

SAISON 2021/2022

- U14/U15 -



GROUPEMENT JEUNES SUCE/CASSON

U14 à U18 - Création 2019

GJ SUCE/CASSON – SAISON 2021/2022

SEANCES *

CATEGORIE U14-U15



MARDI et VENDREDI
18H15 à 20H15

SPECIFIQUES GARDIENS U14 U15

LUNDI – 18H30 à 20H15

CATEGORIE U16-U17



LUNDI et MERCREDI
19H15 à 21H15

SPECIFIQUES GARDIENS U16 U17 U18

MARDI – 19H00 à 20H30

**à partir de septembre*
Août : voir programme de reprise

GJ SUCE/CASSON – SAISON 2021/2022

REPRISE U14-U15

AOUT

LUNDI 16 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
MERCREDI 18 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
VENDREDI 20 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
LUNDI 23 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
MERCREDI 25 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
VENDREDI 27 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h</u> – Sortie à 20h15
SAMEDI 28 AOUT	Equipes A et B Match contre Mauves/Le Cellier
MARDI 31 AOUT	SEANCE RDV à <u>18h15</u> – Sortie à 20h15
VENDREDI 3 SEPT.	SEANCE RDV à <u>18h15</u> – Sortie à 20h15

SEPTEMBRE

SEANCES MARDIS et VENDREDIS RDV à 18h15 – Sortie à 20h15	
SAMEDI 4 SEPTEMBRE	A : match contre UF St Herblain A B : match contre UF St Herblain B
SAMEDI 11 SEPTEMBRE	A : match contre Oudon/Couffé A B : match contre Oudon/Couffé B
SAMEDI 18 SEPTEMBRE	A : Match Championnat B : match Championnat
SAMEDI 25 SEPTEMBRE	A : match Championnat B : match contre Championnat

Prévenir en cas d'absence :

AMAURY BARBOZA 07.68.19.96.27 / barboza.amaury@laposte.net

GJ SUCE/CASSON – SAISON 2021/2022

PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U14-U15

Pendant tes vacances, essaye de rester actif (vélo, tennis, foot ...)

Tu trouveras ci-dessous un programme individuel à effectuer 15 jours avant ta reprise
Le but est de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques à travers les entraînements et les matches de reprise.

A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise.

2 jours minimum entre 2 séances
4 jours maximum entre 2 séances

Selon tes capacités, choisis le programme niveau 1 ou niveau 2

Si ce n'est pas déjà fait,
préviens Amaury Barboza
de ta date de reprise avec le groupe

**2 SEMAINES
AVANT TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

NIVEAU 1

SEANCE 1 : Footing 2 x 12'

SEANCE 2 : Footing 2 x 15'

NIVEAU 2

SEANCE 1 : Footing 2 x 15'

SEANCE 2 : Footing 2 x 20'

7' de récup
entre les 2 séquences

*N'oublie pas de boire
et de t'étirer*



**1 SEMAINE
AVANT TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

NIVEAU 1

SEANCE 3 : Footing 1 x 20'

SEANCE 4 : Footing 1 x 25'

NIVEAU 2

SEANCE 3 : Footing 1 x 25'

SEANCE 4 : Footing 1 x 30'

*N'oublie pas de boire
et de t'étirer*



**JOUR J
DE TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

GJ SUCE/CASSON – SAISON 2021/2022

REGLES COMMUNES A L'ENSEMBLE DU GROUPEMENT

**EN CAS D'ABSENCE A UN ENTRAINEMENT OU A UN MATCH,
PREVENIR L'EDUCATEUR RESPONSABLE DE LA CATEGORIE**

EN U14-U15 :

PREVENIR AMAURY BARBOZA 07.68.19.96.27 / barboza.amaury@laposte.net

**Toutes informations communiquées
à un autre éducateur ne sera pas prise en compte**

HORAIRES DE DEBUT DE SEANCE = HORAIRES DE RDV AU VESTIAIRE

Les jeunes arrivent en tenue civile et se change au stade

HORAIRES DE FIN DE SEANCE = HORAIRES DE SORTIE DE VESTIAIRE

Les jeunes prennent leur douche

PARTICIPATION DES PARENTS

**UNE ROTATION PARENTS EST FAITE POUR :
TRANSPORT / BAR / LAVAGE DES MAILLOTS**



BONNES VACANCES

*PS : N'OUBLIE PAS
DE FAIRE TA LICENCE*

(voir rubrique "Licences" sur le site)