



# Horaires et Lieux Entraînements Foot féminin Saison 2018 - 2019



Jours		Lundi	Mercredi			Jeudi	Vendredi
Catégorie		U14 F - U18 F	Ecole de Foot	U14 F	Seniors F	U18F	Seniors F
Lieu		Pavé Route de Laval	Pavé Route de Laval	Stade de la Mitraie	Pavé Route de Laval	Stade de la Mitraie	Pavé Route de Laval
Heure	de Rendez - Vous	17h45	13h15	15h45	19h15	17h45	19h15
	début entraînement	18h00	13h30	16h00	19h30	18h00	19h30
	fin entraînement	19h15	15h30	17h30	21h00	19h30	21h00
Durée		1h15	2h00	1h30	1h30	1h30	1h30
Educateurs		Romain COQUEREAU	Romain COQUEREAU Loriane BOISBOUVIER	Sylvain MAHE Christophe HUAU	Christophe HUAU	Romain COQUEREAU	Christophe HUAU
Déroulé de l'entraînement		De l'Ecole de Foot aux U18 F, Utilisation de la <b>Méthode COEVER</b> en respectant les objectifs de Formation définies par la FFF	15'	<b>Mise en Train</b> : Echauffement, Jeu, Jeu réduit,...Méthode Coever			
			20'	<b>Exercices</b> : Jeu d'veil technique, Coordination, Appuis Souplesse, Relais, Enchaînement technique, Travail analytique, ....			
			10'	<b>Maitrise individuelle du ballon</b> : Jonglerie ; Méthode Coerver			
			35'	<b>Situation</b> : Principes de Jeu (Tactique)			
			2 x 20'	<b>Jeu</b> : Jeu à thème, opposition et / ou match			
Tests deux fois dans la saison : 21 - 22 Novembre 2018 et 24 25 Avril 2019 pour l'Ecole de Foot U14 F et U18 F							



# Planification Annuelle Foot Féminin Saison 2017 - 2018 \*



Cycles (environ 3 à 4 semaines)		Nombre de séances *			
N°	Date	Ecole de Foot Féminines	U14 F	U18 F	Seniors F
1	Lundi 3 Septembre au Vendredi 28 Septembre 2018	4	7	8	8
2	Lundi 02 Octobre au Vendredi 26 Octobre 2018	3	6	6	8
3	Lundi 29 Octobre au Vendredi 23 Novembre 2018	2	6	6	8
	Test le Mercredi 21 /11/2018 pour EdFF et U14F et le Jeudi 22/11/2018 pour les U18F	1	1	1	
4	Lundi 26 Novembre au Vendredi 21 Décembre 2018	4	8	8	8
5	Mercredi 7 Janvier au Vendredi 01 Février 2019	3	7	7	8
6	Lundi 28 Janvier au Vendredi 01 Mars 2019	3	7	7	8
7	Lundi 04 Mars au Vendredi 22 Mars 2019	3	6	6	6
8	Lundi 25 Mars au Vendredi 26 Avril 2019	2	6	6	10
	Test le Mercredi 24/04/2018 pour EdFF et U14F et le Jeudi 25/04/2018 pour les U18F	1	1	1	
9	Mercredi 29 Avril au Vendredi 31 Mai 2019	3	8	9	8
<b>Total</b>		<b>29</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

\* Planification à partir des U14 F, U18 F et Seniors F. Pour l'Ecole de Foot, programmation en fonction de la catégorie d'âge et selon les préconisations de la FFF, en utilisant la méthode COEVER  
 Pendant les vacances scolaires, pour les U14 F et U18 F, des séances seront programmées uniquement la 2ème semaine.  
 Pour l'Ecole de Foot Féminines, pas de séances pendant les vacances scolaires. Des mini stages seront proposés.  
 Les séances des mois d'Aout 2018 et Juin 2019 ne sont pas comptabilisées