

Foot Anim' AOSP - Info Vacances du 08.10.2014



Programme des Vacances de la Toussaint 2014



Edition n° 00 - 08.10.2014

Bonjour à tous,

Vous trouverez ci-dessous le planning des vacances de la Toussaint de l'école de foot des « **CIELS ET BLANCS** » par catégorie de nos p'tits apprentis footeux.

Aucune séance d'entraînement lors de la 2^{ème} semaine des vacances pour toute l'école de foot.

Toute l'équipe éducative, vous souhaite de **Bonnes Vacances!**



1. FOOT à 3 - U7 (Découverte)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Samedi 11.10.2014	Plateau interne N° 02 Ⓛ	Voir convocation	Complexe du Landas
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 07	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 18.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 22.10.2014	Séance n° 08	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 25.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 29.10.2014	Repos	-	-
Samedi 01.11.2014	Férieré	-	-
Mercredi 05.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 09	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 08.11.2014	Repos ou Plateau interne N° 03 Ⓛ	Voir convocation	Complexe du Landas

Nota : Ⓛ : En attente de confirmation

Responsable Foot à 3 - U7 : Christian SAULNIER : ☎ 02.40.01.32.36 - ✉ saulnierchristian@hotmail.fr



2. FOOT à 5 - U9 (Eveil)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Samedi 11.10.2014	Plateau "Plein Air" U9 - Jeux Réduits - Festi-Foot 5	Voir convocation	Saint-Gildas des Bois
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 07	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 18.10.2014	Journée Pédagogique "Club" Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits Ⓛ	Matin Voir convocations	Complexe du Landas
Mercredi 22.10.2014	Séance n° 08	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 25.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 29.10.2014	Repos	-	-
Samedi 01.11.2014	Férieré	-	-
Mercredi 05.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 09	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 08.11.2014	Plateau "Plein Air" U9 - Phase d'Automne - 1 ^{ère} journée Ⓛ	Voir convocation	En attente (non défini)
Mercredi 12.11.2014	Séance n° 10	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 15.11.2014	Repos ou Anim'Futsal - Phase Indoor - 1 ^{ère} Journée Ⓛ	Voir convocation	En attente

Nota : Ⓛ : En attente de confirmation

Ⓛ : En attente info du District de Loire-Atlantique de Football

Responsable Foot à 5 - U9 : Thierry AVENARD : ☎ 06.60.76.03.50 - ✉ avenard.thierry@wanadoo.fr





3. FOOT à 8 - U11 (Initiation)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Samedi 11.10.2014	Jeux Réduits - Festi-Foot U11 - 1^{ère} Journée (4 équipes)	Matin	Complexe du Landas
Mardi 14.10.2014	Séance n° 15	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 16	16h15 - 18h00	Complexe du Landas
Samedi 18.10.2014	Match amical ou Triangulaire vs à déterminer (plateau de 6 équipes) ⓪	Voir convocations	En attente (non défini)
Mardi 21.10.2014	Séance n° 17	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 22.10.2014	Séance n° 18	16h15 - 18h00	Complexe du Landas
Samedi 25.10.2014	Journée Pédagogique "Club"	Après-midi	Complexe du Landas
	Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits ⓪	Voir convocations	
Mardi 28.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 29.10.2014			
Samedi 01.11.2014	Féried	-	-
Mardi 04.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 19	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 05.11.2014	Séance n° 20	16h15 - 17h45	Complexe du Landas
Samedi 08.11.2014	Rassemblement Educatif - Phase 2 - 1^{ère} Journée" (4 éq.) ⓪	Matin	En attente (non défini)
Mardi 11.11.2014	Féried	-	-
Mercredi 12.11.2014	Séance n° 21	16h15 - 18h00	Complexe du Landas
Samedi 15.11.2014	Rassemblement Educatif - Phase 2 - 2^{ème} Journée" (4 éq.) ⓪	Matin	En attente (non défini)

Nota : ⓪ : En attente de confirmation

⓪ : En attente info du District de Loire-Atlantique de Football



Responsable Foot à 8 - U11 : Lilian MELUC : ☎ 06.80.74.99.46 - ✉ lilian.meluc@orange.fr

