

ENTRAINEMENT

HORAIRES : MERCREDI

Respect des horaires : Arrivée de l'enfant 10-15 min avant le début de l'entraînement

Séance U11 : 14h – 15h30

Séance U13 : 16h – 17h30

Présence régulière des enfants vivement souhaitée à chaque séance pour toutes les catégories au regard du travail et de l'engagement de l'enfant comme de la préparation des séances pour toute cette 1ère période par les éducateurs

ORGANISATION :

Les enfants arrivent en tenue Civile et non habillé en footballeur.

Une feuille de pointage est mise à disposition au niveau du hall des vestiaires. Les parents et / ou les enfants doivent se pointer sur la feuille pour le jour de la séance et le week end à suivre.

Ils sont accueillis par 1 ou 2 éducateurs pour prendre les différentes infos des parents et des enfants. (Demande de licence – paiement - maillots lavés – aide au pointage).

Ils sont regroupés dans leur vestiaire attitré.

Un éducateur prend en charge les enfants pour les emmener sur le terrain.

Les enfants sont munis d'une bouteille d'eau et port des protèges tibia obligatoire.

Prévoir une tenue adaptée au temps...

Les enfants présents aux entraînements mais pas pointés sur la feuille pour le samedi ne seront pas convoqués.

En revanche les enfants absents aux entraînements (qui a prévenu l'éducateur avant) seront contactés par sms pour savoir si ils sont présent le week end.

CONTENU DES SEANCES :

Pour les Séances des U10 – U11 / U12 – U13: Voir Planification annuelle

Le matériel est amené par Greg avant la séance – les ballons gonflés avant aussi.

Chaque éducateur présent met en place la séance sur le terrain.

Tout d'abord une prise en main des enfants est faite, prise et transmission d'infos.

1 échauffement commun ou en groupe mélangé est fait suivant le nombre d'enfants et le type d'échauffement (Jeu ou prise en main technique) 15 mins. + 5mins de jonglerie.

2 ou 3 ateliers de 15 mins sont mis en place et géré par un éducateur. Les enfants sont regroupés par niveau (si certains joueurs ont mérités de monter dans le groupe du niveau sup, ils intègrent et inversement).

- Atelier Situation Tactique
- Atelier Exercice Technique
- Atelier Coordination – Motricité

Finir par du jeu en relation avec les ateliers d'avant et finir sur du jeu libre.
Les enfants participent au rangement du matériel.

Douche à la fin de l'entraînement.

HORAIRES : LUNDI et VENDREDI

Respect des horaires : Arrivée de l'enfant 10-15 min avant le début de l'entraînement

Séance U11 : 18h – 19h

Séance U13 : 18h – 19h15

Présence souhaitée

ORGANISATION :

Même organisation que le Mercredi.

CONTENU DES SEANCES :

Pour les Séances des U10 – U11/U12 – U13 :

Séance plus spécifique

Séance gérée par le référent de la catégorie avec des dirigeants.