

VALLIS AUREA FOOT

Programme de Reprise U18 - SAISON 2013 - 2014

(CF Cahier entrainement U18 – Saison 2013 / 2014).

AOÛT 2013

Conseil Avant de reprendre les entrainements :

- Fin Juillet = 1 ou 2 footings par semaine de 20 minutes.
- Semaine 31 [29 Juillet au 4 Août] = 2/3 Footings de 25' + pompes et Abdos à volonté...
- Semaine 32 [5 Août au 11 Août] = 2/3 footings de 30' / 35' + pompes / abdos / Gainage / Renforcement Quadri).
- Semaine 33 [12 au 18 Août] = idem que la semaine 32 mais cherche des footings avec des montées et descentes !!!

Lundi 19	Reprise entrainements U18 : 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Mardi 20	
Mercredi 21	
Jeudi 22	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Vendredi 23	
Samedi 24	Entrainement U18 : but : souder groupe ! • 10H – 11H30 : Stade Anneyron. 12H -14H : Repas + Pétanque du club !!!!
Dimanche 25	
Lundi 26	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Epinouze
Mardi 27	
Mercredi 28	
Jeudi 29	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Epinouze
Vendredi 30	
Samedi 31	AMICAL – à confirmer

SEPTEMBRE 2013

Dimanche 1	
Lundi 2	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Mardi 3	
Mercredi 4	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Jeudi 5	
Vendredi 6	
Samedi 7	AMICAL – à confirmer
Dimanche 8	
Lundi 9	
Mardi 10	
Mercredi 11	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Jeudi 12	
Vendredi 13	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Samedi 14	1^{er} TOUR GAMBARDELLA : à confirmer
Dimanche 15	
Lundi 16	
Mardi 17	
Mercredi 18	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Jeudi 19	
Vendredi 20	Entrainement U18 19H – 20H45 : Stade Anneyron
Samedi 21	
Dimanche 22	
Lundi 23	

- Pour tous les entraînements, prévoir chaussures de foot **et baskets**.

TOUT EST UNE QUESTION DE RESPECT...

Obligation d'avertir le plus rapidement possible

en cas d'indisponibilité aux entrainements
– même pour les entrainements de reprise !

Lilian NIVON - Breveté Etat Football – Responsable Catégorie U18/U19 -

06.03.08.88.39 ou lilian.nivon@laposte.net

CHARTRE U18 VALLIS AUREA FOOT

Prendre une licence de Football vous donne certains « Droits »
mais aussi certains « Petits devoirs » :

- **Vos Droits :**

- ➔ Attendre des séances planifiées et préparées par des éducateurs compétents.
- ➔ Avoir des séances spécifiques à la catégorie, permettant de vous faire progresser individuellement et collectivement.
- ➔ Avoir une mise à disposition de locaux propres et en bon état.

- **Vos Devoirs :**

- ➔ **Respecter les Horaires :**

- De début d'entraînements : (Venez 15 minutes mini à l'avance).
[Mercredi : 19H précises / Vendredi : 19H30 précises]
- De départ pour les matchs.

- ➔ **Respecter les éducateurs / dirigeants / parents / coéquipiers / adversaires.**

- ➔ **Respecter le matériel et les locaux :**

Après tous les entraînements/matches je ramasse les déchets, passe le balai et la raclette.

Rien de nouveau. Juste des règles de Citoyenneté !

- **N'oubliez pas :**

« Quand je joue je porte un maillot, et donne une image de club...

Mon but est de montrer les véritables valeurs du club, à savoir :

Le Respect – L'abnégation – L'envie – Le Plaisir ».

Le but pour tous les éducateurs U18 va être de TOUS vous Préparer pour intégrer
le groupe Seniors le plus rapidement possible.

Mais sans VOTRE IMPLICATION personnelle nous ne pourrons rien faire...

- **Ayez l'ambition de vouloir jouer en équipe Fanion,**
ou au minimum en équipe réserve.

- **Avoir de l'ambition, c'est vouloir progresser....**

On compte sur vous pour bien recharger les batteries, et vous préparer personnellement avant la reprise des entraînements.

Les coachs U18.