



### Foot Anim' AOSP - Info Vacances du 12.10.2015



## Programme des Vacances de la Toussaint 2015

Edition n° 01 - 14.10.2015

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<sup>ème</sup> semaine des vacances, des U6 aux U13 et U14F !

Par contre, match le 28.10.2015 pour le groupe U13 "Ajax". Toute l'équipe éducative, vous souhaite de **Bonnes Vacances!**



### 1. FOOT à 3 - U7 (Découverte)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mercredi 14.10.2015	Séance n° 07	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
<b>Samedi 17.10.2015</b>	<b>Journée Pédagogique "Club"</b> Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits Photo officielle de l'Ecole de Foot (midi)	<b>Matin</b> Voir convocations	Complexe du Landas
Mercredi 21.10.2015	Séance n° 08	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
<i>Samedi 24.10.2015</i>	Repos	-	-
<i>Mercredi 28.10.2015</i>	Repos	-	-
<i>Samedi 31.10.2015</i>	Repos	-	-
<b>Mercredi 04.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 09	<b>14h00 - 15h30</b>	Complexe du Landas
<b>Samedi 07.11.2015</b>	Repos ou Plateau interne N° 01 Ⓢ	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](mailto:saulnierchristian@hotmail.fr)

### 2. FOOT à 5 - U9 (Eveil)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mercredi 14.10.2015	Séance n° 07	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
<b>Samedi 17.10.2015</b>	<b>Journée Pédagogique "Club"</b> Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits Photo officielle de l'Ecole de Foot (midi)	<b>Matin</b> Voir convocations	Complexe du Landas
Mercredi 21.10.2015	Séance n° 08	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
<i>Samedi 24.10.2015</i>	Repos	-	-
<i>Mercredi 28.10.2015</i>	Repos	-	-
<i>Samedi 31.10.2015</i>	Repos	-	-
<b>Mercredi 04.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 09	<b>15h45 - 17h15</b>	Complexe du Landas
<b>Samedi 07.11.2015</b>	Plateau "Plein Air" U9 - Phase d'Automne - 2 <sup>ème</sup> journée	Voir convocation	Pontchâteau & St-Guillaume
<i>Mercredi 11.11.2015</i>	Féié	-	-

**Nota** : Ⓢ : En attente de confirmation

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



**Responsable Foot à 5 - U9** : Sébastien PROD'HOMME : ☎ 06.11.57.82.65 - ✉ [seb.prod-homme@orange.fr](mailto:seb.prod-homme@orange.fr)



### 3. FOOT à 8 - U11 (Initiation)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mardi 13.10.2015	Séance n° 15	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 14.10.2015	Séance n° 16	16h45 - 18h15	
<b>Samedi 17.10.2015</b>	<b>Journée Pédagogique "Club"</b> Tests d'évaluation (matin) et <b>Match de préparation</b> (vs USSR) <b>Photo officielle de l'Ecole de Foot</b> (midi)	<b>Journée</b> Prévoir pique-nique Voir convocations	Complexe du Landas
Mardi 20.10.2015	Séance n° 17	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 21.10.2015	Séance n° 18	16h45 - 18h15	
<i>Samedi 24.10.2015</i>	<b>Repos</b>	-	-
<i>Mardi 27.10.2015</i>	Repos	-	-
<i>Mercredi 28.10.2015</i>			
<i>Samedi 31.10.2015</i>	<b>Repos</b> ou <b>Match de préparation</b> (vs club à déterminer) ⚠	Voir convocations	En attente (non défini)
<b>Mardi 03.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 19	<b>18h00 - 19h15</b>	Complexe du Landas
Mercredi 04.11.2015	Séance n° 20	16h45 - 18h15	
<b>Samedi 07.11.2015</b>	<b>Jeux Réduits - Festi-Foot U11 - 1<sup>ère</sup> Journée</b> (3 équipes) ⚠	<b>Matin</b>	En attente (non défini)
Mardi 10.11.2015	Séance n° 21	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
<i>Mercredi 11.11.2015</i>	<b>Férial</b>	-	-

**Nota** : ⚠ : En attente de confirmation

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

**Responsable Foot à 8 - U11** : **Didier LEGENTILHOMME** : ☎ 06.60.57.93.36 - ✉ [didier.legentilhomme@wanadoo.fr](mailto:didier.legentilhomme@wanadoo.fr)



