

Foot Anim' AOSP - Info Vacances du 01.02.2016



Programme des Vacances d'Hiver 2016

Edition n° 01 - 06.02.2016

Bonjour à tous,

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

Aucune séance d'entraînement lors de la 1^{ère} semaine des vacances, des U6 aux U13 et inversement pour les U14F !

Attention : Reprise en 2^{ème} semaine. Toute l'équipe éducative, vous souhaite de **Bonnes Vacances!**



1. FOOT à 3 - U7 (Découverte)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 18	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 06.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 10.02.2016	Repos	-	-
Samedi 13.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 17.02.2016	Reprise de l'entraînement - Séance n° 19	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 20.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 24.02.2016	Séance n° 20	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 27.02.2016	Plateau "Plein Air" interne N° 02 Ⓞ ou Repos	Voir convocation	Complexe du Landas
Mercredi 02.03.2016	Séance n° 20	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 05.03.2016	Repos	-	-

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
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 18	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 06.02.2016	2 ^{ème} Journée "AnimFutsal Club" - Mini Tournoi Interne ⓄⓂ	10h00 - 12h00	Gymnase St-Martin
Mercredi 10.02.2016	Repos	-	Complexe du Landas
Samedi 13.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 17.02.2016	Reprise de l'entraînement - Séance n° 19	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 20.02.2016	3 ^{ème} Journée "AnimFutsal Club" - Mini Tournoi Interne ⓄⓂ	10h00 - 12h00	Gymnase St-Martin
Mercredi 24.02.2016	Séance n° 20	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 27.02.2016	Plateau "Plein Air" U9 - Phase de Printemps - 1 ^{ère} journée Ⓞ	Voir convocation	En attente (non défini)
Mercredi 02.03.2016	Séance n° 21	15h45 - 17h15	Complexe du Landas
Samedi 05.03.2016	Phase Indoor - Urban Soccer U8 - 2 ^{ème} journée ⓄⓂ	Voir convocation	St-Sébastien s/Loire

Nota : Ⓞ : En attente de confirmation

Ⓜ : Séance en salle : Prévoir tennis !

Ⓞ : 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



3. FOOT à 8 - U11 (Initiation)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Mardi 02.02.2016	Séance n° 38 (en salle, uniquement pour les U11) Ⓣ	18h00 - 19h15	Gymnase St-Martin
Pas d'entraînement pendant les mardis soirs jusqu'aux vacances d'Hiver pour les U10 (2006) !!!			
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 39 (pour toute la catégorie, U10 & U11)	16h45 - 18h15	Complexe du Landas
Samedi 06.02.2016	Foot Indoor - Tournoi en salle du Donges FC (2 équipes) Ⓣ	Journée (voir conv.)	Donges
Mardi 09.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 10.02.2016	Repos	-	-
Samedi 13.02.2016	Repos	-	-
Mardi 16.02.2016	Reprise de l'entraînement (U10-U11) - Séance n° 40 (en extérieur)	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 17.02.2016	Séance n° 41 (en extérieur)	16h45 - 18h15	Complexe du Landas
Samedi 20.02.2016	Match de préparation (vs ES Blain - 3 équipes) Ⓣ	Matin (voir conv.)	Blain
Mardi 23.02.2016	Séance n° 42	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 24.02.2016	Séance n° 43	16h45 - 18h15	Complexe du Landas
Samedi 27.02.2016	Rassemblement Educatif - Phase 3 - 1^{ère} Journée (3 équipes)	Matin (voir conv.)	Svt planning
Mardi 01.03.2016	Séance n° 44	18h00 - 19h15	Complexe du Landas
Mercredi 02.03.2016	Séance n° 45	16h45 - 18h15	Complexe du Landas
Samedi 05.03.2016	Rassemblement Educatif - Phase 3 - 2^{ème} Journée (3 équipes)	Matin (voir conv.)	Svt planning

Nota : Ⓣ : En attente de confirmation
 Ⓣ : Séance en salle : Prévoir tennis !



Responsable Foot à 8 - U11 : **Didier LEGENTILHOMME** : ☎ 06.60.57.93.36 - ✉ didier.legentilhomme@wanadoo.fr

