étirements et renforcement

ETIREMENTS

(A faire sur les jours sans séance)



Triceps sural (mollet) Quadriceps et psoas Quadriceps



Adducteurs Ischio-jambiers Fessiers

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 :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Gainage)

(A faire sur les jours sans séance)

© Les beaux cahiers

La Jonglerie

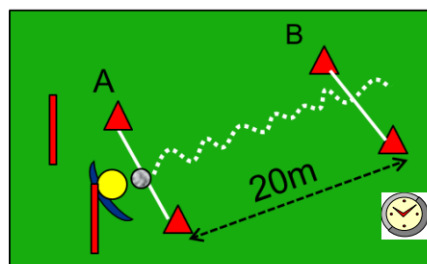
FEUILLE DE JONGLERIE A REMPLIR AU FUR ET A MESURE DE L'ETE

- ⇒ 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 U14-U15 – Niveau CONFIRME +		ACQUIS
1	Je réalise 20 jonglages Pied Droit	
2	Je réalise 20 jonglages Pied Gauche	
3	Je réalise 35 Jonglages Pied Droit	
4	Je réalise 35 Jonglages Pied Gauche	
5	Je réalise 50 Jonglages Pied Droit	
6	Je réalise 50 Jonglages Pied Gauche	
7	Je réalise 30 Jonglages de la tête	
8	Je jongle sur 15 mètres Pied Droit	
9	Je jongle sur 15 mètres Pied Gauche	
10	Je jongle sur 20 mètres Pied Droit	
11	Je jongle sur 20 mètres Pied Gauche	
12	Je réalise 30 jonglages en alternant Pied Droit et Pied Gauche	
13	Je réalise 50 jonglages en alternant Pied Droit et Pied Gauche	
14	Je réalise 3 tour du monde (PD – Cuisse droite – Tête – Cuisse Gauche – PG)	
15	Je réalise 6 tours du monde (PD – Cuisse droite – Tête – Cuisse Gauche – PG)	



3-LE STAGE DE DEBUT DE SAISON U15

Saison 2023-2024

Ce stage aura lieu au stade de Doué En Anjou le Lundi 21 Août et le Mardi 22 Août 2023

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.

ATTENTION : Nous sommes en train de réfléchir à mettre en place une animation sur le 2^{ème} jour de stage (une participation financière vous sera peut-être demandé pour cette journée) => Confirmation du programme le plus vite possible 😊

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

Inscrivez-vous sur l'évènement TeamPulse ou Me contacter pour l'inscription de votre enfant au Stage.

Programme du STAGE :

Lundi 21 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 / Entretiens individuels
- 14h00 = Séance ludique
- 16h00 = Présentation du projet de jeu et échanges en salle + goûter (offert par le club)
- 17h00 = Fin de la première journée du stage

Mardi 22 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 (Chartes) + Goûter (offert par le club)
- 17h00 = 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 + boules de pétanques, palets, autres ...**
- 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 16 Août à 18h00



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