

U S F Trilport

STAGE AVRIL

(28. 04. 2015 AU 01.05.2015 inclus)



U.S. FOOTBALL TRILPORT

| HORAIRES | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|----------------------------------|--|--|---|---|---|
| 8 H 30 | MISE EN ROUTE | MISE EN ROUTE | MISE EN ROUTE | MISE EN ROUTE | MISE EN ROUTE |
| 9 H 30 | ÉCHAUFFEMENT/JEU | ÉCHAUFFEMENT/JEU | ÉCHAUFFEMENT/JEU | ÉCHAUFFEMENT/JEU | ÉCHAUFFEMENT/JEU |
| 9 H 30 | SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX | SÉANCE PÉDAGOGIQUE COORDINATION AVEC BALLON | SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX | SÉANCE PÉDAGOGIQUE COORDINATION AVEC BALLON | SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX |
| 10 H 45 | JONGLAGES + CONTRÔLES | CONDUITES/ DRIBBLES | LES PASSES/ LES TÊTES | Les Tirs/ Les Centres Reprises | tests Techniques et Physiques |
| 10 H 45 11 H 00 | COLLATION | COLLATION | COLLATION | COLLATION | COLLATION |
| 11 H 00 11 H 30 | JEU DANS LES COULOIRS <i>Coerver, maîtrise du ballon</i> | APPUI SOUTIEN ESPACE <i>Coerver, prise de balle , passes</i> | JEUX INTERVALLES <i>Coerver, feintes , dribbles</i> | FIXATION RENVERSEMENT <i>Coerver, vitesse , finitions</i> | PREPARATION DU TOURNOI |
| | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER |
| 14 H 00 | SÉANCE PÉDAGOGIQUE CADRER LE PORTEUR | SÉANCE PÉDAGOGIQUE SORTIR AU CADRAGE | SÉANCE PÉDAGOGIQUE PROTECTION BALLON | | TOURNOI |
| 16 H 00 | CIRCUITS TECHNIQUES | CIRCUITS TECHNIQUES | CORPS OBSTACLE(def.off.) | | |
| 16 H 00 16 H 15 | GOÛTER | GOÛTER | GOÛTER | | |
| 16 H 15 17 H 00 | MATCH A THEME DE LA JOURNEE | MATCH A THEME DE LA JOURNEE | MATCH A THEME DE LA JOURNEE | | |
| 17 H 00 18 H 00 | DOUCHE ET DEPART | DOUCHE ET DEPART | DOUCHE ET DEPART | GOÛTER ET DEPART A PARTIR DE 17 H 30 | DOUCHE ET DEPART |

ATTENTION LA JOURNEE DU LUNDI OU DU MARDI POURRAIT ETRE REMPLACE PAR CELLE DU JEUDI