



**LABEL JEUNES**  
**ESPOIR**

## Catégorie U10/U11/U12/U13 Saison 2017-2018



### Programme de reprise

Sous réserve de modification

Chers licenciés,

La reprise des entraînements aura lieu le :

- **lundi 21 août 2017 à 10h (horaires à confirmer auprès de l'éducateur responsable) au stade Chalmeau pour les U12 et U13**
- **mercredi 23 août 2017 à 10h (horaires à confirmer auprès de l'éducateur responsable) au stade Chalmeau pour les U10 et U11**

#### Semaine du lundi 21 août au dimanche 27 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 10h à 12h U12 U13		Séance de 10h à 12h U10 U11 U12 U13 Chalmeau Séance 18h30 U10/U11 Loisirs à Jean Bouin		Séance de 10h à 12h U10 U11 U12 U13	Amical	
Stade Chalmeau				Stade Chalmeau		

#### Semaine du lundi 28 août au dimanche 3 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 10h à 12h U10 U11 U12 U13	Séance 18h U10/U11 Loisirs	Séance de 10h à 12h U10 U11 U12 U13 Chalmeau Séance 18h30 U10/U11 Loisirs à Jean Bouin		Mini stage (arrivée 9h30 le vendredi matin au stade Chalmeau)		
Stade Jean Bouin	Stade Chalmeau					

#### Semaine du lundi 4 septembre au dimanche 10 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 18h à 19h30 U10 U11 U12 U13	Séance 18h30 à 20h U12 Séance 18h U10/U11 Loisirs	Séance de 17h à 18h30 U10 U11 Chalmeau Séance 18h30 à 20h U13 Chalmeau Séance 18h30 U10/U11 Loisirs à Jean Bouin	Séance 18h30 à 20h U12	Séance 18h30 à 20h U13	Amical	
Stade Jean Bouin	Stade Chalmeau		Stade Chalmeau	Jean Bouin		

#### Semaine du lundi 11 septembre au dimanche 17 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 18h à 19h30 U10 U11 U12 U13	Séance 18h30 à 20h U12 Séance 18h U10/U11 Loisirs	Séance de 17h à 18h30 U10 U11 Séance 18h30 à 20h U13 Chalmeau Séance 18h30 U10/U11 Loisirs à Jean Bouin	Séance 18h30 à 20h U12	Séance 18h30 à 20h U13	1 <sup>ère</sup> journée de critérium	
Stade Jean Bouin de U10 à U12 Stade Chalmeau pour les U13	Stade Chalmeau		Stade Chalmeau	Jean Bouin		

Le programme des matchs de reprise va évoluer, ils vous seront communiqué ultérieurement.

Indispensables pour la reprise :

- bouteille d'eau
- équipement de footballeur (dont les protèges tibias !)
- nécessaire de douche

Pendant les vacances tu peux t'entraîner à passer des niveaux de jonglerie (contrats en 2<sup>ème</sup> page).

L'ensemble du club te souhaite de passer de bonnes vacances et nous espérons te revoir en pleine forme pour la reprise.

Educateur	Catégorie	Téléphone
Hedav RANGLLOL	U10	07/82/16/56/85
Audrey PARIS	U10	06/34/37/49/52
Smaïn MIR	U11	06/95/81/74/06
Hugues MAYUMBI	U10/U11 Loisirs	06/52/30/92/84
Grégory GANDOIN	U11 + responsabilité foot à 8	06/63/34/22/58
Burak KARAKAYA	U12	06/52/69/17/50
Yohan DARMANIN	U12	07/69/84/03/77
Karim MAA	U13	06/82/93/21/25
Rémi GITTON	U13	06/76/28/24/81
Ilyess BECHICHI	Gardien de But	07/81/29/36/51
Maxence BIMBEAU	Responsable Ecole de Foot (U6 à U11)	06/62/44/22/38
Romain CORRAL	Responsable Préformation (U12 à U17)	06/65/22/65/77
David LEVINE	Manager	06/74/84/90/78

Descriptif		Eléments pédagogiques	
		<b>Contrat OR</b>	
<b>Contrat BRONZE</b>		<b>Contrat ARGENT</b>	
Niveau 1	1 pied (1 fois)	Niveau 1	1 pied faible (1 fois)
Niveau 2	1 pied (2 fois de suite)	Niveau 2	1 pied faible (2 fois de suite)
Niveau 3	1 pied (3 fois de suite)	Niveau 3	1 pied faible (3 fois de suite)
Niveau 4	1 pied (4 fois de suite)	Niveau 4	1 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 5	1 pied (5 fois de suite)	Niveau 5	5 pieds (2 fois)
Niveau 6	2 contacts pieds (1 fois)	Niveau 6	1 droit + 1 gauche (1 fois)
Niveau 7	2 contacts pieds (2 fois de suite)	Niveau 7	1 droit + 1 gauche (2 fois de suite)
Niveau 8	2 contacts pieds (3 fois de suite)	Niveau 8	1 droit + 1 gauche (3 fois de suite)
Niveau 9	2 contacts pieds (4 fois de suite)	Niveau 9	1 droit + 1 gauche (4 fois de suite)
Niveau 10	2 contacts pieds (5 fois de suite)	Niveau 10	1 droit + 1 gauche (5 fois de suite)
Niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1 fois)	Niveau 11	2 pieds + 1 cuisse (1 fois)
Niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)	Niveau 12	2 pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)
Niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)	Niveau 13	2 pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)
Niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)	Niveau 14	2 pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)
Niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)	Niveau 15	2 pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)
Niveau 16	3 pieds (1 fois)	Niveau 16	6 pieds (1 fois)
Niveau 17	3 pieds (2 fois de suite)	Niveau 17	7 pieds (1 fois)
Niveau 18	3 pieds (3 fois de suite)	Niveau 18	8 pieds (1 fois)
Niveau 19	3 pieds (4 fois de suite)	Niveau 19	9 pieds (1 fois)
Niveau 20	3 pieds (5 fois de suite)	Niveau 20	10 pieds (1 fois)
		<b>Méthode pédagogique</b>	
		<b>DIRECTIVE</b>	
		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
		<b>Veiller à ...</b>	
		<p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets),  pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.  Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe.  Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.  Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	