4. FOOT à 8 - U13 (Perfectionnement)

Dates	Entraînements ou Animations	Horaires	Lieux
Lundi 01.02.2016	Séance U13 (en salle) n° 51 Ⓣ	18h30 - 19h45	Gymnase St-Martin
Mardi 02.02.2016	Séance U12 (en salle) n° 51 bis Ⓣ	18h30 - 19h45	Gymnase St-Martin
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 52	Selon les groupes	Stade Municipal ou Landas
Vendredi 05.02.2016	Pas de séance !	-	-
Samedi 06.02.2016	2^{ème} Journée "AnimFutsal Club" - Mini Tournoi Interne Ⓣ	Matin (voir conv.)	Gymnase St-Martin
	Foot Indoor - Tournois en salle du CS Montoir (2 équipes U12) & du St-Nazaire AF (1 équipe U13) Ⓣ	Journée, voir convocations	Montoir de Bretagne & Saint-Nazaire
<i>Semaine 06</i>	Repos ! (pas de séance les lundi 08, mercredi 10 & vendredi 12)	-	-
Samedi 13.02.2016	PR du Challenge C.A. U13 - Phase 3 - 1^{ère} Journée (Real)	Voir convocations	St-Malo de Guersac
Mardi 16.02.2016	Foot Indoor - "AnimFutsal Club" U13 Ⓣ	17h00 - 19h00	Gymnase St-Martin
Mercredi 17.02.2016	Mini Stage de Perfectionnement U13	14h00 - 17h00	Complexe du Landas
Samedi 20.02.2016	PR du Critérium U13 - Phase 3 - 1^{ère} Journée du 23.01.2016 Ⓣ	Voir convocations	Complexe du Landas
	Journée Pédagogique "Club" Ⓣ	Journée	Complexe du Landas
	Tests d'évaluation (matin) et Match de préparation (à définir)	Voir convocations	Complexe du Landas
Lundi 22.02.2016	Reprise de l'entraînement - Séance n° 53	18h30 - 19h45	Complexe du Landas
Mercredi 24.02.2016	Séance n° 54	Horaires à définir !	Stade Municipal ou Landas
Vendredi 26.02.2016	Détection joueurs U13 (2003) Ⓣ	Après-midi	Guémené Penfao
Vendredi 26.02.2016	Séance n° 55	17h45 - 18h45	Complexe du Landas
Samedi 27.02.2016	QualiFoot U13 - Phase 2 - 2^{ème} Journée & Critériums U12/U13 - Phase 2 - 2^{ème} Journée	Après-midi	Voir calendrier
Lundi 29.02.2016	Séance n° 56	17h45 - 18h45	Complexe du Landas
Mercredi 02.03.2016	Séance n° 57	Gr.1 : 14h00 - 15h30 Gr.2 : 15h45 - 17h15	Stade Municipal
Vendredi 04.03.2016	Séance n° 58	17h45 - 18h45	Landas

Nota : Ⓣ : En attente de confirmation
 Ⓣ : Séance en salle : Prévoir tennis !
 Ⓣ : 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
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 38	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 06.02.2016	Coupe U14 Féminine - 2^{ème} Tour (vs Métallo, St. Couëron FC & FC Nantes)	Voir convocations	Nantes (La Durantière)
Dimanche 07.02.2016	Foot Indoor - Tournoi en salle du St-Nazaire AF	Voir convocations	St-Nazaire (La Soucoupe)
Mardi 09.02.2016	Repos	-	-
Mercredi 10.02.2016	Séance n° 39	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
<i>Samedi 13.02.2016</i>	Repos	-	-
<i>Mardi 16.02.2016</i>	Repos	-	-
<i>Mercredi 17.02.2016</i>	Repos	-	-
Samedi 20.02.2016	Repos	-	-
Mardi 23.02.2016	Reprise de l'entraînement - Séance n° 40	18h15 - 19h30	Complexe du Landas
Mercredi 24.02.2016	Séance n° 41	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 27.02.2016	Championnat Copa Féminine U14 - Phase 2 - 1^{ère} Journée	Voir convocations	En attente (non défini)
Mardi 01.03.2016	Séance n° 42	18h15 - 19h30	Complexe du Landas
Mercredi 03.02.2016	Séance n° 43	14h00 - 15h30	Complexe du Landas
Samedi 05.03.2016	Journée de la Femme	Journée	Les Essarts (85)

Nota : ● : En attente de confirmation
 ● : Séance en salle : Prévoir tennis !
 ● : En attente info du District de Loire-Atlantique de Football



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 03.02.2016	Séance n° 18		
Mercredi 24.02.2016	Reprise de l'entraînement - Séance n° 19	16h30 - 18h15 (Sous réserve)	Complexe du Landas
Mercredi 02.03.2016	Séance n° 20		
Mercredi 09.03.2016	Séance n° 21		

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 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 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 U9 « Open Five », l'objectif est de réaliser en fonction de son année d'âge les objectifs suivant :

Année d'âge	Travail de la Jonglerie							
	Objectifs (les minima)							
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 !



AOSP - Ecole de Foot - Saison 2015-2016

Les enfants de l'Ecole de Foot participants à la journée Pédagogique « Club » du 17.10.2015

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

