

# *Planning de Reprise*

*U11 – 2022-2023*



**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**



*ESA Football Brissac*



# *Planning de Reprise*

*U11 - 2022-2023*

---

**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**

Avant la reprise de l'entraînement fixée au Lundi 22 Août 2022, je vous propose de suivre ce tableau de jonglerie afin d'être le plus à l'aise à la rentrée.

Vous y découvrirez également les séances (horaires & lieux) et les rencontres de préparation qui nous amèneront au début du championnat le 17 septembre.



# *Petits rappels*

*U11 - 2022-2023*

**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**

## *Le jonglage : Les critères de réalisation :*

- Utilisation du coup du pied
  - Pointe de pied tendue
  - Cheville verrouillée
- Frapper le ballon en dessous et au milieu
- Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie....
  - Reposer le pied après chaque contact
  - Fixer le regard sur le ballon
- Ecarter les bras pour un meilleur équilibre



# *Défis Jonglerie*

## *U11 - 2022-2023*

**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**

### *Règlement du Défi Jonglerie :*

- Départ ballon à la main
- Obligation de récupérer le ballon à la main pour valider à chaque répétition
- Réussir le niveau 1 pour passer au niveau 2 etc...
- Surfaces de rattrapage autorisées mais non comptabilisées.

### *À Retenir :*

- Prendre du PLAISIR
- Peut se faire à 2 ou à 3



# Défis Jonglerie

## U11 - 2022-2023

**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**

Niveaux	BRONZE	ARGENT	OR
1	1 Jongle	4 Jongles	10 Jongles ( 2 fois )
2	1 pied, 5 fois (je prends à la main à chaque fois)	3 Jongles, 5 fois ( je prends à la main à chaque fois )	4 Jongles Pied faible
3	1 Tête	3 Têtes	6 pied alternés ( 1 droit/1 gauche...)
4	2 Jongles	5 Jongles	1 Jongle intérieur, 1 normal, 1 aile de pigeon
5	2 Jongles ( 3 fois de suite)	3 Cuisses	6 Cuisses alternés
6	2 Cuisses	1 aile de pigeon	15 Jongles
7	1 Jongle pied faible	2 Jongles pied faible	8 Jongles alternés
8	1 Jongle pied faible ( 3 fois de suite )	7 Jongles	Pied, cuisse, pied, cuisse
9	1 Jongle + 1 Cuisse	3 Jongles + 1 Cuisse	20 Jongles ( 2 fois )
10	2 Têtes	1 Jongle + 1 aile de pigeon	4 Jongles pied faible ( 2 fois )
11	3 Jongles	2 Jongles intérieur du pied	25 Jongles
12	3 Jongles ( 3 fois de suite )	3 Pied faibles	10 Jongles alternés
13	2 Jongles pied faible	5 Jongles ( 2 fois de suite )	1 horloge ( pied, cuisse, tête, cuisse faible, pied faible )
14	1 Cuisse + 1 Jongle	1 Tête + 1 cuisse + 1 Jongle	50 Jongles
15	2 Jongles pied faible ( 2 fois de suite )	8 Jongles	20 Jongles faible



# Reprise de l'entraînement

## U11 - 2022-2023

**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**

	Semaine du 22 au 28 Août	Semaine du 29 Aout au 4 Septembre	Semaine du 5 au 11 Septembre	Semaine du 12 au 18 Septembre
Lundi	Entrainement N°1 10h30 - 12h Les Alleuds	Entrainement N°3 10h30 - 12h00 Les Alleuds	Entrainement N°5 <b><u>18h30 - 20h00</u></b> Les Alleuds	Entrainement N°7 <b><u>18h30 - 20h00</u></b> Les Alleuds
Mardi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi	Entrainement N°2 10h30 - 12h00 Brissac Synthétique	Entrainement N°4 10h30 - 12h00 Brissac Synthétique	Entrainement N°6 <b><u>15h30 - 17h00</u></b> Brissac Synthétique	Entrainement N°8 <b><u>15h30 - 17h00</u></b> Brissac Synthétique
Jeudi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	Match de préparation N°1 (2 équipes) Saumur Olympique 14h30 à Saumur	Match de préparation N°2 (2 équipes) US Beaufort 14h30 à Beaufort 1 équipe en tournoi à la Doutre (toute la journée)	<b><u>Réunion d'information 13h</u></b> Match de préparation N°3 (3 équipes) 14h30 et 15h à Brissac	<b>Reprise Championnat pour les 3 équipes</b>



# A vos agendas !

## U11 - 2022-2023

TOUS  
FORM'  
ACTIFS

Août

Reprise de l'entraînement collectif

22

Septembre

Reprise École

2

Septembre

Réunion de rentrée U11

10

Septembre

1<sup>ère</sup> Journée de Championnat

17

Septembre

2<sup>ème</sup> Journée de Championnat

24

Octobre

3<sup>ème</sup> Journée de Championnat

1<sup>er</sup>

Octobre

4<sup>ème</sup> Journée de Championnat

8

Octobre

5<sup>ème</sup> Journée de Championnat

15

Octobre

Vacances Scolaires

21

# *ESA Brissac Football*

*U11 – 2022-2023*



**TOUS  
FORM'  
ACTIFS**



*Partage - Respect - Amélioration - Ambition*