



Pourquoi ce concours techniSUP ?

Il y a à peine plus d'une année, près de 3000 cahiers techniSUP ont été distribués gratuitement dans le canton de Neuchâtel, grâce à la générosité d'un trio de sponsors : Silvio Bernasconi, la BCN et l'ANF.

Ce cahier d'exercices techniques permet aux juniors qui l'utilisent judicieusement de réaliser d'énormes progrès. Une bonne technique est indispensable pour devenir un bon footballeur et procurera plus de plaisir au joueur lors de la pratique de son sport favori. De plus, une bonne technique permet également d'éviter plus facilement les blessures.

Ce concours a pour principal objectif d'encourager les jeunes à entraîner leur technique de base et à se prendre en charge en dehors des entraînements de leur club. Il donne une ligne directrice aux entraîneurs et un moyen de comparaison entre tous les joueurs du canton.

Rôle des clubs :

Le club stimule ses entraîneurs et a la possibilité d'être parmi les 4 meilleurs clubs du canton en faisant participer le maximum de ses juniors. Les 4 meilleurs clubs du canton recevront du matériel utile pour l'entraînement d'une valeur de Fr. 1'800.-! (Calcul au prorata du nombre de juniors qui réussissent les tests.

Rôle des entraîneurs :

L'entraîneur contrôle que chaque joueur possède un cahier techniSUP avec la première page remplie (coordonnées du junior). Il montre les exercices à l'entraînement, aide les juniors à remplir correctement les cases (par exemple catégorie d'âge), stimule les enfants à s'entraîner à la maison et contrôle les exercices (il doit signer en guise de garantie que les exercices ont été réalisés). L'entraîneur inscrit les joueurs de son équipe selon le formulaire d'inscription.



Rôle des juniors (filles ou garçons) :

Tu peux profiter de ce concours pour montrer ce que tu vauX et pour faire beaucoup de progrès ! Demande à ton entraîneur d'y participer. S'il ne veut pas, tu peux t'inscrire tout seul sans ton club. Demande l'aide d'un adulte qui devra signer ton cahier techniSUP.

Pour être sûr de faire beaucoup de progrès, tu dois être capable de t'entraîner seul. Lis bien ton techniSUP (pas seulement les exercices) ou regarde souvent le DVD.

TA VOLONTE DE T'ENTRAÎNER SERA TOUJOURS RECOMPENSEE PAR UNE MEILLEURE TECHNIQUE.

Ton cahier techniSUP doit être rempli correctement avec tes coordonnées. Les filles ne se battent pas contre les garçons mais sont dans une catégorie à part. Allez les filles, montrez ce que vous savez faire !

Qu'est-ce que tu peux gagner ?

1. Tu vas faire des progrès, c'est sûr !

Tu peux gagner un diplôme qui prouve que tu possèdes une bonne technique.

2. Les 50 meilleur(e)s de chaque catégorie reçoivent un maillot de foot en plus du diplôme et l'honneur d'être invité à la mi-temps d'un match à la Maladière pour être présenté au public et jongler devant lui !

3. Les 4 meilleur(e)s du canton recevront des prix magnifiques en rapport avec le foot, mais c'est une surprise.



Bulletin d'inscription

A la fin de ce document :

Brochures techniSUP :

Pour en commander, s'adresser à Bernard Porret (032 842 11 31 ou 076 521 28 13) ou lui envoyer un courriel à l'adresse bernard.porret@rpn.ch. Jusqu'à fin septembre 2009, prix spécial pour les clubs de l'ANF de Fr. 10.- la pièce. Si la commande atteint ou dépasse 10 cahiers, Fr. 8.- l'unité.

Renseignements :

Bernard Porret (032 842 11 31 ou 076 521 28 13), atteignable par courriel à l'adresse bernard.porret@rpn.ch.
Site ANF : www.football.ch/anf



Tous les exercices sont contenus dans le cahier techniSUP aux pages indiquées ci-dessous et permettent l'obtention du diplôme – catégorie 10 ans

