



# PLANNING DU STAGE DE FOOTBALL DES VACANCES DE PÂQUES 2016



Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8H45 - 9H15</b>	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires
<b>9H30 - 11H</b> « Séance d'entraînement »	<u>Thème technique :</u> - Conduite de balle	<u>Thème technique :</u> - Contrôles - Passes	<b>BOWLING</b>	<u>Thème technique :</u> - Dribbles et enchaînements	<u>Thème technique :</u> - Tirs - Tête
<b>11H15 - 12H30</b> « Tests »	<u>Tests :</u> - Parcours technique	<u>Tests :</u> - Vitesse (5m, 10m, 20m)	<b>BOWLING</b>	<u>Tests :</u> - Vitesse (Course Brisée)	<u>Tests :</u> - Jonglerie
<b>12H45 - 13H45</b>	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
<b>13H45 - 14H30</b> « Temps calme »	Jeux de société, jeux de cartes...	Jeux de société, jeux de cartes...	Jeux de société, jeux de cartes...	Jeux de société, jeux de cartes...	Jeux de société, jeux de cartes...
<b>14H30 - 15h15</b> « Jeu »	- Dévia-Ball	- Dévia-Ball	- Dévia-Ball	- Dévia-Ball	<b>Match &amp; Coupe d'Europe &amp; « Remise des récompenses »</b>
<b>15H15 - 16H45</b> « Tournois » (5 / 5)	- Coupe de France	- Coupe d'Espagne	- Europa Ligue	- Ligue des Champions	
<b>16H45 - 17H15</b>	Douche - Goûté	Douche - Goûté	Douche - Goûté	Douche - Goûté	Douche - Goûté
<b>17H15</b>	Fin de la journée	Fin de la journée	Fin de la journée	Fin de la journée	Fin du Stage

**Thèmes tactiques :** Occupation des espaces, appui-soutien, jeu à 2 à 3, jeu dans l'intervalle, marquage-démarquage, le dédoublement, jeu dans les couloirs, notion de bloc-équipe.

**Travail physique :** Coordination / latéralisation, dissociation haut et bas du corps, vitesse.

