



PROGRAMME DE REPRISE FEMININ U13F

SAISON 2018-2019

GROUPEMENT FEMININ DU VIGNOBLE

Bonjour, c'est avec un grand plaisir que je prends contact avec vous afin de préparer la future saison qui s'annonce !

Cette saison, comme vous le savez, 5 clubs s'unissent pour créer le Groupement Féminin du Vignoble !

Grâce à cela, plusieurs équipes pourront être engagées pour le foot Féminin la saison prochaine des plus jeunes joueuses, aux plus grandes ! :

Une à deux équipes U11F (foot à 5 et foot à 8).

Une équipe U13F (foot à 8).

Une équipe U15F (foot à 11).

Une équipe U18F (foot à 11).

Une équipe SENIOR F (foot à 11).

Il est donc important de vite retourner votre licence aux secrétaires de vos clubs respectif, pour une bonne organisation des effectifs !

Organisation du Groupement Féminin 2018/2019.

Les joueuses évoluent dans une catégorie qui dépend de leurs âges, pas de leurs niveaux de jeu.
(Sauf exceptions ou besoins).

Les catégories de jeu dépendent de l'âge des joueuses.

U = UNDER (Norme Européenne)
qui signifie : «En dessous de ...»

F = Féminine.

U11F	U13F	
8 / 9 / 10 ans	11 / 12 ans	
U15F	U18F	SENIOR F
13 / 14 ans	15 / 16 / 17 ans	à partir de 18 ans

Afin de préparer la saison de la meilleure des façons et d'arriver dans les meilleures conditions possibles, voici quelques règles et conseils !

- Être présentes aux vestiaires 15 minutes minimums avant le début de l'entraînement (si cela est possible : rapport aux transports ... Un listing de co-voiturage sera transmis en début de saison).

L'horaire indiqué sur le planning est celui du début de la séance sur le terrain.

- Pour des questions d'hygiène, passer par les vestiaires pour se changer **avant et après** la séance ! (Prendre sa douche, si besoin en maillot de bain, et mettre des affaires propres !)

Pensez-y, si votre fille faisait de la natation, elle ne viendrait pas et ne sortirait pas de la voiture et des vestiaires, en maillots de bain ! Même chose pour le foot ! (Surtout en Hiver !)

- Boire suffisamment, avant, pendant et après l'effort. (**Prévoir sa gourde personnalisée !**)
- Lors des entraînements **être à l'écoute** pour la progression et la réussite de toutes, mais aussi et surtout de soi !
- **Prévenir de son absence** avant les entraînements, pour que nous puissions nous organiser en fonction de l'effectif.
- Avoir dans son sac de football, ses protèges tibias (*obligatoire !*) une paire de crampons moulés et une paire de tennis (en cas de jeu en Futsal ou sur City).
- **LE RESPECT**, envers les éducateurs, dirigeants, arbitres, parents et SURTOUT ENTRE VOUS LES FILLES !
- **Rester en mouvement !! Natation, Tennis, Ping-pong, Basket, VTT, Urban soccer... Et bien sûr Football !**

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE !

Bien sur, ce programme n'est pas une obligation mais ... Je le conseille fortement !!

Je le fournis également pour les filles souhaitant arriver dans des conditions optimums aux premiers entraînements et matchs (et également éviter certaines blessures pour les plus grandes).

*Il sera intéressant de le suivre **à partir du 16 Juillet** pour la partie **Technique** et dès **le 1^{er} Août** pour la partie **Athlétique**.*

Pensez à courir avec des chaussures adaptées à la course pour éviter les douleurs aux talons et genoux. Évitez les courses sur les sols trop durs, bitume etc etc .. Préférer un terrain bien herbé et pensez également à pratiquer d'autres sports !

Faites le avec la famille ou encore avec vos copines, c'est toujours plus sympa et surtout beaucoup plus motivant !
Et n'oubliez pas de bien vous hydrater !

Pour l'équipe U13F : (joueuses de 11, 12 ans)

La catégorie U13F est la 1ère catégorie charnière qui voient une augmentation de la masse musculaire et osseuse. Ce changement provoque l'émergence du travail athlétique.

Partie Technique : Dès le 16 Juillet (un peu tous les jours) :

1) Suivre le Contrat de jonglerie et essayer de progresser le plus loin possible !
(Contrat de jonglerie en pièce jointe).

2) Passer le ballon dans un mur avec le plat du pied et le contrôler du même pied, toujours avec le plat du pied (**x20 pied droit / x20 pied gauche**).

