



# LIVRET U12/U13 – SAISON 2020/21

 **12 CONSEILS POUR LES PARENTS DE JEUNES FOOTBALLEURS** 

 <b>ACCOMPAGNER</b>	 <b>FAIRE CONFIANCE A L'EDUCATEUR</b>	 <b>ACCEPTER L'ERREUR</b>	 <b>NE PAS DONNER D'INSTRUCTION</b>	 <b>ENCOURAGER</b>	 <b>RESPECTER LES ARBITRES</b>
 <b>RESTER DERRIERE LA MAIN COURANTE</b>	 <b>CONTROLLER VOS EMOTIONS</b>	 <b>ETRE A L'ECOUTE DE VOTRE ENFANT</b>	 <b>RESPECTER ADVERSAIRES ET AUTRES PARENTS</b>	 <b>VALORISER LES BONNES ATTITUDES</b>	 <b>RECONFORTER</b>

**! N'oubliez pas !**

1-Ce sont des enfants 2-Ce n'est qu'un jeu 3-Les arbitres peuvent se tromper 4-Gagner n'est pas la priorité

## PLANNING DE LA SEMAINE

U13	2008	Lundi	18H15 – 19H45	Stade Marcel NAULEAU
		Mercredi	16H – 17H30	Stade Marcel NAULEAU
		Jeudi	18H15 – 19H45	Stade Marcel NAULEAU
		Samedi	Après-midi	Match
U12	2009	Lundi	18H15 – 19H45	Stade Marcel NAULEAU
		Mercredi	16H – 17H30	Stade Marcel NAULEAU
		Jeudi	18H15 – 19H45	Stade Marcel NAULEAU
		Samedi	Matin	Match
Spécifique gardiens		Lundi	18H15 - 19H45	Stade Marcel NAULEAU

## LA POLITIQUE DU CLUB

L'école de football d'ANGERS SCO Association, complètement intégrée au fonctionnement de l'ensemble du club et de son statut pro, figure dans les axes et objectifs développés dans le Projet de club. C'est pourquoi notre démarche est sensiblement différente des autres clubs et notre politique de formation est basée sur l'élitisme. Ceci engendre donc un fonctionnement propre et il est important que chacun comprenne et accepte les réalités suivantes :

- **L'obtention d'une licence n'est pas acquise de droit, que ce soit pour l'entrée ou la continuité dans le club. La suite dépend de l'avis des éducateurs qui en fera part avant la fin de chaque saison.**
- **Votre enfant est susceptible de ne pas participer à tous les matchs, tous les tournois ou autres manifestations du club en fonction des choix des éducateurs.**
- **Le choix des joueurs convoqués est sous l'entière responsabilité des différents éducateurs du club.**
- **Pour les matchs de championnat, les éducateurs ont pour mission de faire jouer au minimum 50 % du temps de jeu à chaque joueur convoqué (sauf en cas de blessures, retards, mauvais comportement...). Pour les tournois, l'entraîneur est libre de gérer les temps de jeu de chacun.**
- **Des joueurs extérieurs au club peuvent intégrer les équipes sur différentes manifestations (tournois, matchs amicaux...) et peuvent parfois prendre la place de nos joueurs.**

## 1/ Le projet éducatif :

Nous allons chercher à créer un équilibre chez l'enfant avec la mise en place d'un projet éducatif solide. Ce projet s'articule autour de différents axes :

- Eduquer le jeune aux valeurs de respect des règles et d'autrui : grâce aux diverses actions organisées par les éducateurs, les jeunes sont régulièrement sensibilisés aux notions de **RESPECT**, de **TOLERANCE**, de **SOLIDARITE**, d'**AUTONOMIE** et d'**EXIGENCE**. Dans l'optique d'inculquer à nos jeunes un apprentissage aux règles de vie et de jeu. En leur enseignant une culture foot, les règles du jeu, le fair-play, en améliorant leur santé et leur engagement citoyen.
- Mettre en place un **suivi scolaire** en relation avec les parents, dans le but de favoriser le double projet études et football. Notation des bulletins :

Félicitation. Possibilité d'être récompensé.	Bien. Il faut continuer.
Moyen. A redresser sous peine de sanction.	Insuffisant. 1 séance d'entraînement en moins et sur-classement impossible.

