

Guide du jeune footballeur

- [Comment bien préparer mon sac de sport ?](#)

Ma tenue de football :

- . Maillot, short, chaussettes
- . Protège-tibias (obligatoires)
- . Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- . Survêtement, vêtement de pluie Gants (temps froid)

Après le match :

- . Une tenue de rechange
- . Des affaires de toilette (gel douche, serviette)
- . N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale .
- . Choisi correctement tes affaires, pour te sentir à l'aise pendant ton match. Tu ne joueras que mieux .

- [Comment bien s'entraîner ?](#)

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle à jouer dans ton équipe

Progresser:

- Quand ton entraîneur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles mais aussi pour que tu progresses dans tous les secteurs de jeu
- Sois présent à chaque entraînement
- Suis les conseils de ton entraîneur
- Prends soin du matériel mis à ta disposition
- Sois fier des progrès de ton équipe

Important:

- Quel que soit le niveau de ton club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance.
- Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.

- [Comment mieux vivre mon match ?](#)

Avant :

- Arrive une demi-heure avant ton match, pour avoir le temps de te préparer et écouter les derniers conseils de ton entraîneur

Pendant :

- Respecte les règles du jeu
- Sois honnête et fair-play
- Joue pour t'amuser
- Soutiens ton équipe car, même si tu es sur le banc, elle a besoin de toi

IMPORTANT

- L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.

Mi-temps :

- Ecoute bien les conseils de ton entraîneur
- Bois tranquillement un peu d'eau
- Mange un petit en-cas pour reprendre des forces
- Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.

Après :

- Salue- tes adversaires et l'arbitre
- Rentre aux vestiaires tranquillement

- A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.
- Fête la victoire dans le vestiaire avec tes copains
- Accepte et analyse la défaite avec lucidité
- Prends une douche et change-toi pour être à l'aise
- Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires salies dans ton sac
- Après ton match, récupère tranquillement

APPRENDRE:

- Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre.

A ton retour à la maison:

- pense à raconter ton match à ta famille.

- **Comment rester en forme ?**

Pour se maintenir en forme tout au long de la saison, éviter les blessures ou une contre-performance le jour du match, l'apport alimentaire est primordial.

Petit-Déjeuner :

1 produit céréalier pour l'énergie 1 produit laitier pour le calcium pour fortifier tes os 1 fruit ou jus de fruit pour les vitamines 1 boisson pour hydrater ton organisme

Déjeuner - Diner :

Féculents 1 fois par jour Légumes 2 fruits par jour 1 fois par jour viande, poisson ou 2 oeufs Pain

Goûter (Nécessaire pour les sportifs):

1 produit céréalier

1 produit laitier

1 fruit

1 boisson

- **Le jour du match:**

n'oublie pas de manger 3 heures avant. En t'alimentant correctement, tu pourras te surpasser pendant les matchs.

- **Respecter le "monde foot"**

Respecte les dirigeants, éducateurs, arbitres, partenaires, adversaires, public, règles du jeu et règles de vie car sans respect la confiance n'existe pas ! Faire preuve de fair-play, c'est accepter la décision de l'arbitre et reconnaître ses propres erreurs.

5 buts à marquer sur le terrain de la vie :

1 - Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football

2 - Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu ... et des règles de vie

3 - Intégrer un groupe et y trouver sa place 4 - Jouer en appréciant et respectant les autres

5 - Vivre avec enthousiasme et générosité