



U14 ANGERS SCO

CALENDRIER DE REPRISE POUR LA SAISON 2019/2020

**Juil
let
/
Ao
ût**

Il est important que chaque enfant insiste tout l'été sur la jonglerie 2 à 3 fois par semaine. Pour des U14 nous attendons que chaque joueur maîtrise aisément la jonglerie des deux pieds (faire facilement+ de 50 jongles de chaque pied sans rattrapage). Sinon nous voyons régulièrement des retards techniques trop difficiles à combler par la suite.

A partir de mi-juillet nous vous demandons de faire 3 à 4 activités sportives dans la semaine puis ensuite de suivre les différents jours de courses. Cela permet de bien préparer son corps pour encaisser la grande charge d'entraînement du début de saison. Chaque année nous avons des joueurs qui ne font pas le programme et qui sont en grande difficulté dès la reprise.

VOUS ETES ACTEURS DE VOTRE FORMATION, A VOUS DE VOUS DONNER LES MOYENS DE CE QUE VOUS VOULEZ FAIRE !

Jesse Owens : Quadruple médaillé d'or lors des Jeux olympiques

« Au bout du compte, c'est l'effort qui sépare le gagnant de la deuxième place. Cela demande de la volonté, de la détermination, de la discipline et des sacrifices. Si on met tout ça ensemble, même si on ne gagne pas, on ne peut pas perdre. »

U14

**Se
m
ai
ne
1**

- Reprise le lundi 12 août, entraînement de 15H00 à 17H00*.
- Entraînement le mardi 13 août de 15H00 à 17H00.
- Entraînement le mercredi 14 août de 15H00 à 17H00.
- Repos le jeudi 15 août.
- Entraînement le vendredi 16 août 2019 de 10H00 à 16H00. (Prévoir pique-nique sportif)
- Repos le samedi 17 août et dimanche 18 août.

**Se
m
ai
ne
2**

- Entraînement le lundi 19 août de 15H00 à 17H00.
- Entraînement le mardi 20 août de 15H00 à 17H00.
- Entraînement le mercredi 21 août de 15H00 à 17H00.
- Entraînement le jeudi 22 août de 10H00 à 12H00.
- Entraînement le vendredi 23 août de 10H00 à 12H00
- Match le samedi 24 août à Angers à 14H00 (sous réserve de modifications)

**Se
m
ai
ne
3**

- Entraînement le lundi 26 août de 15H00 à 17H00.
- Entraînement le mardi 27 août de 15H00 à 17H00.
- Match le mercredi 28 août à 16H00 (sous réserve de modification)
- Entraînement le jeudi 29 août de 10H00 à 12H00.
- Entraînement le vendredi 30 août de 15H30 à 17H00
- Tournoi à Chambray Les Tours le Samedi 31 août. Le transport se fait en voiture.

*** Distribution du pack équipement lors de la première séance d'entraînement.**

Reprise au Stade Paul Robin, Rue de la Lande à Angers.

Bonnes vacances !