

**Bonjour à toi, voici ton programme de reprise pour cette nouvelle saison:**

Plus tu avanceras dans le football, plus tu devras bien te préparer et plus ton programme deviendra plus important et compliqué. Prends les bonnes attitudes dès maintenant si tu veux bien progresser et prendre du plaisir !

Ce programme a pour mission de te préparer individuellement, et surtout de pouvoir te faire reprendre en douceur.

Lors de ce mois d'Août, je veux que tu essayes régulièrement de:

**- Tous les 2 à 3 jours -**

**Jongler:** d'abord avec ton bon pied (tu dois être capable en étant sérieux de pouvoir faire au minimum 30 jonglages à la rentrée pour les 2ème année U11s et 10 à 20 pour les autres), puis alternes tes 2 pieds et finis par jongler de ton mauvais pied (minimum 5 jonglages pour les 1° années et + de 10 pour les autres).

**- 1 fois par semaine -**

**Courir:** Si tu le peux, essayes de courir un peu, rien de très compliqué, un petit footing de 6 à 8 minutes c'est suffisant !!! (demandes à tes parents de t'accompagner), il ne s'agit pas de courir à toute vitesse, mais tu dois être capable d'adapter ton rythme pouvoir parler lors de ta course.

Penses à bien te reposer et surtout t'amuser en jonglant, c'est l'essentiel !!!!

Pour info: Les horaires ci-dessous correspondent au début de l'entraînement sur le terrain en tenue et le retour à la douche. (les vestiaires seront ouverts 15mn à l'avance)

**A toi de te prendre en charge pour être prêt pour la reprise !!!**

**Du 24 Août au 31 Août: Séance 1,2 et 3**

**Stade**

**Séance 1 :** samedi 24 Août – Séance Collective au stade – début 10H00  
- fin 11h30 (prévoir basket – chaussures de foot – gourde)  
**11H30: REUNION D'INFORMATION AVEC LES PARENTS**

**Séance 2:** lundi 26 Août – Séance Collective au stade – début 10H30  
- fin 12H00 (prévoir basket – chaussures de foot – gourde)

**Séance 3:** Mercredi 28 Août – Séance Collective au stade – début 10H30  
- fin 12H00 (prévoir basket – chaussures de foot – gourde)

**TOURNOI:** Samedi 31 Août (sélection de 10 joueurs)  
- Tournoi de Nesmy (toute la journée)

**Du 2 Septembre au 9 Septembre: Séance 4 et 5**

**Stade**

**Séance 4:** Mercredi 4 Septembre – Séance au stade – début 14H15  
- fin 15H45

**Séance 5:** Vendredi 6 Septembre – Séance au stade – début 19H00  
- fin 20H15

**TOURNOI:** Samedi 7 septembre (sélection de 20 joueurs / 2 équipes)  
- Tournoi de la Généraudière (toute la journée)  
- Tournoi de Saligny (toute la journée)

Amusez vous bien pendant les vacances, faites du sport, du VTT, tennis, natation, pleins d'activités différentes...éclatez vous pour revenir ultra motivé pour la reprise du foot et prendre plein de plaisir ensemble sur le terrain.

**A+ Arnaud (07-61-48-75-70 pour me prévenir en cas d'absence(s))**



**Programme U11-2019**