



PREPARATION DE SAISON CATEGORIE U15 ANS

SAISON 2020/2021 JUILLET et AOUT

"Pendant le mois de Juillet nous vous recommandons de faire un petit Break avec le foot mais de faire pleins d'autres sports afin de garder la condition physique générale."

Merci de nous informer de vos absences par mail avec en objet "absence prépa de saison" à

yvan5.chevalier@laposte.net

Du 1er au 16 Aout	Mise en route personnel voir fiche spécifique
-------------------	---

PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU 1L 5 Pour chaque entraînement

lundi 17 Aout	entraînement aux terrains des Cordiers (en face Point P et Skate Park) de 19h00 à 20h30	prévoir chaussures de sport et chaussures de Foot
---------------	--	---

Mercredi 19 Aout	entraînement aux terrains des Cordiers (en face Point P et Skate Park) de 19h00 à 20h30	prévoir chaussures de sport et chaussures de Foot
------------------	--	---

Vendredi 21 Aout	entraînement aux terrains des Cordiers (en face Point P et Skate Park) de 19h00 à 20h30	prévoir chaussures de sport et chaussures de Foot
------------------	--	---

Lundi 24 Aout	entraînement aux terrains des Cordiers (en face Point P et Skate Park) de 19h00 à 20h30	prévoir chaussures de sport et chaussures de Foot
---------------	--	---

Mercredi 26 Aout	rassemblement U15 plusieurs équipes organisé par le district à ploufragan (convocations sur site)
------------------	--

Vendredi 28 Aout	entraînement aux terrains des Cordiers (en face Point P et Skate Park) de 19h00 à 20h30	prévoir chaussures de sport et chaussures de Foot
------------------	--	---

Samedi 29 Aout	Matches Amicaux avec LANNION 1 équipe U14 et 1 équipe U15 à LANNION horaire et rdv à déterminer	(convocations sur site)
----------------	--	-------------------------

Mercredi 2 sept	Matches Amicaux avec COB ST BRIEUC 1 équipe U14 et 1 équipe U15 à ST BRIEUC horaire et rdv à déterminer	(convocations sur site)
-----------------	--	-------------------------

entraînement voir tableau ci-dessous

Samedi 5 sept	Matches Amicaux avec BRUZ 1 équipe U14 et 1 équipe U15 matches à domicile à 13h30 et 15h30 sur synthétique	(convocations sur site)
---------------	---	-------------------------

Samedi 12 sept	Matches Amicaux interne revue d'effectif
----------------	--

Samedi 19 sept	Matches Amicaux avec SAINT LO 1 équipe U14 et 1 équipe U15 matches à domicile à 13h30 et 15h30 sur synthétique	(convocations sur site)
----------------	---	-------------------------

A partir du lundi 02 Sept, il est prévu que les entraînements se passent de la manière suivante

(sous réserve de modification)

Période	du 01/09 au 15/06
surface/jour	Terrain herbe au Cordiers OU synthétique complexe Guy Manivel à Léhon
Le Lundi	de 17h30 à 19h00
Le Mercredi	de 15h15 à 17h00

Mise à jour régulière d'information sur le site du club:

www.dinan-lehonfc.fr/
rubrique Préformation U14-U15

Responsable de la catégorie: Yvan Chevalier
06 85 39 56 99

yvan5.chevalier@laposte.net

« L'avenir, nous n'avons pas à le prédire, mais à le permettre »

A de St Exupéry