GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE

TOUT POUR BIEN ATTAQUER LA SAISON

saison 2016 - 2017

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MA FICHE

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone domicile :

Téléphone portable :

Email : @

Mon club :

Numéro de licence :

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MON CLUB

Nom du club :

Adresse :

Année de création : Couleurs :

Site : www.

Ligue : District :

Président : Tél. :

Secrétaire : Tél. :

Mon dirigeant :

Mon éducateur :

Mon stade :

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MON ONZE IDÉAL

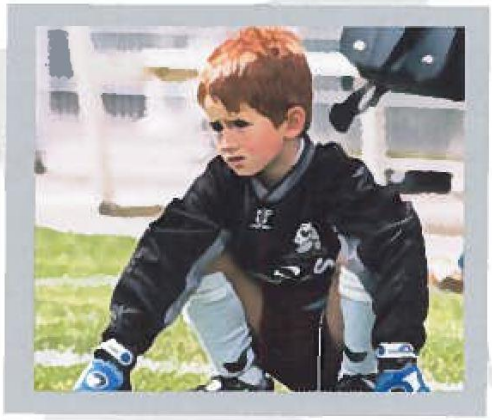
Le football est un jeu magnifique et doit toujours le rester.
Il suffit pour cela de respecter ces onze règles simples mais importantes :

1. Je joue au football pour me faire plaisir et m'épanouir.
2. J'écoute mon éducateur et mon dirigeant.
3. J'apprends, je respecte les règles du jeu et les décisions de l'arbitre.
4. Je suis fair-play avec mes adversaires et poli avec tout le monde.
5. J'accepte de perdre et je reconnais mes erreurs. Je montre l'exemple surtout si je suis capitaine.
6. J'apprends à jouer et à vivre en équipe avec mes copains.
7. Je prends soin de mon équipement et du matériel de mon club.
8. Je m'entraîne pour progresser et pour rester en forme.
9. Je fais attention à ma santé, à mon alimentation et mon hygiène.
10. Je respecte les heures d'entraînement et de matches. Je préviens en cas de retard ou d'absence.
11. Je suis propre et ne salis pas l'endroit où je suis, dans mon club ou en déplacement.

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MON SAC DE FOOT



Pour l'entraînement ou le match, mon sac de football doit toujours contenir :

- Une tenue de football complète : maillot, short, chaussettes et protège-tibias (obligatoires).
- Des chaussures de football à ma pointure et adaptées au terrain du match ou de l'entraînement.
- Des vêtements adaptés à la météo : survêtement (haut et bas), vêtement de pluie (imperméables), gants et bonnet pour le froid.

Je dois aussi penser à mettre dans mon sac des affaires qui me serviront après avoir joué :

- De quoi boire et manger : gourde d'eau et goûter.
- De quoi me laver : savon, gel douche, claquettes et serviette.
- De quoi me changer : des habits propres, slip (ou caleçon) de rechange.
- De quoi ranger les affaires sales ou mouillées : un ou deux sacs en plastique.

« Je prépare mon sac la veille. »

MON ENTRAÎNEMENT

L'entraînement est un moment important. Il me sert à progresser, séance après séance. Grâce aux exercices, c'est aussi toute mon équipe qui s'améliore.

COMMENT RÉALISER UN BON ENTRAÎNEMENT ?

- Etre présent et assidu à chaque séance.
- Avoir tout mon matériel en bon état.
- Ecouter et suivre les conseils de mon éducateur.
- Prendre du plaisir à être sur le terrain, tout en me montrant appliqué.

A QUOI SERT L'ENTRAÎNEMENT ?

- A apprendre les règles du jeu.
- A améliorer mon jeu et ma technique.
- A trouver mon poste dans l'équipe.
- A connaître mes points forts.
- A travailler mes points faibles.
- A m'habituer à jouer collectivement avec mes coéquipiers.

L'entraînement est un moment de plaisir, utile pour moi et pour toute mon équipe.

« J'écoute mon éducateur. »

MON MATCH

L'heure de mon match approche ! Que dois-je faire pour être dans les meilleures conditions pour jouer ?

- J'arrive trente minutes avant l'heure du coup d'envoi.
- Je dis bonjour à mes coéquipiers et à mon éducateur.
- Je m'habille et me prépare tranquillement.
- J'écoute les derniers conseils de mon éducateur.