- Page 5 – Jonglage : mains – pied droit – pied droit – mains (2 fois de suite)
– Jonglage : mains – pied gauche – pied gauche – mains (2 fois de suite)
- Page 7 – Jonglage : mains – pied droit – pied gauche – pied droit – pied gauche – mains
– **Jonglage libre : 30 fois, sur place**
- Page 9 – Jonglage : mains – cuisse gauche – cuisse gauche – mains
– Jonglage : mains – cuisse droite – cuisse droite – mains
- Page 11 – Jonglage : mains – cuisse droite – cuisse gauche – mains
- Page 17 – Frappe de la tête : mains – tête – mur – mains (3x de suite)
- Page 17 – **Jonglage de la tête (3x) : mains – tête – tête – tête – mains ...**
- Page 19 – Amortis de la poitrine : mains – mur – amorti poitrine – mains (2x)
- Page 21 – **Corde à sauter : sauter en avant, pieds joints durant 1 minute.** La corde doit passer 50 fois sous les deux pieds. On additionne tous les passages de la corde sous les pieds durant la minute, même si on rate quelques fois.
- Page 23 – Frappes : intérieur pied droit – distance 1 m (3x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied droit (3x, blocage sous la semelle)
– Frappes : intérieur pied gauche (3x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied gauche (3x, blocage sous la semelle)
- Page 25 – Frappes : extérieur du pied droit – distance 1 m (2x, blocage sous la semelle)
– Frappes : extérieur du pied gauche (2x, blocage sous la semelle)

Les 3 exercices marqués en gras seront pris en compte pour le classement permettant de départager les meilleurs techniciens. Il faut donc les réussir le plus grand nombre de fois dans le temps imparti pour réaliser le plus de points possible.



Tous les exercices sont contenus dans le cahier techniSUP aux pages indiquées ci-dessous et permettent l'obtention du diplôme – catégorie 12 ans

- Page 5 – Jonglage : mains – pied droit 4x de suite – mains
– Jonglage : mains – pied gauche 4x de suite – mains
- Page 7 – **Jonglage : mains – alterner pied droit/pied gauche 4x de suite (= 8 touches) – mains**
– Jonglage libre : 40 fois, sur place
– Jonglage libre en se déplaçant sur 10 m
- Page 9 – Jonglage : mains – cuisse gauche 3x de suite – mains
– Jonglage : mains – cuisse droite 3x de suite – mains
- Page 11 – Jonglage : mains – alterner cuisse droite/cuisse gauche 3x (= 6 touches) – mains
- Page 13 – Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse droite – pied droit – mains (2x)
– Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse gauche – pied gauche – mains (1x)
- Page 17 – Frappe de la tête : mains – tête – mur – mains (5x)
- Page 17 – **Jonglage de la tête (5x) : mains – tête 5x – mains ...**
- Page 19 – Amortis de la poitrine (5x à suivre) : mains – mur – amorti poitrine – mains
– Amortis de la poitrine : mains – poitrine – cuisse – mains (2x)
- Page 21 – **Corde à sauter : sauter en arrière, pieds joints durant 1 minute.** La corde doit passer 50 fois sous les deux pieds. On additionne tous les passages de la corde sous les pieds durant la minute, même si on rate quelques fois.
- Page 23 – Frappes : intérieur pied droit – distance 2 m (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied droit (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : intérieur pied gauche (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied gauche (5x, blocage sous la semelle)
- Page 25 – Frappes : extérieur du pied droit – distance 2 m (3x, blocage sous la semelle)
– Frappes : extérieur du pied gauche – distance 1 m (3x, blocage sous la semelle)
Inverser les distances pour les gauchers

Les 3 exercices marqués en gras seront pris en compte pour le classement permettant de départager les meilleurs techniciens. Il faut donc les réussir le plus grand nombre de fois dans le temps imparti pour réaliser le plus de points possible.



Tous les exercices sont contenus dans le cahier techniSUP aux pages indiquées ci-dessous et permettent l'obtention du diplôme – catégorie 14 ans

- Page 5 – Jonglage : mains – pied droit 6x de suite – mains
– Jonglage : mains – pied gauche 6x de suite – mains
- Page 7 – Jonglage : mains – alterner pied droit/pied gauche 6x de suite (= 12 touches) – mains
– Jonglage libre : 50 fois, sur place
– **Jonglage libre en se déplaçant sur 20 m (10 m aller/10 m retour)**
- Page 9 – Jonglage : mains – cuisse gauche 5x de suite – mains
– Jonglage : mains – cuisse droite 5x de suite – mains
- Page 11 – Jonglage : mains – alterner cuisse droite/cuisse gauche 5x (= 10 touches) – mains
- Page 13 – Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse droite – pied droit – mains (3x sans s'arrêter)
– Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse gauche – pied gauche – mains (3x)
– Jonglage (escalier montant) : mains – pied droit – cuisse droite – tête – mains (1x)
– Jonglage (escalier montant) : mains – pied gauche – cuisse gauche – tête – mains (1x)
- Page 17 – **Frappe de la tête : mains – tête – mur – tête – mur - ... - mains (5x tête)**
- Page 17 – Jonglage de la tête (10x) : mains – tête 10x – mains ...
- Page 19 – Amortis de la poitrine (8x) : mains – mur – amorti poitrine – mains
– Amortis de la poitrine : mains – poitrine – cuisse – mains (5x)
- Page 21 – **Corde à sauter : sauter en avant sur un pied en alternant droite/gauche durant 1 minute.** La corde doit passer 50 fois sous les deux pieds. On additionne tous les passages de la corde sous les pieds durant la minute, même si on rate quelques fois.
- Page 23 – Frappes : intérieur pied droit – distance 2 m (8x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied droit (8x, blocage sous la semelle)
– Frappes : intérieur pied gauche (8x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied gauche (8x, blocage sous la semelle)
- Page 25 – Frappes : extérieur du pied droit – distance 2 m (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : extérieur du pied gauche – distance 1 m (5x, blocage sous la semelle)
Inverser les distances pour les gauchers