*Départ ballon en mains, ensuite on réalise le niveau et on rattrape le ballon à la main pour valider le niveau.*

*Lorsqu'on valide un niveau on peut passer au suivant.*

*Tu peux t'entraîner régulièrement par séquences de 12'.*



**LABEL JEUNES**  
**ESPOIR**

## Catégorie U6/U7/U8/U9 Saison 2017-2018



### Programme de reprise

Sous réserve de modification

Chers licenciés,

La reprise des entraînements aura lieu le :

- **mercredi 23 août 2017 à 14h pour les U6/U7**
- **mercredi 23 août 2017 à 17h pour les U8/U9**

#### Semaine du lundi 21 août au dimanche 27 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Séance de 14h à 15h30 U6 U7 Séance de 17h à 18h30 U8/U9				
		Stade Jean Bouin				

#### Semaine du lundi 28 août au dimanche 3 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance de 17h30 à 19h U8/U9		Séance de 14h à 15h30 U6 U7 Séance de 17h à 18h30 U8/U9			Amical U9	
Stade Chalmeau		Stade Jean Bouin				

#### Semaine du lundi 4 septembre au dimanche 10 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance de 17h30 à 19h U8/U9		Séance de 14h à 15h30 U6 U7 Séance de 17h à 18h30 U8/U9				
Stade Chalmeau		Stade Jean Bouin				

#### Semaine du lundi 11 septembre au dimanche 17 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance de 17h30 à 19h U8/U9		Séance de 14h à 15h30 U6 U7 Séance de 17h à 18h30 U8/U9				
Stade Chalmeau		Stade Jean Bouin				

Le programme des matchs de reprise va évoluer, ils vous seront communiqués ultérieurement.

Indispensables pour la reprise :

- bouteille d'eau
- équipement de footballeur (dont les protèges tibias !)
- nécessaire de douche

Pendant les vacances tu peux t'entraîner à passer des niveaux de jonglerie (contrats en 2<sup>ème</sup> page).

L'ensemble du club te souhaite de passer de bonnes vacances et nous espérons te revoir en pleine forme pour la reprise.

Educateur	Catégorie	Téléphone
Hugues MAYUMBI	U7	06/52/30/92/84
Nordine GSAIBA	U7	06/42/09/66/11
Alhabdine M'LINDÉ	U8	06/41/88/05/84
Aurélien SAID	U8	06/89/36/35/71
Christopher PREVOST	U9	06/72/33/69/00
Ahmed BECHICHI	U9	06/51/18/78/14
Oussema FERHAT	U9	06/58/95/73/08
Ilyess BECHICHI	Gardien de But	07/81/29/36/51
Maxence BIMBEAU	Responsable Ecole de Foot (U6 à U11)	06/62/44/22/38
David LEVINE	Manager	06/74/84/90/78

Descriptif		Eléments pédagogiques	
		<b>Contrat OR</b>	
<b>Contrat BRONZE</b>		<b>Contrat ARGENT</b>	
Niveau 1	1 pied (1 fois)	Niveau 1	1 pied faible (1 fois)
Niveau 2	1 pied (2 fois de suite)	Niveau 2	1 pied faible (2 fois de suite)
Niveau 3	1 pied (3 fois de suite)	Niveau 3	1 pied faible (3 fois de suite)
Niveau 4	1 pied (4 fois de suite)	Niveau 4	1 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 5	1 pied (5 fois de suite)	Niveau 5	5 pieds (2 fois)
Niveau 6	2 contacts pieds (1 fois)	Niveau 6	1 droit + 1 gauche (1 fois)
Niveau 7	2 contacts pieds (2 fois de suite)	Niveau 7	1 droit + 1 gauche (2 fois de suite)
Niveau 8	2 contacts pieds (3 fois de suite)	Niveau 8	1 droit + 1 gauche (3 fois de suite)
Niveau 9	2 contacts pieds (4 fois de suite)	Niveau 9	1 droit + 1 gauche (4 fois de suite)
Niveau 10	2 contacts pieds (5 fois de suite)	Niveau 10	1 droit + 1 gauche (5 fois de suite)
Niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1 fois)	Niveau 11	2 pieds + 1 cuisse (1 fois)
Niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)	Niveau 12	2 pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)
Niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)	Niveau 13	2 pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)
Niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)	Niveau 14	2 pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)
Niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)	Niveau 15	2 pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)
Niveau 16	3 pieds (1 fois)	Niveau 16	6 pieds (1 fois)
Niveau 17	3 pieds (2 fois de suite)	Niveau 17	7 pieds (1 fois)
Niveau 18	3 pieds (3 fois de suite)	Niveau 18	8 pieds (1 fois)
Niveau 19	3 pieds (4 fois de suite)	Niveau 19	9 pieds (1 fois)
Niveau 20	3 pieds (5 fois de suite)	Niveau 20	10 pieds (1 fois)
		<b>Méthode pédagogique</b>	
		<b>DIRECTIVE</b>	
		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
		<b>Veiller à ...</b>	
		<p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	

*Départ ballon en mains, ensuite on réalise le niveau et on rattrape le ballon à la main pour valider le niveau.*

*Lorsqu'on valide un niveau on peut passer au suivant.*

*Tu peux t'entraîner régulièrement par séquences de 12'.*