**Livret du jeune footbaleur**

**ECOLE DE FOOT**



Année 2017 / 2018

***Edito.***

Ami footbaleur,

Te voila en possession de ton livret qui va t’accompagner pendant toute une année de football au club de Gevrey Chambertin.

Ce livret, individuel et à ta libre utilisation, doit te permettre de mesurer ta progression et ton assiduité à la pratique ce sport.

Le football est un merveilleux **sport d’équipe** à partir du moment où l’on n’oublie pas que c’est un jeu qui se pratique avec ***sérieux et discipline***. Ainsi tu auras la possibilité de partager avec tes copains des moments de joie, de plaisir de rires et d’émotions fortes liées à la victoire ou à la défaite.

Le football est beau quand il est pratiqué avec respect et humilité, respect de soi, des adversaires, de toutes les personnes que nous croisons sur et autour des terrains, des dirigeants, des entraineurs et éducateurs du club et des autres clubs, des installations et bien sûr des arbitres !

Soit responsable, respecte les règles, comporte-toi loyalement et évite les attitudes de tricherie, de violence et de racisme.

Adopte un esprit sportif, sois un exemple pour tes partenaires et tes adversaires !

Bonne saison !!

*Le football est un sport d’équipe : seul je ne suis rien !!*

Mon passeport FOOT

Ma photo

NOM :

PRENOM :

AGE :

ADRESSE :

Mes Entraineurs :

Mon poste de jeu :

Mon joueur préféré :

    

*A l’entrainement, c’est comme à l’école :*

*j’écoute les consignes avec sérieux !*

***Règlement***

Chaque joueur s’engage à :

* être présent à l’entrainement, ponctuel à chaque rendez-vous, prévenir son éducateur en cas d’absence ;
* respecter les décisions et porter attention aux consignes de l’encadrement, faire preuve de sérieux et d’application, rester à chaque instant sportif : humble dans la victoire, digne dans la défaite ;
* être fair-play et respecter ses coéquipiers, éducateurs, lois du football, parents autres membres du club, adversaires et arbitres ;
* prendre soin du matériel, des installations et jeter ces déchets dans les poubelles ;
* prendre sa douche lors des entrainements et des matchs, amener ma bouteille à chaque entrainement, match ;
* tout manquement à ces règles pourra, après avoir entendu le joueur, faire l’objet de sanctions.

Chaque parent s’engage à :

* avoir toujours à l’esprit que le football est un jeu (au-delà du résultat, la manière est le plaisir sont à mettre en avant) ;
* applaudir les bonnes actions de votre équipe mais également complimenter l’équipe adverse (cela montre le respect porté à l’adversaire) ;
* s’interdire toute violence (envers l’arbitre, les éducateurs, les autres parents et à plus forte raison les enfants)
* encourager et réconforter les enfants même en cas de défaite (c’est une étape indispensable à la victoire) ;
* **Ne pas prendre la place de l’éducateur ;**
* **Respecter les décisions de l’arbitre** en toutes circonstances ;
* Aller le voir jouer, soutenir son équipe mais laisser l’entraineur diriger !;
* Garder une attitude positive !

***LAISSONS LES JOUER !!!***

**GUIDE DU JEUNE FOOTBALEUR**

Comment mieux vivre ton match ?

AVANT :

Arrive à l’heure (voir en avance) pour avoir le temps de te préparer et écouter les consignes de l’entraineur.

Salue tes copains et toutes les personnes présentes au stade !

PENDANT :

Joue avec plaisir en respectant les règles et en cherchant toujours la victoire !

Sois honnête et fair-play !

Soutien ton équipe même si tu es remplaçant car l’équipe a besoin de tout le monde !

APRES :

Salue tes adversaires et l’arbitre.

Prend une douche et change-toi.

Prend une collation et aide à ranger le matériel.

MI-TEMPS:

Profite de ce temps de pause pour souffler et boire.

Ecoute les consignes de ton entraineur.

Reste concentré sur le match en cours ou à venir.

***Le ballon est mon ami : je n’ai pas peur de lui !***

**GUIDE DU JEUNE FOOTBALEUR**

Comment rester en forme ?

Déjeuner / Dîner :

* Féculents et pain
* Viande ou poisson ou œuf 1 fois par jour
* légumes
* 2 fruits par jour
* Eau (évite les sodas et autres boissons trop sucrées)

Petit déjeuner :

* 1 produit céréalier pour l’énergie
* 1 produit laitier pour le calcium
* 1 fruit pour les vitamines
* 1 verre d’eau pour hydrater ton organisme et alimenter tes muscles

Ton sommeil :

Il est déterminant pour ton niveau de forme de dormir entre 10 et 12 heures chaque nuit.

La veille des matchs, adapte l’horaire de ton coucher à l’horaire de convocation pour arriver en forme au stade !

Goûter :

* 1 produit céréalier pour l’énergie
* 1 produit laitier pour le calcium
* 1 fruit pour les vitamines
* 1 verre d’eau pour hydrater ton organisme et alimenter tes muscles

***Pour rester en forme toute la saison, l’hygiène de vie est importante.***

**MA PROGRESSION**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U10- U11 | 1ère évaluation | 2ème évaluation | 3ème évaluation |
| Pied droit |  |  |  |
| Pied Gauche |  |  |  |
| Tête |  |  |  |
| SPRINT  10 mètres |  |  |  |
| SPRINT  20 mètres |  |  |  |
| SLALOM  + frappe |  |  |  |
|  |  |  |  |

***Pour progresser, il faut répéter et travailler !***

**LES RESULTATS DE MON EQUIPE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EQUIPE | Equipe Adverse | Date rencontre | Résultats |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***MES TOURNOIS***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LIEU | Surface  (salle ou extérieur) | Classement |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Nous espérons passer tous ensemble (joueurs, éducateurs, parents) une superbe saison ou chacun saura trouver sa place dans le respect de l’autre.*

Les éducateurs U12 /U13 de vos enfants :

* **Ludo Guillemin (06.70.83.18.83)**
* Yves Jung (06.79.67.51.42)
* Anthony Fouchereau (07.83.84.87.08)
* Anthony Medigue (06.06.72.48.32)
* Robin Werner

Horaires des entrainements (hors section sportive) :

* Mercredi de 16h à 17h30
* Vendredi de 17h30 à 18h45