4. FOOT à 8 - U13 (Perfectionnement)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Samedi 11.10.2014	Quali'Foot U13 - Label FFF - Phase 1 - 3^{ème} Journée (Ajax)	Voir convocations	Complexe du Landas
	Critérium U13 - Phase 1 - 3^{ème} Journée (Barca)		
Lundi 13.10.2014	Séance n° 16	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 17	14h15 - 16h00	Complexe du Landas
Samedi 18.10.2014	Match amical ou Triangulaire vs club à déterminer (plateau de 6 équipes) ⓪	Voir convocations	En attente (non défini)
Lundi 20.10.2014	Séance n° 18	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 22.10.2014	Séance n° 19	14h15 - 16h00	Complexe du Landas
Samedi 25.10.2014	Journée Pédagogique "Club"	Après-midi	Complexe du Landas
	Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits ⓪	Voir convocations	
Lundi 27.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 29.10.2014			
Samedi 01.11.2014	Féried	-	-
Lundi 03.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 20	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 05.11.2014	Séance n° 21	14h15 - 16h00	Complexe du Landas
Samedi 08.11.2014	Festival Foot National U13 - Phase 2 - 1^{ère} Journée (Ajax) ⓪	Après-midi	En attente (non défini)
	Challenge Départemental U12 - Phase 1 - 2^{ème} Journée (Barca)		
Lundi 10.11.2014	Séance n° 22 (sous réserve) ⓪	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mardi 11.11.2014	Féried	-	-
Mercredi 12.11.2014	Séance n° 23	14h15 - 16h00	Complexe du Landas
Samedi 15.11.2014	Quali'Foot U13 - Label FFF - Phase 1 - 4^{ème} Journée (Ajax)	Après-midi	Saint-Herblain
	Critérium U13 - Phase 1 - 4^{ème} Journée (Barca)	Voir convocations	Saint-Guillaume

Nota : ⓪ : En attente de confirmation

⓪ : En attente info du District de Loire-Atlantique de Football



Responsable Foot à 8 - U13 : Jean-Luc BRIAND : ☎ 06.30.99.73.69 - ✉ jean-lucbriand@orange.fr



5. FOOT à 8 - U14F (Perfectionnement)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Samedi 11.10.2014	Championnat Copa Féminine U14 - Phase 1 - 1^{ère} Journée	Voir convocations	La Chapelle Launay
Lundi 13.10.2014	Séance n° 16	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 17	14h15 - 16h00	
Samedi 18.10.2014	Match amical vs club à déterminer ou Repos ⓪	Voir convocations	En attente (non défini)
Lundi 20.10.2014	Séance n° 18	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 22.10.2014	Séance n° 19	14h15 - 16h00	
Samedi 25.10.2014	Journée Pédagogique "Club"	Après-midi	Complexe du Landas
	Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits ⓪	Voir convocations	
Lundi 27.10.2014	Repos	-	-
Mercredi 29.10.2014			
Samedi 01.11.2014	Féried	-	-
Lundi 03.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 20	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 05.11.2014	Séance n° 21	14h15 - 16h00	
Samedi 08.11.2014	Championnat Copa Féminine U14 - Phase 1 - 1^{ère} Journée	Voir convocations	Saint-Nazaire
Lundi 10.11.2014	Séance n° 22 (sous réserve) ⓪	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mardi 11.11.2014	Féried	-	
Mercredi 12.11.2014	Séance n° 23	15h30 - 17h00	Complexe du Landas
Samedi 15.11.2014	Match amical vs club à déterminer ou Repos ⓪	Voir convocation	En attente (non défini)

Nota : ⓪ : En attente de confirmation

Responsable Foot à 8 - U14F : Nadine ALLAIN : ☎ 06.77.39.23.00 - ✉ jean-paul.allain187@orange.fr



6. SPECIFIQUE GARDIEN - Foot à 8 - U11, U13 & U14F

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mercredi 15.10.2014	Séance n° 07		
Mercredi 05.11.2014	Reprise de l'entraînement - Séance n° 08 ⓪	16h45 - 18h15	Complexe du Landas
Mercredi 12.11.2014	Séance n° 09	(Sous réserve)	

Nota : ⓪ : En attente de confirmation

Responsable Spécifique Gardien : Stéphane LACOSTE : ☎ 06.76.47.31.68 - ✉ slacoste.balou@orange.fr



7. LE CAHIER DE VACANCES des U10 aux U13

Pourquoi travailler la jonglerie ?

