

PLANNING STAGE HIVER – Perfectionnement de 2013 à 2008 (U11->U15)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	
8h30	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	
9h00						
10h00	Présentation de la semaine	Réveil musculaire	Activité - Luge (Le Semnoz)	Réveil musculaire	Réveil musculaire	
11H30	Shooting (Gestuelle de tir)	Shooting (Gestuelle/Appuie)		Shooting (Gestuel/Adresse)	Shooting (Adresse /1x1)	
12H00						
13h00	Repas 12h-13h30	Repas 12h-13h30		Repas 12h-13h30	Repas 12h-13h30	
13h30	Repos/ Temps Calme	Repos/ Temps Calme		Repos/ Temps Calme	Repos/ Temps Calme	
14H00	Entrainement dribble/finition	Entrainement dextérité/finition		Travail 2x2	Tournois 3x3	
14h30						
16h30	Retour au calme/Mobilité/Goûter	Retour au calme/Mobilité/Goûter		Retour au calme/Mobilité/Goûter	Retour au calme/Mobilité/Goûter	
17h00	Départ 17h00/17h30	Départ 17h00/17h30		Départ 17h00/17h30	Départ 17h00/17h30	Départ 17h00/17h30