



2014
2015

Guide du jeune footballeur

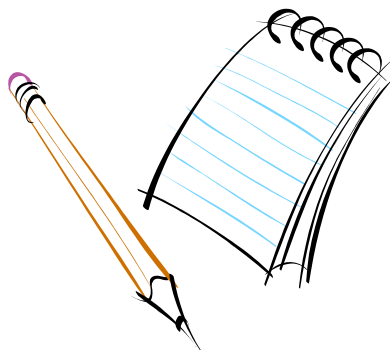
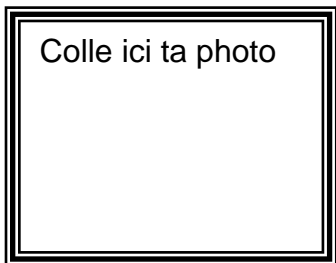


GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest

Colle ici ta photo



Je m'appelle :.....

J'aians

je joue en U.....

mon éducateur est :.....

Le numero de telephone est le :

.....

GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



CATEGORIES ET ANNEES DE NAISSANCE

U signifie « Under » = "moins de..."

Exemple : U10 moins de 10 ans en début de saison 2014/2015

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE
U6 - U7	2009 / 2008
U8 - U9	2007 / 2006
U10 - U11	2005 / 2004
U12 - U13	2003 / 2002



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest

COMMENT BIEN FAIRE SES LACETS

Il est indispensable que les chaussures de foot des joueurs soient correctement lacées pour éviter les blessures.

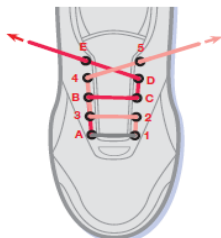
Il existe différentes techniques de laçage. Ces techniques varient en fonction de la morphologie du pied, à vous de voir celle qui convient le mieux.



Les différentes techniques de laçage

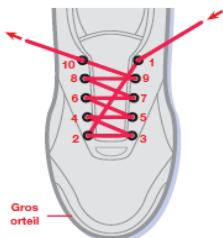
Pied large

Si vos pieds souffrent, lacez vos chaussures en zigzag. Ce laçage vous permettra de gagner en largeur. (Passer votre lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis suivez d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E)



Pied étroit

Si vous avez le pied étroit, passez le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Elle permet de maintenir fermement votre talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle. (Suivre la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous)

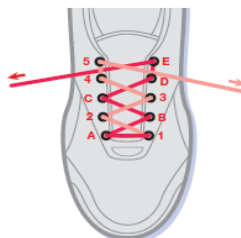


Gros orteil

Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser.

(Suivre la direction de 1 à 5 et de A à E)



C'EST BON A SAVOIR !

Pour une meilleure surface de contact de la chaussure avec le ballon :

- faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du noeud,
- dissimuler le noeud sous la languette à rabat.

Pour avoir le pied correctement maintenu dans ses chaussures :

- taper son talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure pour que le talon soit bien positionné,
- passer vos lacets autour de votre chaussure de foot.



Comment bien préparer mon sac de sport ?



Ma tenue de football

- ⤴ Maillot, short, chaussettes
- ⤴ Protège-tibias (obligatoires)
- ⤴ Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- ⤴ Survêtement, vêtement de pluie
- ⤴ Gants bonnet (temps froid)

Après le match

- ⤴ Une tenue de rechange
- ⤴ Tes affaires de toilette (gel douche, serviette)
- ⤴ N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



Comment bien t'entraîner ?

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle à jouer dans ton équipe

Progresser

Quand ton entraîneur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles mais aussi pour que tu progresses dans tous les secteurs de jeu

- × Sois présent à chaque entraînement
- × Suis les conseils de ton entraîneur
- × Prends soin du matériel mis à ta disposition
- × Sois fier des progrès de ton équipe

Important

Quel que soit le niveau de ton club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance.

Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest

Comment mieux vivre mon match ?

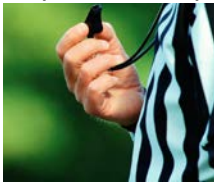


Avant

Arrive à l'heure au rendez-vous avant ton match, pour avoir le temps de te préparer et écouter les derniers conseils de ton entraîneur

IMPORTANT

L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.



Pendant

- × Respecte les règles du jeu
- × Sois honnête et fair-play
- × Joue pour t'amuser

Soutiens ton équipe car, même si tu es sur le banc, elle à besoin de toi

GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



Mi-temps

- × Ecoute bien les conseils de ton entraîneur
- × Bois tranquillement un peu d'eau
- × Mange un petit en-cas pour reprendre des forces

Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.



