PLANNING STAGE JOUEURS CONFIRMES

Jour 1 : Thème principal Contrôle orienté

Matin : Echauffement / Passe et suit court, long / jonglage / pause boisson

Repas

Après-midi : Mise en train. / Frappe après contrôle orienté / Maîtrise conservation de balle / Goûters

Matchs à thèmes

Jour 2 : Tirs, Passes, Jeu long

Matin : Echauffement / Initiation étirement / Sensibilisation diététique (petite déjeuner) / Jeu long ballon soulevé / jonglage à deux / Pause boisson

Repas

Après-midi : Echauffement / Etirement / Frappe de balle / Goûters

Matchs à thèmes

Jour 3 : Tirs, Passes, Jeu long

Matin : Echauffement / Maîtrise passes courtes, longues / Changement de jeu / Pause boisson

Repas

Après-midi : Mise en train / Jonglage pied faible / Duels variés / Goûters

Matchs à thèmes

Jour 4 : Coup de pied arrêté et combinaison

Matin : Echauffement / Jonglage / Footing / Echange dynamique à 2 / Corners / Coups francs / Pause boisson

Repas

Après-midi : Echauffement / combinaisons / Goûters

Matchs à thèmes

Jour 5 : Tournois / Matchs

Matin : Echauffement / Format équipe réduite / Pause boisson

Repas

Après-midi : Matchs à thèmes Gouters. Fin de Stage

PLANNING SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION ET D'ADAPTATION