### 4. FOOT à 8 - U13 (Perfectionnement)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Lundi 12.10.2015	Séance n° 22	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 14.10.2015	Séance n° 23	Selon les groupes	Stade Municipal
<i>Vendredi 16.10.2015</i>	<b>Pas de séance !</b>	-	-
<b>Samedi 17.10.2015</b>	<b>Journée Pédagogique "Club"</b> Tests d'évaluation (matin) et <b>Match de préparation</b> (vs FCCM) <b>Photo officielle de l'Ecole de Foot</b> (midi)	<b>Journée</b> Prévoir pique-nique Voir convocations	Complexe du Landas & La Chapelle des Marais
Lundi 19.10.2015	Séance n° 24	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 21.10.2015	Séance n° 25	Selon les groupes	
Vendredi 23.10.2015	Séance n° 26	<b>17h30 - 18h45</b>	
<b>Samedi 24.10.2015</b>	<b>Repos</b>	-	-
<i>Semaine 44</i>	<b>Repos !</b> (pas de séance les lundi 26, mercredi 28 & vendredi 30)	-	-
Mercredi 28.10.2015	<b>Match de préparation</b> (groupe "Ajax", vs FCVA Redon)	Voir convocations	Complexe du Landas
<b>Samedi 31.11.2015</b>	<b>Repos</b> ou <b>Match de Préparation</b> vs club à déterminer (4 eq.) ⚠	Voir convocations	En attente (non défini)
<b>Lundi 02.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 27	<b>18h30 - 19h45</b>	Complexe du Landas
Mercredi 04.11.2015	Séance n° 28	Gr.1 : 14h00 - 15h30 Gr.2 : 15h45 - 17h15	Stade Municipal
Vendredi 06.11.2015	Séance n° 29	17h45 - 18h45	Complexe du Landas
<b>Samedi 07.11.2015</b>	<b>Festival Foot U13 Pitch, Challenge Départemental U12 Quick, &amp; Challenge Espoirs C.A. U13, Phase 2 - 1<sup>ère</sup> Journée</b> ⚠	<b>Après-midi</b>	En attente (non défini)
Lundi 09.11.2015	Séance n° 30	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
<i>Mercredi 11.11.2015</i>	<b>Férial</b>	-	-
Vendredi 13.11.2015	Séance n° 31	17h45 - 18h45	Complexe du Landas
<b>Samedi 14.11.2015</b>	<b>Quali'Foot U13 - Phase 1 - 4<sup>ème</sup> Journée &amp; Critériums U12/U13 - Phase 1 - 4<sup>ème</sup> Journée</b>	<b>Après-midi</b> Voir convocations	Nantes Landas

**Nota** : ⚠ : En attente de confirmation

⚠ : 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](mailto:jean-lucbriand@orange.fr)



## 5. FOOT à 8 - U14F (Perfectionnement)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mardi 13.10.2015	Séance n° 16	18h15 - 19h30	Complexe du Landas
Mercredi 14.10.2015	Séance n° 17	14h00 - 15h30	
<b>Samedi 17.10.2015</b>	<b>Journée Pédagogique "Club"</b> Plateau interne - Tests d'évaluation et Jeux réduits Photo officielle de l'Ecole de Foot (midi)	<b>Journée</b> Prévoir pique-nique Voir convocations	Complexe du Landas
Mardi 20.10.2015	Séance n° 18	18h15 - 19h30	Complexe du Landas
Mercredi 21.10.2015	Séance n° 19	14h00 - 15h30	
Samedi 24.10.2015	Repos	-	-
Mardi 27.10.2015	Repos	-	-
Mercredi 28.10.2015			
<b>Samedi 31.10.2015</b>	Repos ou Match de Préparation vs club à déterminer	Voir convocations	En attente (non défini)
<b>Mardi 03.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 20	<b>18h00 - 19h15</b>	Complexe du Landas
Mercredi 04.11.2015	Séance n° 21	14h00 - 15h30	
<b>Samedi 07.11.2015</b>	<b>Championnat Copa Féminine U14 - Phase 1 - 3<sup>ème</sup> Journée</b>	Voir convocations	Escoublac
Mardi 10.11.2015	Séance n° 22	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 11.11.2015	Férieré	-	-

Nota : ○ : 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 14.10.2015	Séance n° 07	16h30 - 18h15 (Sous réserve)	Complexe du Landas
<b>Mercredi 04.11.2015</b>	<b>Reprise de l'entraînement</b> - Séance n° 08 ○		
Mercredi 11.11.2015	Férieré		
Mercredi 18.11.2015	Séance n° 09		

Nota : ○ : En attente de confirmation

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



## 7. LE CAHIER DE VACANCES des U7 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 faite 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 aux différents « Grands Tournois » comme le Kappa Leclerc Mini-Mondial d'Orvault SF, le Tournoi des Trophées de l'Erdre de l'AC Chapelain ou encore le Tournoi Génération Espoirs U10 du FC Bouaye, l'objectif est de réaliser en fonction de son année d'âge les objectifs suivant :

Travail de la Jonglerie								
Objectifs (les minima)								
Année d'âge	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
Bon pied	1	5	12	20	30	35	40	50
Moins Bon Pied	1	3	5	10	15	20	25	30
Tête	1	2	3	5	10	15	20	25
Jonglerie en Mouvement		-	-	-	5m	10m	15m	20m



**Nota :** 1: Découverte...

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 !**



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](mailto:jean-lucbriand@orange.fr)