En football, lors de la réalisation des gestes techniques, le joueur est sur une jambe supportant tout le poids de son corps. Le joueur est donc à la recherche du parfait équilibre.

Un équilibre parfait qui lui permettra effectivement de jouer au mieux le ballon.

La jonglerie est donc le moyen de travailler cette recherche d'équilibre. A travers la jonglerie le joueur apprend non seulement à être en équilibre, mais également à être en équilibre tout en maîtrisant le ballon !

Savoir jongler,

- C'est : **Mieux Maîtriser le Ballon**,
- C'est : **Plus Souvent Toucher le Ballon**,
- C'est : **Prendre Plus de Plaisir sur le Terrain !**

Cela ne veut pas dire que les bons jongleurs sont les meilleurs joueurs !

Mais quand vous jouez au foot, vous êtes la plupart du temps en équilibre sur une jambe comme quand vous faites un contrôle ou pour faire une passe ou un tir... Pour s'équilibrer, il faut se servir de ses bras.

Fiche technique de jonglerie

Comment s'améliorer en jonglerie :

Descriptif de l'exercice :
Frapper le ballon en dessous et au milieu.
Frapper le ballon avec le cou du pied. Le pied est « en plateau ». La pointe du pied est tendue, la cheville est verrouillée (elle ne bouge pas dans tous les sens).

Mécanique du geste :
La jambe de frappe est semi-fléchie puis tendue, semi-fléchie / tendue (de la pointe du pied à la hanche)...

Le ballon doit remonter le plus droit possible, sans tourner sur lui-même (sans effet).



Rappel : Pour participer au Tournoi du Kappa Leclerc Mini-Mondial d'Orvault SF, au Tournoi des Trophées de l'Erdre de l'AC Chapelain ou le Tournoi Génération Espoirs U10 du FC Bouaye, l'objectif est de réaliser :



Travail de la Jonglerie				
Objectifs				
Année d'âge	U10	U11	U12	U13
Bon pied	30	35	40	50
Moins Bon Pied	15	20	25	30
Tête	10	15	20	25
Jonglerie en Mvt	5m	10m	20m	25m



Pendant les vacances scolaires, comme "devoirs de vacances" pour l'école de foot, nous vous encourageons à travailler la jonglerie (voir fiche ci-dessus) afin de faire progresser votre technique et celle de votre équipe. Il suffit de travailler 12 minutes par jour (chaque surface pendant 4mn) et de noter sur votre fiche de progression.

Bon courage à tous et bonnes vacances !

L'école de football, un lieu d'acquisition de valeurs, une école de plaisir..., une école de la vie !



**AOSP - Ecole de Foot
Saison 2014/2015**

Les enfants de l'Ecole de Foot participants à la journée Pédagogique « Club » du 13.09.2014

Ecole de Foot des "Ciel & Blancs"

« APPRENDRE POUR JOUER, JOUER POUR APPRENDRE... »

« LE JEU, AVANT L'ENJEU... »

« Le match n'étant qu'un prolongement de l'entraînement... »

En comptant sur votre participation, merci.

Pour l'école de foot, l'équipe éducative,
Lulu



Bonne Vacances à tous

Pour tous renseignements :
Responsable de l'Ecole de Foot

Jean-Luc BRIAND : 06. 30.99.73.69 - jean-lucbriand@orange.fr



LECLERC



AOSP - Ecole de Foot - Saison 2014/2015
Label Qualité F.F.F. - Ballon d'Or - Lauréat Régional 2008



Kappa

