



PREFORMATION – U14/U15

CALENDRIER DE REPRISE DE LA SAISON 2021/22

Juillet	<p>Jusqu'au programme de pré-reprise, nous vous demandons de faire 3 à 4 activités sportives dans la semaine. L'idéal est de bien varier les activités (football, natation, basket, tennis, VTT, athlétisme, badminton, tennis de table, escalade, handball...). N'hésitez pas à travailler techniquement : jonglerie, contrôle-passe à l'aide d'un mur, jeu long des deux pieds...</p> <p>Et surtout faites quelques footings de 20 minutes, car la reprise U14 et U15 est très intensive et tous les ans les joueurs les moins préparés ont du mal à tenir la cadence et se blessent. Soyez prêts !!!</p>
----------------	--

*« Je peux accepter l'échec, tout le monde rate quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer. »
Michael Jordan*

	U14 (2008)	U15 (2007)
Semaine 1	<p>Semaine 9 au 15 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 09/08 : 10h-12h - Mardi 10/08 : 10h-12h + 14h-16h <i>(prévoir pique-nique sportif)</i> - Jeudi 12/08 : 10h-12h + 14h-16h <i>(prévoir pique-nique sportif)</i> - Vendredi 13/08 : 14h-16h. 	<p>Semaine 9 au 15 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 09/08 : 14h30-16h30 - Mardi 10/08 : 10h30-12h30 + 14h30-16h30 - Mercredi 11/08 : 14h30 -16h30 - Jeudi 12/08 : 10h-12h + 14h30 -16h30 - Vendredi 13/08 : 10h-16h00 (Prévoir pique-nique - Journée cohésion).
Semaine 2	<p>Semaine 16 au 22 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 16/08 : 10h-12h + 14h-16h <i>(prévoir pique-nique sportif)</i> - Mardi 17/08 : 14h-16h - Mercredi 18/08 : Amical à Blois - Jeudi 19/08 : 14h-16h - Vendredi 20/08 : 10h-12h - Samedi 21/08 : Amical Ouest Tourangeaux. 	<p>Semaine 16 au 22 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 16/08 : 10h30-12h30 + 14h30-16h30 - Mardi 17/08 : 10h30-12h30 - Mercredi 18/08 : Amical à Blois - Jeudi 19/08 : 14h30-16h30 - Vendredi 20/08 : 14h30-16h30 - Samedi 21/08 : Amical U16 Cholet.
Semaine 3	<p>Semaine 23 au 29 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 23/08 : 10h-12h - Mardi 24/08 : 10h-12h + 14h-16h <i>(prévoir pique-nique sportif)</i> - Jeudi 25/08 : 14h-16h - Vendredi 27/08 : 10h-12h - Samedi 28/08 : Tournoi à Tours. 	<p>Semaine 23 au 29 août : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 23/08 : 14h30-16h30 - Mardi 24/08 : 14h30-16h30 - Jeudi 26/08 : 14h30-16h30 - Vendredi 27/08 : 10h30-16h30 (Prévoir pique-nique) - Samedi 28/08 : Tournoi à Orvault.
Semaine 4	<p>Semaine 30 au 5 septembre : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 30/08 : 10h-12h - Mardi 31/08 : 10h-12h - Mercredi 01/09 : Amical contre Caen - Jeudi 02/09 : 16h-18h - Vendredi 03/09 : 18h-20h - Samedi 04/09 : Amical à Rennes. 	<p>Semaine 30 au 5 septembre : Stade Paul Robin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 30/08 : 14h30-16h30 - Mardi 31/08 : 10h30-12h30 - Mercredi 01/09 : Amical contre Caen - Jeudi 02/09 : 16h-18h - Vendredi 03/09 : 18h-20h - Samedi 04/09 : Amical à Rennes.

Prévoir la tenue d'entraînement complète, votre gourde, vos runnings et vos chaussures de foot à chaque séance. Veillez également à respecter le programme de pré-reprise et de prévenir en cas d'absence.

Bonnes vacances !