

PROGRAMME DE REPRISE U10-U11

SAISON 2023-2024

Les éducateurs de la catégorie te conseillent fortement de *conserver une activité physique régulière* pendant les vacances d'été et si possible autre chose que du football. Les activités d'endurance sont à privilégier (vélo, natation, course à pied, tennis, ping-pong, ...).

Les enfants qui auront suivi ces recommandations auront la capacité *d'encaisser plus facilement l'intensité des séances* de reprise d'entraînement de la fin du mois d'Août !

DATE ET HORAIRE	OBJET	LIEU
Mardi 22 Août 18h00 – 19h30	Séance de Reprise – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Mercredi 23 Août 16h00 – 17h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Jeudi 24 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Lundi 28 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade des Pieux (herbe)
Mercredi 30 Août 16h00 – 17h30	Match amical – 18 joueurs (interne) Préparation tactique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Jeudi 31 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Samedi 02 Septembre 9h30 – 12h00 Journée	Match – FCEH A (Groupe U11 A) Match – FCEH B (Groupe U10 A) Tournoi de préparation – FC B2S (Groupe U11 C) Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Domicile Stade à confirmer
Lundi 04 Septembre 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)
Jeudi 07 Septembre 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade de Flamanville (synthétique)

Samedi 09 Septembre Journée 9h30 - 12h00	Tournoi – AS VALOGNES (Groupe U11 A) Tournoi – AS VALOGNES (Groupe U10 A) Opposition interne (Groupe U11 B/C) Educateur : Romain / Samuel / Morgan / Greg	Stade Georges PILLET Valognes Stade des Pieux
---	--	--

Informations supplémentaires :

Ce planning est susceptible d'évoluer. Nous vous demandons de bien se tenir informé de toutes les annonces faites par les éducateurs sur le groupe Facebook interne de la catégorie ou sur le site internet officiel du club.

Une participation assidue et investie aux entraînements est gage de progression pour chaque joueur. Tout ce qui est proposé lors des séances vise à préparer au mieux le groupe aux exigences des ambitions du club. Les séances permettent également de construire une bonne cohésion de groupe !

A partir de la semaine du Lundi 04 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent un rythme de croisière et seront les suivants :

MARDI	Entraînement – Groupe complet	18H00 – 19H30	Synthétique de Flamanville
JEUDI	Entraînement – Groupe complet	18H00 – 19H30	Synthétique de Flamanville
SAMEDI	Championnat ou Coupe (à domicile)	9H00 – 12H00	Stade des Pieux

Pour toutes demandes ou renseignements, veuillez contacter les éducateurs référents de la catégorie :

Samuel MARTIN → 06 35 56 86 07

Romain BOURDON → 06 37 07 17 80

Rejoignez le groupe Facebook "USOC U10-U11 (Saison 2023/2024)" pour plus d'informations