Les 3 exercices marqués en gras seront pris en compte pour le classement permettant de départager les meilleurs techniciens. Il faut donc les réussir le plus grand nombre de fois dans le temps imparti pour réaliser le plus de points possible.



Tous les exercices sont à réaliser dans les délais et les conditions d'âge indiquées ci-dessous et permettent l'obtention du diplôme – catégorie 16 ans

- Page 7 – Jonglage libre : 80x, sur place
– **Jonglage libre en se déplaçant sur 30 m (aller/retour/aller = 3x10 m)**
- Page 11 – Jonglage : mains – alterner cuisse droite/cuisse gauche 10x (= 20 touches)
– mains
- Page 13 – Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse droite – pied droit – mains (5x sans s'arrêter)
– Jonglage (escalier descendant) : mains – tête – cuisse gauche – pied gauche – mains (5x sans s'arrêter)
– Jonglage (escalier montant) : mains – pied droit – cuisse droite – tête – mains (3x sans s'arrêter)
– Jonglage (escalier montant) : mains – pied gauche – cuisse gauche – tête – mains (3x sans s'arrêter)
- Page 15 – **Jonglage (horloge) : mains – pied droit – cuisse droite – tête – cuisse gauche – pied gauche – pied droit – mains (1x)**
– Jonglage (horloge) : mains – pied gauche – cuisse gauche – tête – cuisse droite – pied droit – pied gauche – mains (1x)
- Page 17 – Frappes de la tête : mains – tête – mur – tête – mur ... (8x tête) - mains
- Page 21 – **Corde à sauter : sauter en avant sur un pied en alternant droite/gauche durant 1 minute.** La corde doit passer 80 fois sous les deux pieds. On additionne tous les passages de la corde sous les pieds durant la minute, même si on rate quelques fois.
- Page 23 – Frappes : intérieur pied droit – distance 3 m (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied droit (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : intérieur pied gauche (5x, blocage sous la semelle)
– Frappes : cou-de-pied gauche (5x, blocage sous la semelle)
- Page 25 – Frappes : extérieur du pied droit – distance 3 m (3x de suite)
– Frappes : extérieur du pied gauche – distance 1 m (3x de suite)
Inverser les distances pour les gauchers

Les 3 exercices marqués en gras seront pris en compte pour le classement permettant de départager les meilleurs techniciens. Il faut donc les réussir le plus grand nombre de fois dans le temps imparti pour réaliser le plus de points possible.



(

09

*Renseignements précis (dates, etc.) a demander a M. B. Porret
(032 842 11 31 ou 076 521 28 13),
Bulletin à renvoyer à Bernard Porret - Vivier 16 - 2016 Cortailod*

Bulletin d'inscription par équipes

Catégories d'âge :

- 10 ans (pour les juniors né(e)s en 1999 ou avant)
- 12 ans (pour les juniors né(e)s en 1997 ou en 1998)
- 14 ans (pour les juniors né(e)s en 1995 ou en 1996)
- 16 ans (pour les juniors né(e)s en 1993 ou en 1994)

Je soussigné, inscrit _____ juniors pour le test se déroulant pendant le mois d'octobre (ou pour la séance de rattrapage).

Je certifie que les enfants sous ma responsabilité ont rempli de manière correcte leur cahier techniSUP. Pour participer au concours, les juniors amènent ce cahier correctement rempli.

Coordonnées de l'entraîneur :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Localité :
Tél. ou natel :
Club :

Bulletin d'inscription individuel

Catégories d'âge :

- 10 ans (si tu es né(e) en 1999 ou avant)
- 12 ans (si tu es né(e) en 1997 ou en 1998)
- 14 ans (si tu es né(e) en 1995 ou en 1996)
- 16 ans (si tu es né(e) en 1993 ou en 1994)

Je m'inscris pour participer au test se déroulant pendant le mois d'octobre (ou pour la séance de rattrapage). Pour participer au concours, j'amène mon cahier techniSUP correctement rempli.

Nom :
Prénom :
Adresse :
Localité :
Tél. ou natel :
Club :