Le coup d'envoi va être donné. Je ne dois pas oublier de :

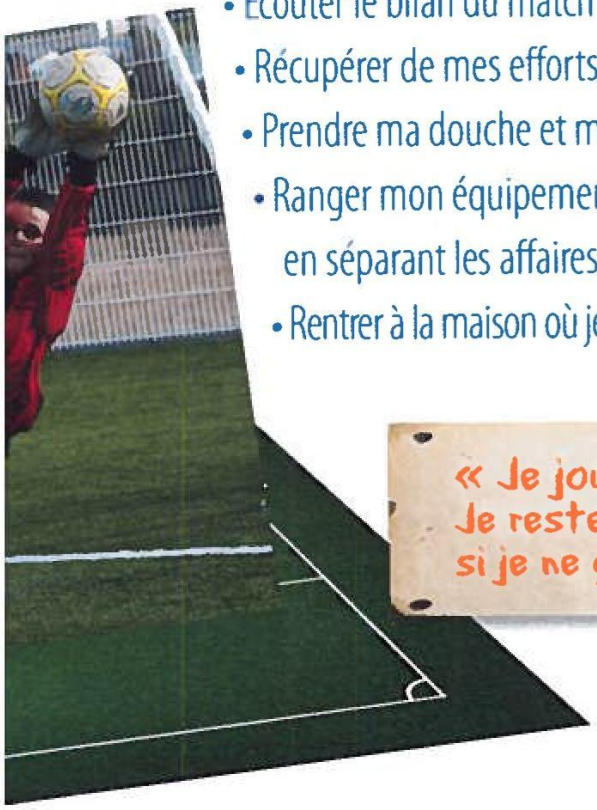
- Saluer mes adversaires et l'arbitre.
- Respecter les règles du jeu.
- Rester fair-play et ne pas contester les décisions de l'arbitre.
- Jouer pour m'amuser même si je ne gagne pas.
- Encourager mes copains même si je suis remplaçant.
- Soutenir mes coéquipiers même s'ils font des erreurs.

L'arbitre siffle la mi-temps. Que faire pendant la pause ?

- Je me repose tranquillement.
- J'écoute attentivement les conseils de mon éducateur.
- Je pense à boire un peu d'eau (mais pas trop).
- Je mange un fruit ou un petit goûter pour reprendre des forces pour la seconde période.

Le match est fini. Victoire ou pas, c'est le moment de :

- Serrer la main de mes adversaires et de l'arbitre, quel que soit le score.
- Rentrer aux vestiaires avec mes coéquipiers.
- Ecouter le bilan du match et les remarques de mon éducateur.
- Récupérer de mes efforts, sans oublier de boire.
- Prendre ma douche et mettre des vêtements propres.
- Ranger mon équipement dans mon sac en séparant les affaires sales des autres.
- Rentrer à la maison où je pourrai raconter mon match.



« Je joue pour m'amuser.
Je reste fair-play même
si je ne gagne pas. »

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MA SANTÉ

Pour vivre une belle saison de football, je dois être en bonne santé et en pleine forme. Je peux y parvenir facilement en mangeant bien, tous les jours, du petit-déjeuner au dîner.

MON PETIT-DÉJEUNER :

- Pour l'énergie : céréales.
- Pour fortifier mes os : produit laitier.
- Pour les vitamines : fruit ou jus de fruit.
- Pour mon organisme : boisson.

MON DÉJEUNER/DÎNER :

- Crudités, légumes.
- 1 fois par jour : féculents (pâtes, riz, pommes de terre).
- 1 fois par jour : viande, poisson ou 2 œufs.
- 2 fois par jour : fruits.
- Laitage, fromage, yaourt.
- Pain.

MON GOÛTER :

- Produit céréalier.
- Produit laitier.
- Fruit.
- Boisson.

« Mieux je mange, mieux je joue. »

ME RESPECTER, RESPECTER LES AUTRES ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT !

Avec la Fondation du Football, dans mon club, je fais bien plus que jouer au foot !
J'apprends bien sûr à agir en bon footballeur, mais aussi en bon citoyen, à rester en forme et à participer à la protection de la planète.

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MES CHAUSSURES DE FOOT

Pour l'entraînement et le match, le choix des chaussures est essentiel. Il est important de ne pas se tromper, pour éviter les blessures, mais aussi de bien les entretenir.

POUR ÊTRE SÛR DE FAIRE LE BON CHOIX, JE DOIS :

- Prendre des chaussures à ma pointure.
- Prendre le temps de les essayer avec des chaussettes de foot (plus épaisses que des chaussettes normales), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont plus gonflés.
- Choisir des chaussures dans lesquelles je me sens bien, rigides à l'arrière pour le bon maintien de mon pied, et souples devant.
- Acheter des chaussures avec des crampons adaptés : les crampons moulés sont les plus conseillés pour les enfants de mon âge.

