



Union Sportive Labastidette

N° Affiliation : 537 930

Président : Mr Delibie David

_Tel : 06.27.47.30.67

Secrétaire : Mr De Matos Christophe _ Tel : 06.87.43.85.76

Union Sportive Labastidette Complexe Sportif Chemin Marcus

Mairie de Labastidette – Tel 05 61 56 09 77

31600 LABASTIDETTE

Objet : REPRISE SAISON 2014-2015

Voici venu le temps des vacances bien méritées et avec elles celui de la coupure avec le foot, nous te proposons toutefois d'observer un certain nombre de règles sinon la reprise sera difficile.

Tout d'abord il est conseillé de se mettre au repos complet de foot jusqu'au 15 juillet, tu peux toutefois marcher, jouer au ping pong, tennis, volley, basket, faire du vélo, nager etc...

A partir du 28 juillet, retour au foot, 1h les lundi, mercredi, vendredi, sur la base de 20 minutes de footing (sans accélérer), 20 minutes de passes (pied droit gauche sur un mur si tu es seul, sinon à 2) puis 20 minutes de jongleries (pied droit, pied gauche en alternance puis l'un et l'autre et tête ; objectif arriver à 50 pieds et 25 têtes), toutes ces séances en chaussures de tennis (pas de crampons)

Le 19 août 18h30, si tu es rentré, reprise de l'entraînement au stade (prends tes tennis et crampons) sinon continue comme en juillet, puis rendez-vous à 18h30 les 21,26,28 août, 2 et 4 septembre.

Ton éducateur : Marco 06 58 60 17 01