

BETTER

Football



Better Football



# Sponsoriser un stage de football

*Offrir un stage de football pour financer la participation d'enfants en difficulté.*

Le sport pour tous!



100k views

[View all 1205 comments](#)

1 DAYS AGO

Campagne Better Together

**BETTER**

**Football**

**1. Fournir du plaisir aux enfants**

**2. Assurer leurs progressions et éducations sportives**

**3. Nourrir leurs rêves et l'envie de devenir meilleur**

**4. Apprendre à vivre ensemble et à aider les membres du groupe**

**Les valeurs de BETTER Football  
pour vos enfants**

**A Better Football, en plus des  
entraînements, on apprend également la  
bonne technique de course !**

**BETTER**

**Football**



# On travaille musculairement, et on obtient son bilan physique!

BETTER

Football



Stage automne 2023  
BETTER Football

## Fiche Athlétique individuelle

Date de naissance : 4/22/2011  
Age : 12  
Groupe : Groupe 3 - U15  
Club : Arlon  
Poste préférentiel : MOC - AT

### Mesures :

Taille : 161cm  
Poids : 43,2kg  
IMC : 16,6

Âge du pic de croissance : 14,4 ans  
Tôt mature ou tard mature : Moyenne  
Estimation de la taille adulte : 190,6 cm

Commentaire : Tu débutes ta croissance, ton pic ne sera pas atteint avant un ou deux ans. Continue à bien travailler ta coordination pour l'instant.

Souplesse Ischio-jambiers : Moyen

Souplesse Adducteurs : Mauvais



Commentaire : Veille à bien t'étirer régulièrement afin d'éviter d'être trop raide et de pouvoir réaliser des mouvements avec une amplitude correcte et diminuer le risque de blessure.

VMA Gacon : Bien

Commentaire final : Travail ta souplesse, elle pourrait te porter préjudice.. Autrement bon travail, continue comme ça!

**On progresse aussi sur les points tactiques !**

**BETTER**

**Football**



# On apprend techniquement en jouant au Minifoot

BETTER  
Football



**Avec les plus petits, on travaille la psychomotricité et la coordination!**



**Et on s'amuse tous à la piscine en jouant au Waterpolo!**

**BETTER**

**Football**





**BETTER**

**Football**

## Le programme de BETTER Football

### Progresser

- Techniquement
- Tactiquement
- Mentalement
- Physiquement

### S'amuser

- Dans les bois
- A la piscine
- Tous ensemble
- En mouvement

#### U11-U17

- Activités en piscine (jeux, renforcement musculaire,...)
- Amélioration de la condition physique (course à pied dans les bois et technique de course)
- Développement des capacités techniques et tactiques
- Entraînements, matchs, mini-foot...

#### U7-U11

- Développement de la motricité de l'enfant
- Amélioration des capacités de coordination
- Activités en piscine, dans les bois et en salle
- Tournoi de foot et de mini-foot
- Multisport
- Progression du rapport de l'enfant avec le ballon

**BETTER**

**Football**

## **Offre un stage de football!**

Tél: 0032 493 75 26 12

Mail: [mathys@keepexpert.com](mailto:mathys@keepexpert.com)

Virement bancaire de 175 euros

LU19 111 7575 4976 0000