Passer le ballon dans le mur avec le plat du pied et le contrôler de l'autre pied, le tout, toujours avec le plat du pied (**x20 pied droit / x20 pied gauche**).

Passer le ballon d'un pied et le reprendre en une touche de l'autre et ainsi de suite, toujours avec les deux plats des pieds (**x20**).

Être à 1m50 / 2m maximum du mur. Agrandir la distance au fur et à mesure.

Recommencer le tout en faisant un contrôle avec la semelle.

Recommencer le tout en faisant un contrôle avec l'extérieur du pied.

Partie Athlétique : Dès le 1^{er} Août (à répartir sur la semaine)

Semaine 1 (du 1^{er} au 5 août)

2 footings de 10 minutes OU 2 sorties vélo de 20 minutes OU 2x 5 minutes de nage sans arrêt (Allure : pouvoir parler en courant).

2x 2 minutes de corde à sauter.

Semaine 2 (du 6 au 12 août)

3 footings de 10 minutes OU 3 sorties vélo de 20 minutes OU 2x6 minutes de nage sans arrêt (Allure : pouvoir parler en courant).

2x3 minutes de corde à sauter

Semaine 3 (13 au 19 août)

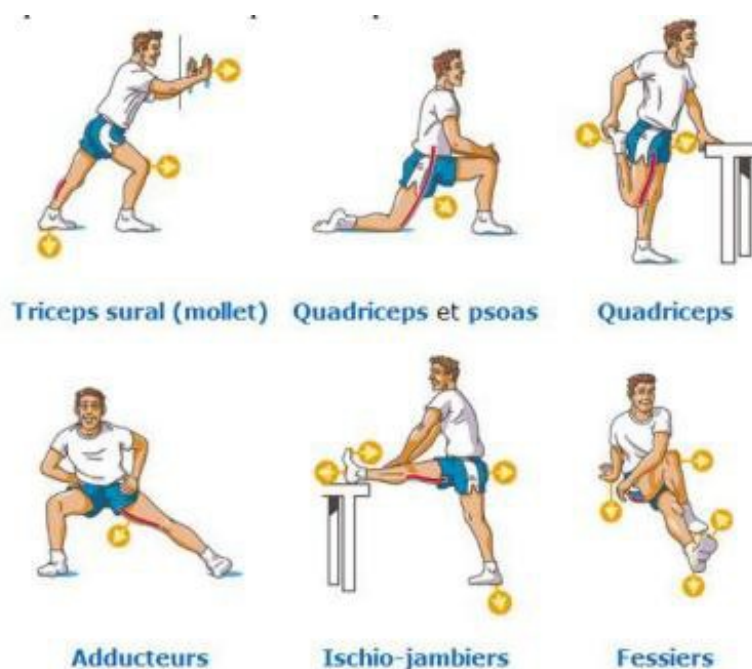
4 footings de 10 minutes OU 4 sorties vélo de 20 minutes OU 2x7 minutes de nage sans arrêt (Allure : pouvoir parler en courant).

3x3 minutes de corde à sauter

5 minutes d'étirements à la fin de chaque footing/vélo/natation et 5 minutes à la fin de chaque corde à sauter.

Quelques exemples d'étirements ci-dessous, *y aller doucement !!*

Compter 15 secondes pour chaque étirement puis relâcher.



Infos importantes pour cette saison :

Rafael Guillou :

Responsable Pôle Féminin ASSL Football / Éducateur École de football Féminin pour le Groupement Féminin.

06/45/14/18/26

asslfootball.rg@gmail.com

Site internet des clubs :

ASSL Football : <http://asslfootball.footeo.com/>

AS Maine : <http://www.asmaine.fr/WordPress/>

FC Coteaux du Vignoble : à venir.

Herbadilla Football : <http://herbadillafootball-chevroliere.footeo.com>

FC Sud Sèvre et Maine : <https://fcsm.fr/page/accueil>

Convocation mise en ligne : **le mercredi soir** (le jeudi matin si problème).

Pour les rencontres du samedi, sera inscrit sur la convocation :

-Les joueuses convoquées.

-Les familles de transports (ou de bar en cas de matchs à domicile).

-La famille responsable du lavage des maillots.

Un turn-over, qui suivra le listing par ordre alphabétique des équipes, sera fait pour que toutes les familles prennent part le même nombre de fois à ces tâches selon les équipes ou évoluent leurs filles.

Si non possibilité de transport pour cause de travail le samedi, ou autre, la famille pourra par exemple compenser en lavant à la place les maillots une fois de plus.

Merci de prévenir si tel est le cas, assez rapidement (!)

BONNE VACANCE A TOUTES !

