



Catégorie Séniors saison 2020/2021

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 :

- Montée en Régional 3 pour l'équipe A.
- Montée en Départementale 2 pour l'équipe B.
- Montée en Départementale 3 pour l'équipe C.

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

Lundi 19h30-21h00 au stade de Vieux.

Mercredi : 19h30-21h00 au stade d'Evrecy

Vendredi : 19h30-21h00 au stade de Vieux

Cette organisation peut évoluer en fonction des matchs de ligue des champions et autres soirées en tout genre.

Afin d'être prêt dès le début de la saison, le staff a organisé une préparation estivale. Elle se déroulera du lundi 3 août au samedi 6 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 ou le dimanche.

Semaine 1

Date	Objet	Horaires
3 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
5 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
7 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
9 août 2020	Match amical contre Thury Harcourt	15h00

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. En début de préparation, les entraînements ont tous lieux à Evrecy.

Semaine 2

10 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
12 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
14 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
16 août 2020	Groupe A match : Bourguebus B R3	15h
16 août 2020	Groupe B match : Saint Paul du Vernay D3	15h

Remarques : nous pourrons débiter le travail athlétique de fond sur cette semaine d'entraînements.

Semaine 3

17 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
19 août 2020	Groupe A Match : à déterminer	19h
19 août 2020	Groupe B Match : Laurentais D3	19h
21 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
23 août 2020	Groupe A match : Aunay sur Odon R3	15h
23 août 2020	Groupe B match : US La Glacerie B D2	15h

Remarques : sur cette semaine, nous commençons à intégrer des matchs en milieu de semaine. L'objectif est de permettre aux joueurs de trouver le rythme à travers le jeu.

Semaine 4

24 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
26 août 2020	Groupe A Match : Courseulles B D1	19h
26 août 2020	Groupe B Match : Clinchamps D2	19h
28 août 2020	Groupe A Match : Chemin vert A D2	19h
28 août 2020	Groupe B Match : Chemin vert B D3	19h
29 août 2020	WEEK-END D'INTÉGRATION	10h

Remarques : Un seul entraînement cette semaine car le week-end est consacré à l'intégration. Le programme vous sera communiqué ultérieurement.

Semaine 5

31 août 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
2 sept 2020	Groupe A et C : Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
2 sept 2020	Groupe B Match : Cahagnes B D3	19h
4 sept 2020	Entraînement à Evrecy	19h30-21h00
5 sept 2020	1er Tour Coupe de France	15h

Remarques : Il est possible que des matchs s'ajoutent pour le groupe C si l'effectif le permet (en semaine 4 aussi). Le week-end est libre pour ceux qui ne participent pas à la coupe de France. Vous pouvez donc profiter d'un week-end libre ou venir supporter les copains.