## 2/ Le projet sportif et pédagogique :

Le projet sportif constitue le 2<sup>ème</sup> pilier de cette école de la vie. L'équipe pédagogique constituée de jeunes éducateurs en formation et d'éducateurs expérimentés veillent à la mise en place de séances adaptées et orientées sur l'apprentissage par le jeu.

Le projet sportif s'articule autour de différents projets :

- 1 projet de jeu commun et partagé par tous
- 1 programmation technique commune à toutes les équipes (réajustée à chaque fin de saison afin de répondre aux besoins des jeunes)
- La mise en place d'exercices références dans toutes les catégories
- Des séances orientées sur le jeu et adaptées aux nouvelles pratiques pédagogiques.

Le projet sportif et pédagogique a pour objectif de donner une éducation et des valeurs sportives à chaque enfant. Ce projet compte 4 axes de travail que le joueur assimilera à son rythme tout au long des saisons, afin qu'il arrive avec le bagage technique le plus solide possible.

Ces 4 axes de travail sont approchés différemment selon les catégories (ici les U12-U13) :

- 1) **Le travail technique**, englobe l'amélioration des gestes et des enchaînements du footballeur (dribbles, passes, contrôles, tirs...).
- 2) Le travail de la motricité, englobe la coordination, l'agilité, l'équilibre, la dissociation et la latéralité, la vitesse de réaction, la vivacité et l'adresse, la souplesse et le gainage.

- 3) Le travail tactique, englobe l'apprentissage des règles du football spécifiques à cette catégorie, les notions de collectif, de partenaires, d'adversaires, de hors-jeu, d'occupation du terrain en phase offensive ou défensive avec la notion de porteur et de non porteur, de transition...
- 4) Le travail mental, englobe l'apprentissage des notions de solidarité, exigence, goût de la victoire, acceptation de la difficulté...

Mais le projet sportif, c'est aussi **un suivi régulier** et une communication permanente avec les parents avec la mise en place d'une réunion de présentation en début de saison, l'organisation d'entretiens individuels avec les parents afin de faire le point sur l'évolution du jeune et les éventuels problèmes rencontrés au niveau scolaire ou sportif. Ces informations sont consignées à travers des fiches qui suivront le joueur pendant tout son cursus au club.

## CHARTRE DES JOUEURS

### **Lors des entraînements et des matchs, le joueur s'engage à :**

- Être assidu,
- Dire bonjour, merci et au revoir,
- Parler sans utiliser de mots grossiers,
- Respecter les horaires (*arriver au moins 15 minutes avant le début*),
- Avoir préparé son sac correctement et se préparer seul,
- Sortir et ranger le matériel en laissant l'ensemble des structures utilisées en bon état,
- Ecouter, respecter et appliquer les consignes de l'éducateur,
- A prévenir l'éducateur d'une absence, d'un retard ou d'une blessure,
- Être concentré,
- Encourager ses coéquipiers,
- Ne pas se moquer des autres,
- Maîtriser ses émotions,
- Refuser toute forme de violence (verbale, physique),
- Lutter contre les injustices,
- Être tolérant avec les autres,
- Être exigeant avec soi-même,
- Respecter et ne pas contester les décisions de l'arbitre,
- Respecter l'adversaire,
- Prendre des responsabilités sur et en dehors du terrain,
- Être capable de faire son autocritique,
- S'hydrater, se nourrir correctement et se reposer avant, pendant et après la séance.

### **Le joueur s'engage également à :**

- Respecter les choix de l'éducateur,
- Participer à la vie de l'Association,
- Donner une bonne image du club par son attitude dans et en dehors de notre structure,
- Être fier de défendre les couleurs d'ANGERS SCO.