Après

- × Salue- tes adversaires et l'arbitre
- × Rentre aux vestiaires tranquillement
- × A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.
- × Fête la victoire dans le vestiaire avec tes copains
- × Accepte et analyse la défaite avec lucidité
- × Prends une douche et change-toi pour être à l'aise
- × Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires salies dans ton sac

Après ton match, récupère tranquillement

APPRENDRE

Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre.

A ton retour à la maison, pense à raconter ton match à ta famille.

GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



Les règles du foot selon ton âge

Categorie	Nombre de joueurs	Terrain	Buts	Temps de jeu	Hors jeu	Ballon
U6	4	25m x 15m	4m x 1,5m	3 X10'	non	T 3
U7	5	30m x 20m	4m x 1,5m	3 X10'	non	T3
U9	5	35m x 25m	4m x 1,5m	3 X12'	non	T3
U11	8	½ terrain à 11	6m x 2,1m	2 X 25'	Oui dans la surface	T4
U13	8	½ terrain à 11	6m x 2,1m	2 X 30'	Oui	T4



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



Comment rester en forme ?

Pour se maintenir en forme tout au long de la saison, éviter les blessures ou une contre-performance le jour du match, l'apport alimentaire est primordial.

Petit-Déjeuner

- x 1 produit céréalier pour l'énergie
- x 1 produit laitier pour le calcium pour fortifier tes os
- x 1 fruit ou jus de fruit pour les vitamines
- x 1 boisson pour hydrater ton organisme

x

x Déjeuner - Dîner

- x Féculents 1 fois par jour
- x Légumes
- x 2 fruits par jour
- x 1 fois par jour viande, poisson ou 2 œufs
- x Pain

x Goûter

(Nécessaire pour les sportifs)

- x 1 produit céréalier
- x 1 produit laitier
- x 1 fruit
- 1 boisson

Le jour du match, n'oublie pas de manger 3 heures avant.

En t'alimentant correctement, tu pourras te surpasser pendant les matchs



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



TOTAL RESPECT !

Je suis footballeur, je m'engage à :

Respecte les dirigeants, éducateurs, arbitres, partenaires, adversaires, public, règles du jeu et règles de vie car sans respect la confiance n'existe pas !

Faire preuve de fair-play, c'est accepter la décision de l'arbitre et reconnaître ses propres erreurs.

5 buts à marquer sur le terrain de la vie :

1. Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football
2. Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu, ... des règles de vie
3. Intégrer un groupe et y trouver sa place
4. Jouer en appréciant et respectant les autres

Vivre avec enthousiasme et générosité

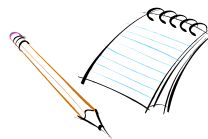


GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest

Note dans le tableau les résultats aux tests.
Mesure ta progression au cours de l'année



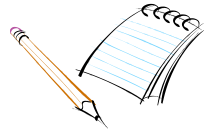
	Test Rentrée (Septembre)	Test 2eme phase (décembre -janvier)	Test 3eme phase (mars-avril)	Test 4eme phase (mai-juin)
Jongleries	Têtes : Pied droit : Pied gauche :	Têtes : Pied droit : Pied gauche :	Têtes : Pied droit : Pied gauche :	Têtes : Pied droit : Pied gauche :
Vitesse				
Slalom				
Tir cadré /but				



GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR



Football Club de l'ouest



Mes notes - mes dessins





Le Guide Des Parents Du Jeune Footballeur

Etre parent de jeune footballeur c'est :

L'accompagner

- Etre présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Les soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites
- Participer aux manifestations de la saison du club
- Prendre part au transport des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences (secrétariat, photos, films, recherche de partenaires, ...)

Faire respecter la charte du jeune footballeur

Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fair-play

- Respect des décisions, des règles, de l'arbitre
- Respect de l'adversaire, des dirigeants qui sont des bénévoles et qui transmettent leur passion du football

Etre positif et garder le sourire quoi qu'il arrive, rester maître de soi en toutes circonstances

- Respect des équipements et de l'environnement sportif (terrains, vestiaires propres, matériel mis à disposition,...)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition

Créer un lien avec sa famille foot

Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de la vie du club (changements d'horaires, des entraînements, lieu des rencontres, perte de vêtements, progression sportive, ...)