



Catégorie U15 saison 2019/2020

Une nouvelle saison arrive pour toi avec l'Inter Odon FC avec des nouveaux objectifs, mais un fonctionnement qui lui n'évoluera pas. Les demandes du club en terme de comportement et d'assiduité ne changent pas. Je n'ai donc pas besoin de revenir dessus, tu les connais déjà et tu les appliques au quotidien.

Les objectifs du club pour cette saison sont très simples :

- Monter en Régional pour l'équipe A aux cours de la saison
- Monter en Départementale 2 pour l'équipe B aux cours de la saison
- Faire de votre mieux dans les coupes régionales et départementales

Dans un souci de toujours évoluer, le staff U 15 a pris la décision d'organiser les séances comme ceci :

Lundi 18h30-20h00 au stade d'Esquay Notre Dame : cette séance sera celle des spécifiques pour les joueurs de champ. Ainsi, des exercices seront mis en place pour développer les techniques de défense, de passes, de centres ou de finition.

Mercredi : 18h30-20h00 au stade d'Esquay Notre Dame : cette séance sera celle du travail tactique sous forme de jeux et de situations. De plus, des spécifiques seront mis en place pour les gardiens.

Vendredi : 18h30-20h00 au stade d'Esquay Notre Dame : cette séance sera celle du travail tactique sous forme de jeux et de situations. Nous travaillerons sous forme de séquence de travail afin de développer les automatismes.

Afin d'être prêt dès le début de la saison, le staff a organisé une préparation estivale. Elle se déroulera du lundi 12 août au samedi 14 septembre. Le planning de ces cinq semaines vous sera expliqué dans ce document. Nous

serons ensuite dans un fonctionnement normal avec des horaires habituelles et des matchs de championnat le samedi.

Semaine 1

Date	Objet	Horaires
12 août 2019	Séance de Reprise à Esquay ND	18h30-20h00
14 août 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
16 août 2019	Séance "Spécifiques aux postes à Esquay ND	18h30-20h00
17 août 2019	Opposition interne ou séance à Esquay ND	18h30-20h00

Remarques : l'objectif de cette semaine est de reprendre tout doucement le rythme des entraînements. Très souvent, l'effectif n'est pas au complet à cause des nombreux départs en vacances. L'effectif présent pourra donc retrouver les sensations du jeu au travers d'exercices ludiques.

L'opposition du samedi pourra évoluer en fonction du nombre de joueurs présents.

Semaine 2

19 août 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
21 août 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
23 août 2019	Groupe B : Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
24 août 2019	Groupe A : Tournoi à 11 du CS Honfleur	à déterminer

Remarques : nous pourrons débiter le travail athlétique sur cette semaine d'entraînements. 16 joueurs de l'effectif participeront à un tournoi à 11 le samedi. L'occasion de pouvoir travailler tactiquement avec plus d'aisance.

Semaine 3

26 août 2019	Groupe B : Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
27 août 2019	Groupe A : Match amical à Carpiquet	18h30-20h00
28 août 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
30 août 2019	Séance "Spécifiques aux postes à Esquay ND	18h30-20h00
31 août 2019	Groupe A : Match amical contre FCCN	à déterminer
1 Septembre 2019	Groupe B : Tournoi à 11 à Condé sur noireau	à déterminer

Remarques : sur cette semaine, nous commençons à intégrer des matchs en milieu de semaine. L'objectif est de permettre aux jeunes de trouver le rythme à travers le jeu. Nouveau tournoi à 11, mais cette fois pour le groupe B.

Semaine 4

2 septembre 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
4 septembre 2019	Groupe A : Match amical contre AG Caen A	à déterminer
4 septembre 2019	Groupe B : Match amical contre AG Caen B	à déterminer
6 septembre 2019	Séance tactique et CPA à Esquay ND	18h30-20h00
7 septembre 2019	Groupe B : Match amical à Thiberville	à déterminer
7 septembre 2019	Groupe A : Match amical à Thiberville	à déterminer

Remarques : il y aura deux matchs pour l'ensemble du groupe cette semaine. Le rythme des séances en terme de travail athlétique sera donc moins important. Le terme "CPA" veut dire : coups de pied arrêtés.

Semaine 5

9 septembre 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h0
11 septembre 2019	Groupe B : Match amical contre Villers Bocage 2	à déterminer
11 septembre 2019	Groupe A : Match amical contre Villers Bocage 1	à déterminer
13 septembre 2019	Séance d'entraînement à Esquay ND	18h30-20h00
14 septembre 2019	Reprise du championnat ou match amical	à déterminer

Remarques : dernière semaine de préparation et répétition générale avant la reprise du championnat. Les licences devront toutes être rendus avant le début de celle-ci afin de pouvoir débiter tranquillement la saison.



Fiche de renseignements

Nom et Prénom du joueur :

Numéro de téléphone des parents :

Numéro de téléphone du joueur :

Email :

Nombre d'années de pratique de football :

Poste(s) occupé(s) :

COMBIEN DE FOIS JE PEUX VENIR AUX ENTRAÎNEMENTS DANS LA SEMAINE :

QUAND : (entoure les jours) : Lundi Mercredi Vendredi

Etablissement Scolaire :

Classe :



Autorisation parentale de pratique

Je soussigné (nom et prénom du représentant légal).....autorise mon enfant À pratiquer le football au sein du club de L'Inter Odon FC pour la saison 2019-2020. Les enfants sont sous la responsabilité du club aux horaires indiqués sur le site internet du club et selon la catégorie de pratique. Néanmoins, avant de laisser votre enfant au stade, assurez-vous de la présence d'un éducateur afin de transmettre le relais et prendre les informations utiles au fonctionnement de l'équipe et du club.

Noter "lu et approuvé", dater puis signer

Autorisation de transport

J'autorise les dirigeants du club à transporter ou faire transporter mon enfant par les parents des autres joueurs afin de se rendre aux matchs en voiture particulière.

Noter "lu et approuvé", dater puis signer

Droit à l'image

Je soussigné,, représentant légal, agissant en qualité de AUTORISE - N'AUTORISE PAS * , que mon enfant ou moi-même figure sur les photographies ou supports vidéo effectués par le club dans le cadre de ses activités. Ces documents pourront figurer sur les supports d'information et de communication du club (site internet, journal interne...).

* Rayer mention inutile

Noter "lu et approuvé", dater puis signer