# LA JONGLERIE

La jonglerie est **le moyen principal de se familiariser avec le ballon** et c'est un travail que l'on demande aux enfants scoïstes de faire seul chez eux toutes les semaines.

Elle développe l'habilité avec le ballon, la coordination et le sens de l'équilibre. C'est l'exercice de base du footballeur et c'est un réel support d'apprentissage pour tous les autres gestes techniques.

De plus, la jonglerie améliore la posture du footballeur avec une meilleure position du bassin et une prise de conscience sur l'importance d'avoir une cheville bloquée. Cela entraîne une amélioration dans la puissance et la précision des passes et des frappes. C'est aussi le début de l'apprentissage du jeu de volée.

Enfin, elle exerce aussi le mental : concentration, persévérance et confiance en soi. Restez motivés en vous fixant des objectifs individuels réalisables.

*« La jonglerie est au football ce que le vocabulaire est au français :  
il permet d'enrichir son répertoire pour mieux s'exprimer. »*

## Par génération, voici les objectifs pour les vacances de Noël :

- U12 : 50 du bon pied, 40 du moins bon pied et 40 de la tête
- U13 : 50 du bon pied, 50 du moins bon pied et 50 de la tête.

JONGLAGE AUX PIEDS		JONGLAGE DE LA TETE	
Critères de réalisation	Erreurs fréquentes	Critères de réalisation	Erreurs fréquentes
Fixer le ballon des yeux.	Le joueur quitte le ballon des yeux.	Garder les yeux ouverts et fixés sur le ballon.	Le joueur ferme les yeux.
Bras écartés pour s'équilibrer.	Les bras bougent dans tous les sens.	Bras écartés pour s'équilibrer.	Les bras sont le long du corps.
Le ballon ne dépasse pas la hauteur de la tête.	Le ballon est frappé trop fort = trajectoire difficile à maîtriser.	Contact avec le front. Taper le ballon vers le haut, bascule de la tête en arrière.	Le ballon est frappé avec le dessus du crâne, le ballon part de côté.
Fléchir la jambe d'appui.	Jambe d'appui tendue / trop raide.	Mobilité des appuis pour être mobile. Jambes parallèles et légèrement décalées.	Les jambes sont trop raides, difficile de se déplacer.
Pied de frappe en extension avec cheville bloquée. « les lacets regardent vers le ciel ».	Pied de frappe fléchi = ballon qui prend de l'effet et de la vitesse.	Donner l'impulsion avec les jambes.	Le ballon ne rebondit pas.
Après le contact du ballon le pied doit aller rapidement au sol pour recevoir à nouveau le ballon. « Le sol est brûlant ».	Reprise d'appui lente.	Relâcher le corps.	L'ensemble du corps est crispé.
Le corps doit être relâché / penché légèrement en avant et concentré.	L'ensemble du corps est crispé.		

## Introduction

Dans le cadre d'une activité sportive, il faut adapter ses apports alimentaires aux dépenses énergétiques et hydriques. Une **bonne hygiène de vie** (alimentation équilibrée, variée, diversifiée et adaptée à l'âge et un sommeil suffisant) est aujourd'hui indissociable de la pratique du football au sein d'Angers SCO.

Notons que sans une hygiène de vie et une alimentation saine, l'amélioration et l'entretien des capacités des joueurs seront freinées. **Un suivi taille/poids sera effectué toute la saison.**

## L'hydratation

Elle permet l'élimination des déchets donc on ne peut s'en passer. Il faut savoir que la déshydratation peut entraîner une fatigue importante, des accidents musculaires (élongations, contractures, déchirures...), elle fait baisser les performances et diminue l'endurance. Aussi, **il est capital de devancer le besoin de boire.** Toutes les boissons sucrées n'ont pas leur place pendant les temps de repas et leurs consommations doivent rester exceptionnelles (exemple : goûter d'après match, anniversaire...).

