



Préparation saison 2010-2011
CATEGORIE U 15

Encadrement :

- Educateur / entraîneur principal : Olivier Drouet
- Adjoint : Eddy Renaud
- Entraînement : Drouet O, Renaud E, Cardin Alain, Tenaud Christophe
- Encadrement samedi : Drouet O, Renaud E, Cardin Alain, Gobin Fabrice, Lepalud Benoit

Entraînement :

Les deux entraînements par semaine auront lieu :

- le lundi RDV 17h45 séance de 18h à 19h30
- le mercredi RDV 17h45 séance de 18h à 19h30

Les entraînements et les matchs se dérouleront :

- à Maisdon de août à fin décembre
- à Remouillé de janvier à juin

Planning début de saison :

- Lundi 23/08 : Entraînement RDV 17h45 à Maisdon
- Mercredi 25/08 : Entraînement RDV 17h45
- Samedi 28/08 : Stage début de saison RDV 8h45

A l'issue du stage vers 16h30 : Réunion d'information pour les parents (Déroulement de la saison, équipes dirigeantes, fonctionnement Sportif, Questions diverses...)

- Lundi 30/08 : Entraînement RDV 17h45
- Mercredi 1/09 : Entraînement RDV 17h45
- Samedi 4/9 : matchs amicaux ou tournoi inter-canton

Pour les entraînements de début de saison prévoir une paire de basket en plus des chaussures de foot



Stage début de saison Samedi 28 août 2010

Ce stage est un moment privilégié du début de saison, dont l'objectif principal sera d'apprendre à se connaître :

- entre joueurs
- entre joueurs et entraîneurs/dirigeants
- entre entraîneurs/dirigeants...

Nous alternerons entre des phases de préparation footballistique, de vie en commun et des moments plus ludiques suivant le programme suivant :

- ✓ 8h45 : Rendez vous au stade de Maisdon
- ✓ 9h00 à 9h45 : Réveil musculaire

- ✓ 9h45 à 10h15 : pause
- ✓ 10h15 à 11h45 : Entraînement

- ✓ 11h45 à 12h : Douche
- ✓ 12h à 13h : Repas en commun

- ✓ 13h à 14h15 : Tournoi de tennis ballon
- ✓ 14h30 à 14h45 : préparation match
(tableau noir « fondamentaux foot à 11 »)

- ✓ 15h00 à 16h30 : matchs entre nous (3 tiers temps)
- ✓ 16h30 : Réunion d'information pour les familles

- ✓ 17h : Invitation parents, joueurs, dirigeants, responsables du groupement autour d'un verre de l'amitié pour clôturer la journée et lancer la saison.

Pour cette journée merci de prévoir :

- équipement de football, basket, tenue de rechange (survêtement)
- un repas froid pour le midi
- votre bonne humeur...

En espérant la présence du plus grand nombre d'entre vous, merci de me renvoyer le talon réponse ci-dessous pour assurer la meilleure organisation possible.

En attendant cette reprise, bonnes vacances à tous (n'hésiter pas à faire du sport...),

pour l'encadrement des U 15

Olivier Drouet

Nom :

Prénom :

- sera présent au stage du 28 août
- ne sera pas présent au stage du 28 août

Réponse à renvoyer à :

Olivier Drouet 3 impasse des coquelicots 44140 Aigrefeuille

Ou par email à oli.drouet@wanadoo.fr ou par SMS au 06 29 65 53 10 (préciser votre nom)