

PROGRAMME DE REPRISE U12-U13

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 : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade des Pieux (herbe)
Mercredi 23 Août 16h00 – 17h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade des Pieux (herbe)
Jeudi 24 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade des Pieux (herbe)
Du Vendredi 25 Août au Samedi 26 Août	Tournoi – JS TEICHOISE (Groupe U13 A) Séjour et hébergement en famille d'accueil Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade DUMARTIN Le Teich
Mardi 29 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade des Pieux (herbe)
Jeudi 31 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade de Flamanville (synthétique)
Samedi 02 Septembre 13h00 – 15h00	Match – FCEH A (Groupe U13 A) Match – FCEH B (Groupe U12 A) Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade de Flamanville (synthétique)
Mardi 05 Septembre 18h30 – 20h00	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade de Flamanville (synthétique)
Jeudi 07 Septembre 18h30 – 20h00	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade des Pieux (herbe)
Samedi 09 Septembre Journée	Tournoi – AS VALOGNES (Groupe U13 A) Tournoi – AS VALOGNES (Groupe U12 A) Educateur : Thomas / Ludovic / Cyril	Stade Georges PILLET Valognes

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 du Lundi 04 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent le rythme suivant :

MARDI	Entraînement – Groupe complet	18H30 – 20H00	Stade des Pieux (herbe)
JEUDI	Entraînement – Groupe complet	18H30 – 20H00	Stade de Flamanville (synthétique)
SAMEDI	Championnat ou Coupe (à domicile)	12H45 – 15H00	Stade des Pieux (herbe)

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

Thomas PUYBERTIER → 06 78 27 14 10

Rejoignez le groupe Facebook "USOC U12-U13 (Saison 2023/2024)" pour plus d'informations