## La composition idéale de votre petit-déjeuner d'avant match

Repas 2H à 2H30 avant le début du match. Le petit-déjeuner doit être copieux et équilibré. Exemple :

- Une boisson afin de réhydrater l'organisme (bol de chocolat), sans oublier de boire de l'eau
- Un produit céréalier (2 tartines de pain ou 2 biscottes) avec du beurre et de la confiture (ou miel) pour l'apport de glucides. Un bol de céréales peut remplacer les tartines ou les biscottes
- Un fruit (banane, orange, pomme ou kiwi) qui représente une source primordiale de vitamines
- Un produit laitier (yaourt) qui permet un apport en calcium.

## La composition idéale de votre déjeuner d'avant match

Repas 2H30 à 3H avant le début du match. Repas léger et peu gras. Exemple :

- Assiette de crudités ou soupe de légumes
- Assiette de légumes, pâtes, riz ou purée de pomme de terre
- Un œuf, du poisson ou de la viande blanche
- Yaourt ou fromage avec, en plus, un fruit frais
- Accompagner de pain et d'eau plate (ou gazeuse mais pas à chaque repas).

## Les repas durant nos déplacements

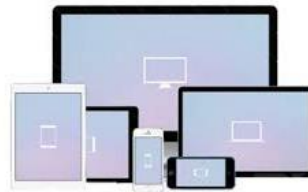
- Salades obligatoires (pas de sandwich)
- Eau plate ou gazeuse obligatoire (pas de sodas)
- Yaourt, compote et/ou fruits (pas de sucrerie)
- Barres de céréales (éviter celles avec du chocolat).



# LES ECRANS

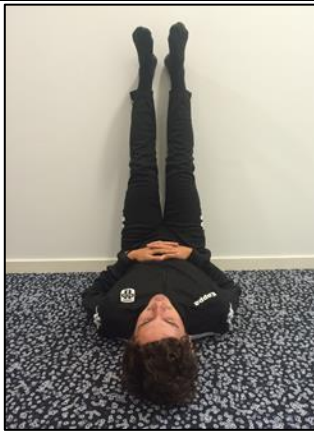
L'enjeu n'est pas de les éloigner des écrans mais bien plus de les guider dans leur pratique, pour qu'ils empruntent le chemin d'un usage raisonnable. Quelques conseils :

- Pas d'écrans dans les chambres
- Pas d'écrans pendant les repas
- Pas d'écrans avant de dormir (1h avant)
- Pas d'écrans plus de 3h par jour
- Pas d'écrans la nuit.

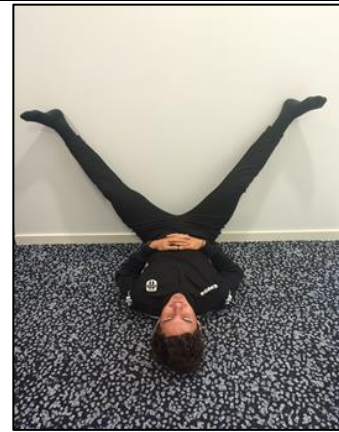


# LES ASSOULISSEMENTS

A effectuer 2 fois par semaine (entretien de la souplesse et gain en amplitude articulaire).



Ischios-jambiers (2 min)



Adducteurs (2 min)



Quadriceps (1 min par jambe)



Dos (2 min)

# CONTACT

## Staff U12-U13

- Mikaël ROLLET ☎ 06 38 42 89 36
- Valentin GAUFFRIAU ☎ 06 77 62 01 96
- Vincent MICHEL ☎ 06 87 99 77 59.

## Secrétariat

☎ 02 41 24 17 00

[sco.asso.secretariat@wanadoo.fr](mailto:sco.asso.secretariat@wanadoo.fr)

**Horaires d'ouverture :**

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 8H45 – 12H et 14H – 17H45

Fermé le mardi, samedi et dimanche.

## Site internet et réseaux sociaux

[www.angers-sco-association.fr](http://www.angers-sco-association.fr)

Facebook : @AngersSCOAsso

Twitter : @AngersSCOAsso

Instagram : @angers\_sco\_association.

## ANGERS SCO Association

58 Promenade de la Baumette

BP 50732

49007 ANGERS CEDEX

