



GJ Haut-Léon Planning reprise U13 2017/2018

Date	Heure	Lieu	Programme
Vendredi 25/08	17h00-18h30	Roguennic	Entraînement : reprise collective
Mardi 29/08	17h00-18h30	Roguennic	Entraînement
Jeudi 31/08	10h00-17h00	A définir	Stage reprise et cohésion J1
Vendredi 01/09	10h00-17h00	A définir	Stage reprise et cohésion J2
	18h00	A définir	Réunion de rentrée parents/joueurs/éducateurs suivie d'apéro et barbecue de cohésion.
Samedi 2/09	Journée	Plounevez	Tournoi pour 2 équipes
Mercredi 06/09	17h15-18h45	Cléder	Entraînement
Vendredi 08/09	18h00-19h15	Berven	Entraînement
Samedi 09/09	Journée	Plouneventer	Tournoi pour l'équipe 2 ou 3
		Landivisiau	Tournoi pour l'équipe 2 ou 3
		Gouesnou	Tournoi pour l'équipe 1
Mercredi 13/09	17h15-18h45	Cléder	Entraînement
Vendredi 15/09	18h00-19h15	Berven	Entraînement
Samedi 16/09	Après-midi	A définir	Matchs amicaux vs Saint-Pol pour 2 équipes
Mercredi 20/09	17h15-18h45	Cléder	Entraînement
Vendredi 22/09	18h00-19h15	Berven	Entraînement
Samedi 23/09	Après-midi	A définir	Brassage 1
Mercredi 27/09	17h15-18h45	Cléder	Entraînement
Vendredi 29/09	18h00-19h15	Berven	Entraînement
Samedi 30/09	Après-midi	A définir	Brassage 2

- Prévoir ses **tennis, protège-tibias, gourde ou bouteille d'eau, gel douche et serviette.**
- Il est **impératif** d'avoir sa licence en règle (ou de la ramener à l'entraînement pour les retardataires)
- **Horaires signalées de début et fin de séances, prévoir le temps de vestiaires avant et après (10-15 min)**

Dans le cas où vous êtes **toujours en vacances lors de la reprise** :

- Faire 2 footings de 2* 15 min par semaine.
- Jongleries : *suivre le défi-jonglages U13.*
- **Faire d'autres sports** : natation, tennis, VTT, sports de raquette, sports co...

Bonnes vacances à tous !!!



GJ Haut-Léon **Planning reprise U13 2017/2018**

DÉFIS-JONGLAGES U13

Départ ballon au sol, pas de surface de rattrapage autorisée

↓ à cocher après validation du défi :

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 30 jongles pied fort | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/cuisse |
| <input type="checkbox"/> | 10 jongles pied faible | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/poitrine |
| <input type="checkbox"/> | 10 jongles de la tête | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/tête |
| <input type="checkbox"/> | 50 jongles pied fort | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles pied fort |
| <input type="checkbox"/> | 20 jongles pied faible | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles pied faible |
| <input type="checkbox"/> | 20 jongles de la tête | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles de la tête |

Mon score : **Pied fort** :.....

Pied faible :.....

Tête :.....

PROGRAMME DU STAGE DE REPRISE

HORAIRE	Jour 1	Jour 2
9h30	ACCEUIL	ACCEUIL
10h00	Séance préparation à l'effort Course d'orientation	Séance foot n°2, travail spécifique
12h00	Douches	Douches
12h30	Pause déjeuné (prévoir pique-nique+eau)	Pause déjeuné (prévoir pique-nique+eau)
14h00	Animation Hors foot-Cohésion	Animation arbitrage/règles de vie
15h00	Séance foot n°1, travail technique	Séance foot n°3, oppositions
16h45	Douche-gouter	Douche-gouter
17h00	Clôture journée 1	Clôture journée 2 18h00 : Accueil parents pour soirée cohésion

Johann DUBOIS : **06.75.06.75.50**

Responsable U13 GJ Haut-Léon

jd.gjhl@gmail.com