COMMENT LES ENTRETENIR ET LES FAIRE DURER PLUS LONGTEMPS ?

- Les nettoyer après chaque match et entraînement.
- Les sortir de mon sac pour les faire sécher.
- Les cirer régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir.

« Je prends des chaussures à ma pointure. »

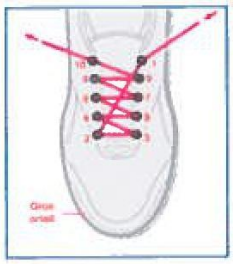
MES LACETS

Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

LAÇAGE PIED LARGE

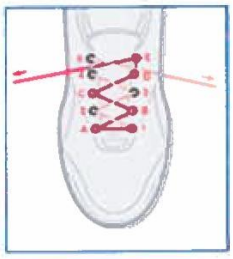
Ce laçage me permet de gagner en largeur. Je dois passer le lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis suivre d'un côté la direction de 1 à 5, et de l'autre, de A à E.

LAÇAGE PIED ÉTROIT



Je passe le lacet dans tous les oeillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement le talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle. Je suis la direction de 1 à 10.
Du point 1 à 2, le lacet doit passer en dessous.

LAÇAGE SPÉCIAL CONFORT

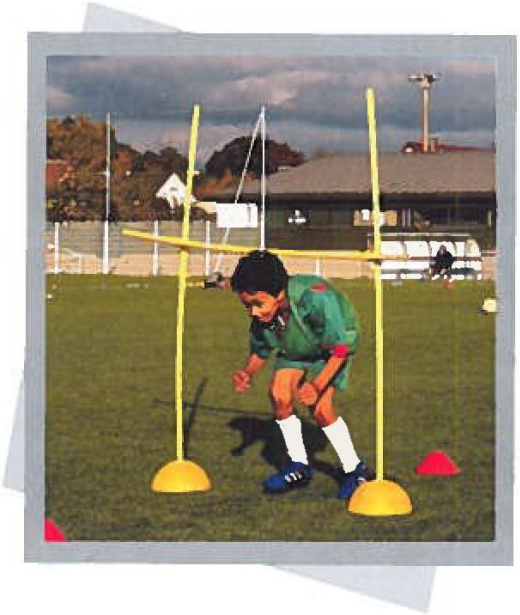


Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les oeillets sans le croiser. Je suis la direction de 1 à 5 et de A à E.

Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.

MON HYGIÈNE

Ma santé et ma forme physique dépendent aussi d'une bonne hygiène quotidienne. Chaque jour, il me faut faire attention à :



- Me nourrir de manière équilibrée quatre fois par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) en mangeant un peu de tout, ni trop (viande, sucre), ni trop peu (produits laitiers, fruits), sans jamais rater un repas.
- Manger assis, dans le calme et la bonne humeur.
- Ne pas abuser des produits sucrés (sodas, barres chocolatées).
- Ne pas prendre de repas au moins 2 à 3 heures avant de jouer.
- M'hydrater régulièrement même si je n'ai pas soif : de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, surtout quand il fait chaud.
- Ne pas consommer de produits dangereux pour ma santé (alcool, tabac, drogue).
- Me laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, surtout avant les repas.
- Me brosser les dents après chaque repas pour éviter les caries.
- Me coucher à la bonne heure pour de bonnes nuits de sommeil : au plus tard à 20h00 de 6 à 8 ans, au plus tard à 21h00 de 9 à 11 ans.

« Une bonne hygiène évite les blessures. »

MON CALENDRIER FOOT 2016 - 2017

DATE	LIEU	EQUIPE RENCONTRÉE	SCORE

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

DATE	LIEU	EQUIPE RENCONTRÉE	SCORE

A.S.B.A

Association Sportive de Bois d'Arcy
depuis 1949

MON ÉQUIPE

PHOTO DE MON ÉQUIPE

MON ÉQUIPE : .....

1er rang : .....

2nd rang : .....

MES COPAINS ET COPINES

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : ..... Email : .....

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : ..... Email : .....

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : ..... Email : .....

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : ..... Email : .....

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : ..... Email : .....

MA FICHE TECHNIQUE

CONDUITE DE BALLE

Parcours technique

Temps en début de saison :

Temps en fin de saison :

Visa éducateur :

.....

.....

Date :

.....

.....

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JONGLAGE

	Pieds	Tête
Début de saison :		
Fin de saison :		